

အခန်း ၇ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

[အေကေ ၇ တိုဗေး ကေ ဂေ ကေ ဗေ တေ ခါး]

တောင်း ၇ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအားပေးခြင်း

**ပုဒ်မ ၁**

**အဓိပ္ပာယ် ၁**

တောတောတော	အသက်ရှူလမ်းကြောင်း	[အေ ထေး နှု ဂေ ဂေ]
အေးတော	ရောဂါပိုး	[ယေ ဂေ ဂေ]
အေး	ဝင်	[ဟေ ခါး]
အေး, အေး	အပိုးအစား	[အေ မေ အေ ခါး]
အေး	အပိုးကြီး	[အေ ဟေ ခါး]
အေးအေးအေး	ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲ	[ဂေ ဂေ ဂေ]
အေးအေး	နာရောင်ပိတ်	[ဟေ ဂေ ခါး]
အေးအေး	လည်ချောင်းနာ	[အေး ဂေ ခါး]
အေးအေး	ချောင်းဆိုး	[အေ ခါး]
အေးအေး, အေးအေး	အဝပိုးအဆင့်	[အေ ခါး ဂေ ခါး]
အေးအေး	လူနာ	[ဟေ ခါး]
အေးအေးအေး	ရောဂါလက္ခဏာ	[ယေ ဂေ ဂေ ခါး]
အေးအေး	ပြင်းထန်	[ဟေ ခါး]
အေးအေး	အထူးသဖြင့်	[အေ ခါး ဟေ ခါး]
အေးအေးအေးအေး	ရောဂါအခွံအရည်	[ယေ ဂေ ခါး ခါး]
အေးအေးအေး	သက်ကြီးရွယ်အို	[အေး ခါး ဟေ ခါး]
အေးအေးအေး	ကိုယ်ဝန်ဆောင်	[ဂေ ခါး ခါး]
အေးအေးအေး	သေဆုံး	[အေး ခါး]
အေးအေးအေးအေး	အကောင်းဆုံးနည်း	[အေ ဂေ ခါး ခါး]
အေးအေးအေးအေး	ကိုယ်ခံအား	[ဂေ ခါး ခါး]
အေးအေးအေးအေး	မြင့်တင်	[ဟေ ခါး]
အေးအေးအေးအေး	လက်ရှိအချိန်	[အေး ခါး ခါး]
အေးအေးအေးအေးအေး	ကမ္ဘာကျမ်းအရေးအတွဲ	[အေ ခါး ခါး ခါး]
အေးအေးအေးအေး	အကြံပြုထား	[အေ ခါး ခါး]
အေးအေးအေးအေးအေး	လေးပျိုးစပ်အပိုးအစား	[အေ မေ ခါး ခါး]

အကျဉ်းချုပ် အဓိပ္ပာယ်အကျဉ်းချုပ်အား အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

อายุ 65 ปีขึ้นไป	အသက် ၆၅ နှစ်နဲ့အထက်	[အဲ ထဲဗဲ ဗဲး ခဲး ဂဲး ဂဲး ဂဲး ဂဲး ထဲး]
ผู้ใหญ่	လူကြီး	[ဟွဲ ဂဲး]
พัฒนาขึ้น	တိုးတက်	[တဲ ထဲး]
ปริมาณของยา	ဆေးပမာဏ	[ဗဲ ပဲး ဟဲး ဂဲး]
ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง	နာတာရှည်ရောဂါသည်	[ဟဲး တဲး ဂဲး ဂဲး ဂဲး]
คลอดบุตร	မီးဖွား	[မိ ပဲး]
อายุ 6 เดือน	အသက် ၆ လ	[အဲ ထဲး ဗဲး ဂဲး]
ปีละ 1 ครั้ง	တစ်နှစ်ကို တစ်ကြိမ်	[တဲး ဂဲး ဂဲး ဂဲး]
หญิงที่ให้นมบุตร	နို့တိုက်မိခင်	[ဂဲး တဲး မိ ဂဲး]
ปลอดภัย	ဘေးကင်း	[ပဲး ဂဲး]

