ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်...

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် သင့်ကလေးကို ပိုမိုချစ်ခင် ဂရုစိုက်ပေးရန် လိုနိုင်သည်။ ကလေးများကို ပြင်းထန်သော ရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သော ကာကွယ်ဆေးအချို့သည် ခေတ္တမအီမသာဖြစ်ခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ကလေးများကို ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် မိဘများက မေးထားသော မေးခွန်းများ၏ အဖြေများကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါသည်။ ဤစာရွက်တွင် သင့်မေးခွန်းများအတွက် အဖြေမပါရှိလျှင် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

ကာကွယ်ဆေးသည် အနည်းငယ်နာနိုင်ပါသည်...
သို့ရာတွင် ရောဂါရပါက များစွာ နာကျင်နိုင်ပါသည်။

အောက်ပါမေးခွန်းတစ်ခုခုအတွက် သင့်အဖြေက "ဟုတ်ပါသည်" ဖြစ်လျှင် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုသို့ ချက်ချင်းဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

- ☐ သင့်ကလေး၏ ကိုယ်ပူချိန်သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူက စိတ်ပူသင့်သည်ဟု ဆိုသော ကိုယ်ပူချိန် ဖြစ်နေပါသလား။
- ☐ သင့်ကလေးက ဖြူဖျော့ပြီး နုံးခွေနေပါသလား။
- ☐ သင့်ကလေးက 3 နာရီကျော်ကြာ မနားတမ်း ငိုနေပါသလား။
- ☐ သင့်ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်က တုန်နေခြင်း၊ တွန့်လိမ်နေခြင်း သို့မဟုတ် ဆတ်ကနဲ အကြောဆွဲသလို ဖြစ်နေခြင်းများ ရှိပါသလား။
- ☐ သင့်ကလေးက သိသိသာသာ ငြိမ်နေခြင်း သို့မဟုတ် တုံ့ပြန်မှုနည်းခြင်း ဖြစ်နေပါသလား။

▶ သင့်ကလေး နာကျင်မှုသက်သာစေရန် သို့မဟုတ် အဖျားကျစေရန်အတွက် ပေးရမည့် သင့်လျော်သော ဆေးပမာဏကို စာမျက်နှာ *2* တွင် ကြည့်ပေးပါ။

သင့်ကလေး မအီမသာဖြစ်နေပါက မည်သို့ လုပ်ရမည်နည်း

ကျွန်ုပ်၏ကလေးတွင် အဖျားရှိနေသည်ဟု ထင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်ဘာလုပ်သင့်သလဲ။

- ▶ ဖျားခြင်းဆိုသည်မှာ ကလေး၏ ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ် "ပွင့်နေသည်" ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ယင်းသည် ကာကွယ်ဆေးက အလုပ်လုပ်နေခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးတွင် ရောဂါကူးစက်ခံနေရခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ▶ သင့်ကလေး၏ ကိုယ်အပူချိန်ကို တိုင်းတာပါ။ အပူချိန်တိုင်းကိရိယာတွင် ပါရှိသော ညွှန်ကြားချက်များကို အသုံးပြုပါ သို့မဟုတ် healthychildren.org ရှိ "သင့်ကလေး၏ ကိုယ်အပူချိန်အား တိုင်းတာပုံ" ကိုကြည့်ပါ
- ▶ ကိုယ်အပူချိန် 100.4° ဖာရင်ဟိုက် (38° ဆဲလ်ဆီးရပ်စ်) နှင့်အထက်ရှိပါက အဖျားရှိပါသည်။

ဖျားခြင်း သို့မဟုတ် မအီမသာဖြစ်ခြင်းအတွက် ဆေးဝါးများ-

- ▶ ဤဆေးများက ဖျားနာမှုနှင့် မအီမသာဖြစ်ခြင်းများကို သက်သာစေနိုင်သည်-
  - အိုင်ဗျူပရိုဖင် (အမှတ်တံဆိပ်အမည်- Advil ၊ Motrin) – 6 နာရီခန့် အာနိသင်ရှိသည်
  - အစီတမိုင်နိုဖင် (အမှတ်တံဆိပ်အမည်- Tylenol) – 4 နာရီခန့် အာနိသင်ရှိသည်
  - **ကလေးများနှင့် အသက် 18 နှစ်အောက် ဆယ်ကျော်သက်များအား အက်စ်ပရင် မတိုက်ပါနှင့်။**
- ▶ သင့်ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ၏ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်းသာ ဆေးပမာဏကို ပေးသင့်ပါသည်။ အောက်ပါ အချက်အလက်များနှင့် စာမျက်နှာ 2 ရှိ ဇယားကို ကြည့်ပါ။

