



# COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေများသည် အခြေအနေများ

၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ မတ်လ

ဗားမောင့်ပြည်နယ်ရှိ ရောဂါဝေဒနာရှင်အချို့အတွက် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးကို ရရှိတော့မည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤရောဂါဝေဒနာရှင်များသည် အခြားရောဂါဝေဒနာရှင်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ ပိုမိုမြင့်မားကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

## လက်ရှိ ကင်ဆာရောဂါ

ကင်ဆာရောဂါကို ခံစားနေရသူများ၏ ဆဲလ်များမှာ ပိုမိုမဟုတ်တော့ဘဲ ထိန်းချုပ်၍ မရတော့ပေ။ ဤဆဲလ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများဖြစ်အောင် ဖွဲ့စည်းထားသည့် အခြားတစ်ရပ်များထဲသို့ ပျံ့နှံ့သွားနိုင်ပါသည်။ ကင်ဆာဆဲလ်များသည် သွေးနှင့် အခြားစနစ်များမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများထဲ ရောက်ရှိသွားနိုင်ပါသည်။ ထိုခိုက်ခံရသည့် ခန္ဓာကိုယ်၏ နေရာကိုလိုက်၍ ကင်ဆာရောဂါများစွာကို အမည်ပေးထားကြသည် (ဥပမာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာသည် အဆုတ်တွင် စတင်ဖြစ်ပွားသည့် ရောဂါဖြစ်သည်)။

## နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ

နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါခံစားနေရသူများ၏ ကျောက်ကပ်များသည် ပျက်စီးနေကြသည် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ ကျောက်ကပ်များက သွေးကို သန့်စင်ပေးနိုင်တော့သလို ကျန်းမာသော ကျောက်ကပ်များ မဟုတ်တော့ပါ။ ကျောက်ကပ်များ ကောင်းစွာ အလုပ်မလုပ်သည့်အခါ အညစ်အကြေးများနှင့် ပိုလျှံရေများသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် စုပုံလာသည်။ ၎င်းက နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးနှင့် အခြားကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

## အဆုတ်လေအိတ်များ ပျက်စီးခြင်းနှင့် နာတာရှည် ချောင်းဆိုးရင်ကျပ် ရောဂါများ အပါအဝင် COPD

COPD (နာတာရှည် လေပြန်ကျဉ်းရောဂါ) သည် သင်၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့သွားပြီး အသက်ရှူရ ခက်ခဲစေသော ရောဂါအုပ်စုတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အဆုတ်လေအိတ်များ ပျက်စီးခြင်းနှင့် နာတာရှည် ချောင်းဆိုးရင်ကျပ် ရောဂါသည် COPD ရောဂါ နှစ်မျိုးဖြစ်သည်။

## နှလုံးရောဂါ

ဤရောဂါတွင် နှလုံးကို နာကျင်စေသော ပြင်းထန် နာတာရှည်နာမကျန်းဖြစ်မှုများပါဝင်သည်။ ဤတွင် နှလုံးဖောက်ခြင်း၊ နှလုံးရုတ်တရက် အလုပ်မလုပ်ခြင်း၊ နှလုံးစွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းခြင်းနှင့် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ သို့မဟုတ် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ (နှလုံးထဲသို့ သွေးနှင့် အောက်ဆီဂျင် လိုလောက်စွာ မရောက်ရှိခြင်း) တို့ပါဝင်သည်။ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါသည် ရင်ခေါင်းတွင် စူးအောင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ရင်ဘတ်နာကျင်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အခြား နှလုံးရောဂါများတွင် နှလုံးကြွက်သား ထူလာခြင်းကြောင့် နှလုံးကြီးခြင်း (နှလုံးမှ သွေးကိုညှစ်ထုတ်ရန် ပိုမိုခက်ခဲလာစေသည့် အခြေအနေများ) နှင့် အဆုတ်သွေးလွတ်ကြောသွေးတိုးခြင်း (နှလုံးဆီသို့ သွားသော သွေးကြောများထဲတွင် ဖိအားမြင့်တက်ခြင်း) တို့ပါဝင်ပါသည်။ သွေးတိုးရောဂါ မပါဝင်ပါ။

## ကိုယ်ခံအားကျဆင်းစေသည့် ရောဂါ (ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ကျဆင်းစေခြင်း)

ဤရောဂါရှိသူများတွင် ကိုယ်ခံအားစနစ်က ကောင်းစွာ အလုပ်မလုပ်သောကြောင့် ၎င်းတို့သည် ကူးစက်ရောဂါများကို တိုက်ထုတ်နိုင်စွမ်းမရှိပါ။ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အစားထိုးထားခြင်း၊ သွေး သို့မဟုတ် ရိုးတွင်းခြင်ဆီ အစားထိုးထားခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ခံအားကျဆင်းစေသော ရောဂါများရှိခြင်းကြောင့် ဤသို့ ဖြစ်ပွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤတွင် HIV ရောဂါရှိသူများ၊ CD4 ဆဲလ်အရေအတွက် ရှိသူများ သို့မဟုတ် HIV ရောဂါကုသမှုကို မခံယူသူများလည်း ပါဝင်သည်။ ကော်တီကိုစတီးရွိုက် သို့မဟုတ် အခြားဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်းက ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ပိုမိုအားနည်းစေပါသည်။



# COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေများသည် အခြေအနေများ

၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ မတ်လ

## အလွန်ခြင်း (BMI ၄၀ နှင့်အထက်)

သတ်မှတ် အရပ်အမြင့်အတွက် ကျန်းမာသည်ဟု ယူဆထားသည့် အလေးချိန်ထက် ကျော်လွန်နေသူများ - ဥပမာ၊ အရပ် ၆၅ လက်မ သို့မဟုတ် ၅ ပေ ၅ လက်မရှိပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် ၂၄၀ ရှိသူ၏ BMI မှာ ၄၀ ဖြစ်သည်။

## ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များကို ဤကျန်းမာရေးအခြေအနေများတွင် ထည့်ထားရသည့် အကြောင်းမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသူများသည် COVID-19 ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ အလွန်များသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

## ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား ၁ နှင့် ၂

ဆီးချိုရောဂါ ရှိသူများ၏ ပန်ကရိယသည် အင်ဆူလင်ကို ကောင်းစွာသုံးစွဲခြင်း မရှိပါ။ အင်ဆူလင်ဆိုသည်မှာ အစားအစာထဲမှ စွမ်းအင် (သကြားဓာတ်) ကို ဖြိုခွဲပေးသည့် ဟော်မုန်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

## မသန်စွမ်းသူများ

COVID-19 ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ အလွန်မြင့်မားသော မသန်စွမ်းမှုများတွင် ဒေါင်းဆိုင်ဒရိုရောဂါလက္ခဏာများ၊ အသိဉာဏ်ချို့ယွင်းသည့် ရောဂါများ၊ (cystic fibrosis) ဆစ်စသစ် ဖိုင်ဘရိုစစ် ရောဂါအပါအဝင် အဆုတ် အလုပ်မလုပ်နိုင်လောက်အောင် ဖြစ်စေသည့် မသန်စွမ်းမှုများကဲ့သို့ ခရိုမိုဆုန်း မှုမမှန်မှုများပါဝင်ပါသည်။

## တံစဉ်ဆဲလ်ရောဂါ

ကိုယ်ခန္ဓာတွင် သွေးနီဥအနည်းငယ်သာရှိစေပြီး သွေးနီဥများကို “C” ပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်စေသည့် သွေးဆဲလ်ရောဂါများသည် ၎င်းတို့ကိုသွေးကြောများအတွင်းသို့ ဆွဲတင်၍ သွေးစီးဆင်းမှုကို တားဆီးစေသည်။

The COVID-19 vaccines will be available to people in Vermont who have certain health conditions. These conditions have been found to put people at more risk for getting really sick from COVID-19 compared to other health conditions.

## Current Cancer

People living with cancer have cells that are not normal and divide out of control. These cells can spread to other tissues that make up organs in the body. Cancer cells can move to other parts of the body through the blood and other systems. Many cancers are named after the part of the body they impact (for example, lung cancer begins in the lung).

## Chronic Kidney Disease

People living with chronic kidney disease have kidneys that have become damaged or cannot clean the blood as well as healthy kidneys. When the kidneys don't work well, wastes and extra water build up in the body. This can cause heart disease, high blood pressure, and other health problems.

## COPD, Including Emphysema and Chronic Bronchitis

COPD (chronic obstructive pulmonary disease) is a group of diseases that cause your airway to be blocked and can make it hard to breathe. Emphysema and chronic bronchitis are two kinds of COPD.

## Heart Disease

This includes several chronic illnesses that hurt the heart. This includes heart attack, heart failure, congestive heart failure, and coronary artery disease or ischemic heart disease (not enough blood and oxygen can reach the heart). Coronary artery disease can cause angina, or bad pain in the chest. Other heart diseases include cardiomyopathies (conditions that make it harder for the heart to pump blood) and pulmonary hypertension (high pressure in the blood vessels leading to the heart). High blood pressure is not included.

People with this condition are not able to fight off infections because their immune system is not working well. This can be due to solid organ transplant, blood or bone marrow transplant, or immune deficiency diseases. This also includes people who have HIV and a low CD4 cell count or are not on HIV treatment. Using corticosteroids or other drugs can also make the immune system weaker.

## Severe Obesity (BMI of 40 or above)

Weight that is considered above what is healthy for a given height – for example, someone who is 65 inches, or 5 feet 5 inches tall, and weighs 240 pounds has a BMI of 40.

## Pregnancy

Pregnant people are included in the health conditions phase because those who are pregnant are at an increased risk of becoming very sick from COVID-19.

## Type 1 and Type 2 Diabetes

People with diabetes have pancreases that do not use insulin well. Insulin is a hormone created by the body to help break down energy (sugar) from food.

## Disabilities

Disabilities that put people at the highest risk of becoming very sick from COVID-19 include chromosomal disorders, like Down syndrome; intellectual disabilities; and disabilities that make it hard for lungs to work.

## Sickle Cell Disease

Blood cell disorders that cause the body to have too few red blood cells and cause red blood cells to change into a “C” shape, which makes them get stuck in blood vessels and stop blood from flowing.