- A : တုပ်ကွေးရောဂါက အင်ဖလူအန်ဇာဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းမှာ ရောဂါပိုးဝင်တာပါ။ ။
- T : တုပ်ကွေးရောဂါပိုး အမျိုးအစား A, B နဲ့ C ဆိုပြီး သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ ။
- A : တုပ်ကွေးရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရရင် တွေ့ရတဲ့လက္ခဏာတွေက အများကြီးတာ ၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲတာ ၊ နှာခေါင်းပိတ်တာ ၊ လည်ချောင်းနာပြီး ချောင်းဆိုးတာတို့ပါ။ ။
- T : အစပိုင်းအဆင့်မှာ လူနာရဲ့ရောဂါလက္ခဏာက မပြင်းထန်တတ်ဘူး။ ။
- A : အထူးသဖြင့် ရောဂါအခံရှိသူတွေ ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေဟာ ရောဂါအခြေအနေ ပြင်းထန်လာရင် သေဆုံးနိုင်တယ်။ ။
- T : တုပ်ကွေးရောဂါကို ကာကွယ်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းက ကိုယ်ခံအားကို မြှင့်တင်ဖို့ အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးတာပါ။ ။
- A : လက်ရှိအချိန် ထိုင်းနိုင်ငံမှာ သုံးနေတဲ့တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးက ကမ္ဘာကျန်းမာရေး အဖွဲ့က အကြံပြုထားတဲ့ လေးမျိုးစပ်အမျိုးအစား ဖြစ်တယ်။ ။
- T : အဲဒါအပြင် အသက် ၆၅ နှစ်နဲ့အထက် လူကြီးတွေအတွက် တိုးတက်တဲ့ဆေးပမာဏ ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစား ရှိတယ်။ ။
- A : တုပ်ကွေးရောဂါ ကူးစက်နိုင်ခြေအများဆုံးရှိသူတွေက အသက် ၅ နှစ်အောက် ကလေးတွေနဲ့ အသက် ၆၅ နှစ်အထက် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေပါ။ ။
- T : နာတာရှည်ရောဂါသည်တွေ ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးနဲ့ မီးဖွားပြီး ၂ ပတ်အတွင်း အမျိုးသမီးတွေရော ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်တယ်။ ။
- A : တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို အသက် ၆ လ ကစထိုးနိုင်ပြီး တစ်နှစ်ကို တစ်ကြိမ် ထိုးနိုင်တယ်။ ။
- T : ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေအတွက် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးက ဘေးကင်း ပါတယ်။ ။





- (1.2) “วิธีที่ดีที่สุดคือให้เดิน” အကောင်းဆုံးနည်းက လမ်း လျှောက်ပေးပါ [อะเกาໂစນນີ້ကဲ  
 လານ ခောပေပါ]
- (1.3) “วิธีที่ดีที่สุดคือให้ลดการกินเค็ม” အကောင်းဆုံးနည်းက အငန့် လျှော့စားပါ [อะเกာ  
 ၻစနီကဲ အစာအာ ခောပေပါ]
- (1.4) “วิธีที่ดีที่สุดคือให้ลดการกินหวาน” အကောင်းဆုံးနည်းက အချို လျှော့စားပါ [อะเกာ  
 ၻစနီကဲ အစာအာ ခောပေပါ]

## บทสนทนาที่ 2

### คำศัพท์ 2

ทุกปี	နုတ်တိုင်း	[နီ တဲ]
สายพันธุ์	မျိုးကွဲ	[မျိုး ကွဲ]
เปลี่ยนแปลง	ပြောင်းလဲ	[ပျော့ လဲ]
อาการข้างเคียง	ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး	[ဘေး တွဲဆိုး ကျိုး]
บริเวณที่ฉีด	ဆေးထိုးလိုက်တဲ့နေရာ	[ဆေး တွဲ လိုက် တဲ့ နေရာ]
ปวด	နာ	[နာ]
บวม	ရောင်	[ရောင်]
แดง	နီ	[နီ]
มีไข้	ဖျား	[ဖျား]
ปวดเมื่อยตามตัว	ခန္ဓာကိုယ်ကိုက်ခဲ	[ခန္ဓာ ကိုယ် ကိုက် ခဲ]
ส่วนใหญ่	များသောအားဖြင့်	[များ သော အား ဖြင့်]
3 วัน	၃ ရက်	[တဲ န ဝဲ]
โดยตัวของมันเอง	သူ့အလိုလို	[သူ့ အ လို လို]
หายได้	ပျောက်သွား	[ပျော့ သွား]
อื่น ๆ	တခြား	[တ ခြား]
ส่วนประกอบ	အစိတ်အပိုင်း	[အစိတ် အပိုင်း]
รุนแรง	ပြင်းပြင်းထန်ထန်	[ပျင်း ပျင်း ထန် ထန်]
แพ้	ဓာတ်မတည့်	[ဓာတ် မတည့်]
ผู้ที่มีไข้สูง	အဖျားကြီးနေသူ	[အဖျား ကြီး နေသူ]
ที่ผ่านมา	လွန်ခဲ့တဲ့	[လွန် ခဲ့ တဲ့]
7 วัน	၇ ရက်	[တဲ န ဝဲ]