အဖျားကျစေရန် အကူအညီပေးနိုင်သော နောက်ထပ်နည်းလမ်းများ-

- ▶ သင့်ကလေးကို သောက်စရာ များများပေးပါ။
- ▶ သင့်ကလေးကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဝတ်ဆင်ပေးပါ။ ကလေးကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ဖုံးအုပ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ပတ်ထားခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။

ခြေလက်များ ရောင်နေခြင်း၊ ပူနေခြင်း၊ နီရဲနေခြင်းတို့အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သော နောက်ထပ်နည်းလမ်းများ-

- ▶ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေရန် နာကျင်နေသော နေရာပေါ်သို့ သန့်ရှင်းပြီး အေးမြ၍ စိုစွတ်သော မျက်နှာသုတ်ပုဝါကို တင်ပေးပါ။ ယင်းကို တစ်နေ့လျှင် 10 မိနစ်ကြာ 3 ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးပါ။
- ▶ ဆေးထိုးထားသည့်နေရာကို နေ့စဉ် စစ်ဆေးပါ။ 1 ရက် 2 ရက်ကြာသည့်တိုင် မသက်သာပါက သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ဖုန်းဆက်ပါ။

သင့်ကလေး အမှန်တကယ်နေမကောင်းပုံ ပေါ်ပါက-

- ▶ ဤစာရွက်သည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကို အစားမထိုးနိုင်ပါ။ သင့်ကလေး အလွန်နေမကောင်းပုံပေါ်ပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံမှ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကို ရယူပါ။

နောက်စာမျက်နှာသို့ ဆက်သွားရန် ▶

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ- အောက်တွင် အချက်အလက်များကို ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

သင့်ကလေး၏ ကိုယ်အပူချိန်သည် ____________________°F သို့မဟုတ် __________°C နှင့် ၎င်း၏အထက် ရှိပါက သို့မဟုတ် မေးမြန်းလိုသည်များရှိပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ဖုန်းဆက်ပါ။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ၏ ဖုန်းနံပါတ်______________________________

ဆေးဝါးများ (လိုအပ်ပါက) ______________________________
ဆေးဝါးအမည်/ဆေးအမျိုးအစား

______________________________ကို ______________နာရီခြားတစ်ကြိမ် လိုအပ်သလို တိုက်ပါ။

www.immunize.org/catg.d/p4015.pdf
ပစ္စည်းနံပါတ် #P4015 (3/29/2023)
PDF ဖိုင်ရယူရန် စကန်ဖတ်ပါ

နာကျင်မှုသက်သာစေရန်နှင့် အဖျားကျစေရန် ဆေးဝါးများနှင့် ပမာဏ

သင့်တော်သောဆေးကို ရွေးချယ်ပြီး ပမာဏကို အတိအကျ တိုင်းတာပါ။

1. အသက် 12 ပတ်အတွင်း သင့်ကလေးငယ် ဖျားနာလျှင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။
2. ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ၏ ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲ အသက် 12 ပတ်အောက်ကလေးငယ်များကို အစီတမိုင်နိုဖင် (ဥပမာ၊ Tylenol) သို့မဟုတ် 6 လအောက်ကလေးများကို အိုင်ဗျူပရိုဖင် (ဥပမာ၊ Advil၊ Motrin) မတိုက်ပါနှင့်။
3. သင့်ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးဆေးဝါးအမျိုးအစားနှင့် အသုံးပြုရန်ပမာဏကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူအား မေးမြန်းပါ။
4. သင့်ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန်အလိုက် ဆေးပမာဏကို ပေးပါ။ သင့်ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန်ကို မသိပါက အသက်အလိုက် ဆေးပမာဏကို ပေးပါ။ အကြံပြုထားသည်ထက် ဆေးကို ပိုမပေးပါနှင့်။
5. ဆေးပမာဏနှင့် ပတ်သက်၍ မေးမြန်းလိုသည်များရှိပါက သို့မဟုတ် အခြားစိုးရိမ်စရာများရှိပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
6. အစီတမိုင်နိုဖင်အရည် သို့မဟုတ် အိုင်ဗျူပရိုဖင်အရည် (ဥပမာ၊ Advil၊ Motrin) ပေးသည့်အခါ မှန်ကန်သော တိုင်းတာမှုကိရိယာကို အသုံးပြုပါ-
   - ဆေးဘူးနှင့်အတူ ပါသော တိုင်းတာမှုကိရိယာကို သုံးပါ။ အဆိုပါကိရိယာ ပျောက်နေပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် ဆေဝါးကျွမ်းကျင်သူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။
   - ထမင်းစားဇွန်းများသည် ဆေးပမာဏကို တိကျစွာ တိုင်းတာမပေးနိုင်ပါ။ ဆေးတိုက်ရာတွင် ထမင်းစားဇွန်းကို မသုံးပါနှင့်။