หายจากการเจ็บป่วย	ပြန်ကောင်းလာသူ	[ပဟယ်န ကော ဟလာ တွ]
ไม่นานมานี้, เมื่อเร็วๆ นี้	မကြာသေးခင်က	[ဟမး ခါ တေ ခိန် ဂိး]
นอนพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล	ဆေးရုံတက်	[ဆေး ဟိုယှ် ထဲဒဲး]
14 วัน	၁၄ ရက်	[ແဆဲ လေ ယေး]
หายป่วยแล้วออกจาก	ဆေးရုံဆင်း	[ဆေး ဟိုယှ် ခိန်]
โรงพยาบาล		
มีอยู่ด้วย	ရှိနေ	[ခိ ဟေ]
มีอาการกำเริบ	ပြန်ထနေ	[ပဟယ်န တေး ဟေ]
ควบคุม	ထိန်း	[တေ]
น้อยที่สุด	အနည်းဆုံး	[အေး ခဲ ဟိုယှ်]
30 นาที	မိနစ် ၃၀	[မိ ခိ တေ ဟေ]
เผื่อ	စောင့်ကြည့်	[ဆေး ခိ]
เกี่ยวข้อง	ပတ်သက်	[ပဲး ထဲဒဲး]
คำแนะนำ	အကြံဉာဏ်	[အေး ခါ ဟေ ဟေ]
แพทย์	ဆရာဝန်	[ဆေး ဟေ ဟေ]
ก่อนอื่น	အရင်	[အေး ဟေ]
ปรึกษา	တိုင်ပင်	[တဲ ပိန်]

- A : တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာ နှစ်တိုင်း မျိုးကွဲပြောင်းလဲတတ်ပြီး အမျိုးကွဲလည်း အရမ်း များလို့ နှစ်တိုင်း ကာကွယ်ဆေး ထိုးရမယ် ။
- T : အဲဒါကြောင့် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးတာက နှစ်တိုင်း ပြောင်းလဲသွားနိုင်တဲ့ မျိုးကွဲတွေ ကနေ ကာကွယ်ပေးတယ် ။
- A : တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးရင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေက ဆေးထိုးလိုက်တဲ့ နေရာမှာ နာတာ ၊ ရောင်ပြီး နီလာတာ ၊ ဖျားတာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုက်ခဲတာတို့ပါ ။
- T : အဲဒီလက္ခဏာတွေက များသောအားဖြင့် ၃ ရက်အတွင်း သူ့အလိုလို ပျောက်သွား တတ်တယ် ။
- A : တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ဒါမှမဟုတ် ကာကွယ်ဆေးရဲ့ တခြားအစိတ်အပိုင်းတွေနဲ့ ပြင်းပြင်း ထန်ထန် ဓာတ်မတည့်ဖူးရင် ကာကွယ်ဆေးကို လုံးဝ မထိုးရပါဘူး ။
- T : လက်ရှိ အဖျားကြီးနေသူတွေ ဒါမှမဟုတ် ပြင်းထန်တဲ့ရောဂါပိုးဝင်နေသူတွေဟာ တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး မထိုးသင့်ပါဘူး ။
- A : လွန်ခဲ့တဲ့ ၇ ရက်အတွင်း ပြင်းထန်တဲ့ရောဂါက ပြန်ကောင်းလာသူတွေကို ကာကွယ်ဆေး မထိုးရပါဘူး ။



[ได้ะกเวก่ากแวง์เซ ค่ามะหะโสะ ก่ากแวง์เซแย้ ตะชาอะเซอะอะไปตเหว่แน่ ปยินปยินถ่านถ่าน ต๊ะหะมะแต่้พหุ่ยีน ก่ากแวง์เซโก่ โลนะวะ หะโทยะปาบู]

“ห้ามฉีตวัคซึนถ้าเคยแพ้วคซึนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่รุนแรงหรือแพ้สารประกอบอื่น ๆ”

T : လက်ရှိ အများကြီးနေသူတွေ ဒါမှမဟုတ် ပြင်းထန်တဲ့ရောဂါပိုးဝင်နေသူတွေဟာ တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး မထိုးသင့်ပါဘူး။ ။

[และซี อะพยี้จี้เห่นตุตเหว่ ค่ามะหะโสะ ปยินถ่านแต่้ยอก่าโปหวินเห่นตุตเหว่ห่า ได้ะ กเวก่าก แวง์เซ หะโทยะปา]

“ผู้ที่มีไข้สูง หรือเป็นโรคติดเชื้อรุนแรง ห้ามฉีตวัคซึนไข้หวัดใหญ่”

A : လွန်ခဲ့တဲ့ ၇ ရက်အတွင်း ပြင်းထန်တဲ့ရောဂါက ပြန်ကောင်းလာသူတွေကို ကာကွယ်ဆေး မထိုးရပါဘူး။ ။

[หลุ่นแค้แต่้ ชุ่นหะนะ แยะอะตวีน ปยินถ่านแต่้ยอก่ากะ ปหย่านเกาหล่าตุตเหว่โก่ ก่ากแวง์เซ หะโทยะปา]

“ห้ามฉีตให้คนที่เพิ่งหายจากการเจ็บป่วยเฉียบพลันมาไม่เกิน 7 วัน”

T : မကြာသေးခင်က ဆေးရုံတက်ပြီး လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၄ ရက်အတွင်းမှာ ဆေးရုံဆင်းလာတဲ့သူတွေ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး မထိုးသင့်ပါဘူး။ ။

[หะจ่าเต้ชึนกะ เซโหย่นแต่ะปะยี้ หลุ่นแค้แต่้ แซ่เล แยะอะตวีนหะมา เซโหย่นชึนหล่าแต่้ตุตเหว่ ได้ะกเวก่ากแวง์เซ หะโทยะปา]

“ผู้ที่เพิ่งนอนพักรักษาตัวและออกจากโรงพยาบาลมาได้ไม่เกิน 14 วัน ห้ามฉีตวัคซึนไข้หวัดใหญ่”

A : ရှိနေတဲ့ နာတာရှည်ရောဂါ ပြန်ထနေတဲ့သူ ဒါမှမဟုတ် နာတာရှည်ရောဂါကို ထိန်းလို့မရတဲ့သူ တွေကို ကာကွယ်ဆေးမထိုးပါနဲ့။ ။

[ซีเห่นแต่้ หน่าတာเฉยอก่า ปหย่านทะเห่นแต่้ตุต ค่ามะหะโสะ หน่าတာเฉยอก่าโก่ เทนโล่มะยะ แต่้ตุตเหว่โก่ ก่ากแวง์เซหะโทยา]

“ห้ามฉีตให้คนที่ยังมีโรคประจำตัวเรื้อรังที่มีอาการกำเริบ หรือยังคุมอาการของโรคไม่ได้”

T : ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးတဲ့အခါ ရောဂါလက္ခဏာ ရှိ၊ မရှိကို အနည်းဆုံး မိနစ် ၃၀ စောင့်ကြည့် ရပါမယ်။ ။

[ก่ากแวง์เซโทยาแต่้อะซ่า ยอก่าและคဲะหน่า ซี, มะซีโก่ อะแนโซน มินิ โตนแส เซ่าจี้ยะปาแห่ม]

“หลังฉีตวัคซึนแล้วต้องเฝ้าดูอาการอย่างน้อย 30 นาที”

A : ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြံဉာဏ်ယူဖို့ ဆရာဝန်နဲ့ အရင် တိုင်ပင်သင့်တယ်။ ။

[แบ้โหล่แบ้พยิพยิ ได้ะกเวก่ากแวง์เซโทยาแต่้ ปဲะแต่้แต่้ อะจ่านหญ่านหญူโဖ် สะหย่าหญุ่นแน อะหยีน ไต่ปิ้นตั้นแต่้]

“อย่างไรก็ตามควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาคำแนะนำในการรับวัคซีนเพื่อป้องกันไข้หวัดใหญ่ต่อไป”

### รูปประโยคที่น่าสนใจ

2. “ต้องเฝ้าดูอาการอย่างน้อย 30 นาที” အနည်းဆုံး မိနစ် ၃၀ စောင့်ကြည့်ရပါမယ် [อะแนโซน มินิ โตนแสะ เซ่าจียะป่าแหม]
- (2.1) “รออย่างน้อย 15 นาที” အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ် စောင့်ပါ [อะแนโซน แซงา มินิ เซ่าป่า]
- (2.2) “รออย่างน้อยครึ่งชั่วโมง” အနည်းဆုံး နာရီဝက် စောင့်ပါ [อะแนโซน ဘာဟီယေး เซ่าป่า]
- (2.3) “รออย่างน้อยหนึ่งชั่วโมง” အနည်းဆုံး ဘဝ်နာရီ စောင့်ပါ [อะแนโซน တဘာဟီယေး เซ่าป่า]

### คำพังเพยเฉลยความคิดจากเมียนมา မြန်မာ့အတွေး၊ မြန်မာ့ဆိုရိုးစကား

“တရားရှု ကိုယ်မှာတွေ [တေးယာခါ ဂိုဟံတေး]” แปลตรงว่า “หาธรรมะ เจอที่ตัว” คำศัพท์ที่อยู่ในคำสอนนี้คือ တရား [တေးယာ] แปลว่า “ธรรมะ” ရှု [ခါ] แปลว่า “หา” ကိုယ်မှာ [ဂိုဟံတေး] แปลว่า “ที่ตัวเอง, ที่ร่างกาย” တွေ [တေး] แปลว่า “พบเจอ”

ความหมายของคำสอนนี้คือ มนุษย์เราสามารถค้นพบธรรมะได้โดยการตรวจสอบตัวเอง เพราะธรรมะไม่ได้อยู่ที่ไหน แต่อยู่ที่ชั้นธของเรา คือ กาย และจิตใจของเราเองตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา

# ဝိသယုစိကဗေ