သင့်ကလေးကို ပြင်းထန်ဆေး အလွန်အကျွံပေးမိခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ဤနှစ်ချက်ကို လိုက်နာပါ။

1. အစီတမိုင်နိုဖင် သို့မဟုတ် အိုင်ဗျူပရိုဖင်ကို အောက်ပါဇယားတွင် ဖော်ပြထားသည်ထက်ပို၍ သင့်ကလေးအား မပေးပါနှင့်။ ဤဆေးများကို အလွန်အကျွံတိုက်ပါက အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။
2. သင့်ကလေးကို အစီတမိုင်နိုဖင် သို့မဟုတ် အိုင်ဗျူပရိုဖင် တိုက်သည့်အခါ ဆေးညွှန်းစာမပါဘဲ ဝယ်လို့ရသော ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး သို့မဟုတ် အဖျားပျောက်ဆေးများကို အတူတွဲမတိုက်ပါနှင့်။ အအေးမိချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးများတွင် အစီတမိုင်နိုဖင် သို့မဟုတ် အိုင်ဗျူပရိုဖင် ပါဝင်လေ့ရှိသောကြောင့် ထိုသို့တိုက်ခြင်းသည် ဆေးလွန်စေနိုင်သည်။

အစီတမိုင်နိုဖင် (Tylenol သို့မဟုတ် အခြားအမှတ်တံဆိပ်*)- ဘယ်လောက်တိုက် ရမလဲ။

4 နာရီမှ 6 နာရီခြားတစ်ခါ လိုအပ်သလို တိုက်ပါ။ 24 နာရီအတွင်း 4 ကြိမ်ထက် ပိုမတိုက်ပါနှင့် (သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူက ညွှန်ကြားထားခြင်းမရှိလျှင်)။

ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန်	**ကလေး၏ အသက်**	**လသားကလေးသောက်သုံးရန်ဆေးရည်** 160 မီလီဂရမ်/5 မီလီလီတာ	**ကလေးများသောက်သုံးရန်ဆေးရည်** 160 မီလီဂရမ်/5 မီလီလီတာ	**ကလေးများဝါးစားနိုင်သောဆေးပြား** တစ်ပြားလျှင် 160 မီလီဂရမ်	**ကလေးများအတွက် ပျော်ဝင်နိုင်သော ဆေးထုပ်များ** အမှုန့်ထုပ်တစ်ထုပ်လျှင် 160 မီလီဂရမ်	**လူကြီးဆေးပြား** တစ်ပြားလျှင် 325 မီလီဂရမ်	**လူကြီးဆေးပြား** တစ်ပြားလျှင် 500 မီလီဂရမ်
0 ပေါင်မှ 11 ပေါင် (5 ကီလိုဂရမ်အထိ)	0 လမှ 3 လသား	–	–	–	–	–	–
12 ပေါင်မှ 17 ပေါင် (6 ကီလိုဂရမ်မှ 7 ကီလိုဂရမ်)	4 လမှ 11 လသား	2.5 မီလီလီတာ	–	–	–	–	–
18 ပေါင်မှ 23 ပေါင် (8 ကီလိုဂရမ်မှ 10 ကီလိုဂရမ်)	12 လမှ 23 လသား	3.75 မီလီလီတာ	–	–	–	–	–
24 ပေါင်မှ 35 ပေါင် (11 ကီလိုဂရမ်မှ 15 ကီလိုဂရမ်)	2 နှစ်မှ 3 နှစ်	–	5 မီလီလီတာ	1 ပြား	–	–	–
36 ပေါင်မှ 47 ပေါင် (16 ကီလိုဂရမ်မှ 21 ကီလိုဂရမ်)	4 နှစ်မှ 5 နှစ်	–	7.5 မီလီလီတာ	1½ ပြား	–	–	–
48 ပေါင်မှ 59 ပေါင် (22 ကီလိုဂရမ်မှ 26 ကီလိုဂရမ်)	6 နှစ်မှ 8 နှစ်	–	10 မီလီလီတာ	2 ပြား	2 ထုပ်	1 ပြား	–
60 ပေါင်မှ 71 ပေါင် (27 ကီလိုဂရမ်မှ 32 ကီလိုဂရမ်)	9 နှစ်မှ 10 နှစ်	–	12.5 မီလီလီတာ	2½ ပြား	2 ထုပ်	1 ပြား	–
72 ပေါင်မှ 95 ပေါင် (33 ကီလိုဂရမ်မှ 43 ကီလိုဂရမ်)	11 နှစ်	–	15 မီလီလီတာ	3 ပြား	3 ထုပ်	1½ ပြား	1 ပြား
96 ပေါင် (44 ကီလိုဂရမ်) နှင့်အထက်	12 နှစ်နှင့်အထက်	–	10 မီလီလီတာ + 10 မီလီလီတာ = 20 မီလီလီတာ	4 ပြား	–	2 ပြား	1 ပြား

* အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း နေရာအနှံ့ ရရှိနိုင်သော ဆေးဝါးထုတ်ကုန်များကိုသာ ဤဇယားတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။
ကိုးကား- https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/medication-safety/Pages/Acetaminophen-for-fever-and-pain.aspx

အိုင်ဗျူပရိုဖင် (Advil၊ Motrin သို့မဟုတ် အခြားအမှတ်တံဆိပ်*)- ဘယ်လောက်တိုက် ရမလဲ။

6 နာရီမှ 8 နာရီခြားတစ်ခါ လိုအပ်သလို တိုက်ပါ။ 24 နာရီအတွင်း 4 ကြိမ်ထက် ပိုမတိုက်ပါနှင့် (သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူက ညွှန်ကြားထားခြင်းမရှိလျှင်)။

ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန်	**ကလေး၏ အသက်**	**လသားကလေးများအတွက် အစက်ချဆေး** 50 မီလီဂရမ်/1.25 မီလီလီတာ	**ကလေးများသောက်သုံးရန်ဆေးရည်** 100 မီလီဂရမ်/5 မီလီလီတာ	**ကလေးများဝါးစားနိုင်သောဆေးပြား** တစ်ပြားလျှင် 50 မီလီဂရမ်	**ကလေးများအတွက် ပြင်းအားအသင့်အတင့်ဆေးပြား** တစ်ပြားလျှင် 100 မီလီဂရမ်	**လူကြီးများအတွက် ပြင်းအားမြင့်ဆေးပြား** တစ်ပြားလျှင် 200 မီလီဂရမ်
0 ပေါင်မှ 11 ပေါင် (5 ကီလိုဂရမ်အထိ)	0 လမှ 5 လသား	–	–	–	–	–
12 ပေါင်မှ 17 ပေါင် (6 ကီလိုဂရမ်မှ 7 ကီလိုဂရမ်)	6 လမှ 11 လသား	1.25 မီလီလီတာ	2.5 မီလီလီတာ	–	–	–
18 ပေါင်မှ 23 ပေါင် (8 ကီလိုဂရမ်မှ 10 ကီလိုဂရမ်)	12 လမှ 23 လသား	1.875 မီလီလီတာ	4 မီလီလီတာ	–	–	–
24 ပေါင်မှ 35 ပေါင် (11–15 ကီလိုဂရမ်)	2 နှစ်မှ 3 နှစ်	2.5 မီလီလီတာ	5 မီလီလီတာ	2 ပြား	–	–
36 ပေါင်မှ 47 ပေါင် (16 ကီလိုဂရမ်မှ 21 ကီလိုဂရမ်)	4 နှစ်မှ 5 နှစ်	3.75 မီလီလီတာ	7.5 မီလီလီတာ	3 ပြား	–	–
48 ပေါင်မှ 59 ပေါင် (22 ကီလိုဂရမ်မှ 26 ကီလိုဂရမ်)	6 နှစ်မှ 8 နှစ်	5 မီလီလီတာ	10 မီလီလီတာ	4 ပြား	2 ပြား	1 ပြား
60 ပေါင်မှ 71 ပေါင် (27 ကီလိုဂရမ်မှ 32 ကီလိုဂရမ်)	9 နှစ်မှ 10 နှစ်	–	12.5 မီလီလီတာ	5 ပြား	2½ ပြား	1 ပြား
72 ပေါင်မှ 95 ပေါင် (33 ကီလိုဂရမ်မှ 43 ကီလိုဂရမ်)	11 နှစ်	–	15 မီလီလီတာ	6 ပြား	3 ပြား	1½ ပြား
96 ပေါင် (44 ကီလိုဂရမ်) နှင့်အထက်	12 နှစ်နှင့်အထက်	–	10 မီလီလီတာ + 10 မီလီလီတာ = 20 မီလီလီတာ	8 ပြား	4 ပြား	2 ပြား

* အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း နေရာအနှံ့ ရရှိနိုင်သော ဆေးဝါးထုတ်ကုန်များကိုသာ ဤဇယားတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။
ကိုးကား- https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/medication-safety/Pages/Ibuprofen-for-fever-and-pain.aspx

Immunize.org IOWA MEDICAL SOCIETY