

STAY SAFE MN



တၢ်ဆးကသံၣ်ဒီသအါလာ COVID-19 အဂီၢ်

3/18/2021

အခဲအံၤန့ၣ်အိၣ်ဒီးကသံၣ်ဒီသအါလာကလုာ်လၢကမၤစၢတၢ်ဆိကတီၢ် COVID-19 တၢ်ဆါရၤလီၤသးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. Pfizer COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအါန့ၣ်မ့ၢ်လၢပုၤလၢအသးအိၣ် ၁၆ နံၣ်ဒီးဆူအဖီခိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. Moderna ဒီး Johnson & Johnson COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအါတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်လၢပုၤလၢအသးအိၣ် ၁၈ နံၣ်ဒီးဆူအဖီခိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်နတၢ်ဆါတၢ်လၢကဆဲးကသံၣ်ဒီသအါတဆဲးခါန့ၣ်လီၤ.

တချုးနဆဲးနကသံၣ်ဒီသအါ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤထီၣ်ရီၤ

- **တၢ်ဒုးကထီၣ်အိၣ်လဲၣ်-** COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအါတဖၣ်န့ၣ် စူးကါ တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ပိညါတချုးကလုာ်လၢကဒုးသ့ၣ်ညါနနီၣ်ခိမိၢ်ပုၤလၢကဘၣ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဘၣ်ယးဒီး ဘဲရး(၈) လၢအဒုးကထီၣ် COVID-19 ဒီး ဒီသအါအနီၣ်ကစၢ်လၢတၢ်ထီၣ်အိၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ဒီသအါတဖၣ်န့ၣ်တပၣ်ယုာ်ဒီးဘဲရး(၈) အမူဘၣ်န့ၣ်လီၤ. နဒီးန့ၣ် COVID-19 ခိဖျိကသံၣ်ဒီသအါတမံၤမံၤအံၤအယိတသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- **ကသံၣ်တဖၣ်-** လၢ Pfizer မ့တမ့ၢ် Moderna ကသံၣ်ဒီသအါတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်, နကလိၣ်ဘၣ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသအါအံၤဖျၢၣ် လၢကဒီသအါတြီဆါ COVID-19 အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ခံဖျၢၣ်လိာ်န့ၣ်ကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအဟဲလၢပနီၣ်တခါယီၤန့ၣ်လီၤ. မ့မ့ၢ် Johnson & Johnson ကသံၣ်ဒီသအါန့ၣ်နလိၣ်ဘၣ်ဆဲးအိၣ်ထဲတဖျၢၣ်ခါန့ၣ်လီၤ. ဝဲနဆဲးနကသံၣ်ဒီသအါအလီၢ်ခံန့ၣ်, ပုၤကဒုးသ့ၣ်ညါနုၤလၢနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ဟဲက့ၤလၢ တၢ်ဆဲးကသံၣ်ခံဖျၢၣ်တဖျၢၣ်အဂီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- **တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါ-** နကြးမၤန့ၢ်ခးက့ၤလၢအဟံၣ်ဖျါထီၣ်မ့ၢ်န့ၣ်လၢနဆဲးကသံၣ်ဒီသအါအိၣ်ထံးတဖျၢၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကကွဲးလီၤတၢ်ထံၣ်လိာ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်လၢခးက့ၤအလီၤ ဝဲနဘၣ်ဟဲက့ၤကဒါက့ၤလၢတၢ်ဆဲးကသံၣ်ခံဖျၢၣ်တဖျၢၣ်အဂီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.
 - ဟံၣ်န့ၣ်က့ၤလၢနထီၣ်တၢ်ဖဲးအပူၤ မ့တမ့ၢ် နစုထီၣ်အပူၤ ဒီးဟဲစိာ်အိၣ်ဒီးန့ၣ်နဘၣ်ဟဲက့ၤကဒါက့ၤလၢကသံၣ်ခံဖျၢၣ်တဖျၢၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးလိာ်စိာ်စုန့ၣ်, နဒီးဟံၣ်န့ၣ်က့ၤအဂီၢ်သ့ဝဲနမ့ၢ်ဟံၣ်ကမ့ၢ်ဘၣ်အလီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- **တၢ်ဆါကတီၢ်-** Pfizer ကသံၣ်ဒီသအါအဖျၢၣ်တဖၣ်န့ၣ်တၢ်ဆဲးအိၣ်အဆၢယံၤလိာ်အသး ၂၁ သီ (သၢန့) န့ၣ်လီၤ. Moderna ကသံၣ်ဒီသအါအဖျၢၣ်တဖၣ်န့ၣ်တၢ်ဆဲးအိၣ်အဆၢယံၤလိာ်အသး ၂၈ သီ (တလါ) န့ၣ်လီၤ. Johnson & Johnson ကသံၣ်ဒီသအါန့ၣ်မ့ၢ်ထဲတဖျၢၣ်ခါန့ၣ်လီၤ.
 - ကသံၣ်ဒီသအါအံၤဖျၢၣ်တဖျၢၣ်န့ၣ်အရူၤဒိၣ်ဒိၣ်မးလၢကဆဲးအိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတဘၣ်နီတမံၤလၢတၢ်ဆါကတီၢ်လၢကဆဲးကသံၣ်ခံဖျၢၣ်အံၤအဘၣ်စၢ မ့ၢ်တဘၣ်ဝဲတီတီဘၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တလဲၤဆဲးဘၣ် ကသံၣ်ဝဲ တၢ်ဟံၣ်လီၤတၢ်ဆါကတီၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး လၢကသံၣ်ခံဖျၢၣ်အဘၣ်စၢအယိဒီး, အိၣ်ဒိၣ်နဘၣ်ဂုာ်ကွဲးစးလၢ ကဆဲးတသ့ဝဲအသ့လၢအချုး အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
 - မ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်ခိးတၢ်ဆါကတီၢ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသး လၢတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသအါအိၣ်ထံးတဖျၢၣ်ဒီးခံဖျၢၣ်တဖျၢၣ်အဘၣ်စၢလၢ Pfizer ဒီး Moderna အဂီၢ်အယိ, ဟံၣ်ဖိယိဖိ, တံၤသကိး, မ့တမ့ၢ် ပုၤမၤသကိးတၢ်တဖၣ်မ့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ် ပနီၣ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးဒီးန့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ခိးအဆါကတီၢ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးဒီးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤန့ၢ်နကသံၣ်ဒီသဒၤ

တၢ်လၢနမ့ၢ်လၢအိၣ်သ့

- **COVID-19 တၢ်အိၣ်သး-** နမ့ၢ်အိၣ်တဆူၣ်ခိဖျိလၢ COVID-19, မ့တမ့ၢ် နဆိမိၣ်လၢနဘၣ် COVID-19 န့ၣ်, အိၣ်ခိးတုၤလၢနအိၣ် မ့ၢ်ထီၣ်က့ၤ ဒီးတၢ်ပနီၣ်တအိၣ်လၢနိတမံၤ ဒ်သိးလၢကဟးထီၣ်လၢတၢ်အိၣ်လိၤဖျိၣ်အလီၢ် တချုးလၢနဆဲးနကသံၣ်ဒီသဒၤအခါတက့ၢ်.
- **တၢ်သ့ၣ်ညါနၢ်ဖၢ-** တချုးလၢနဆဲးနကသံၣ်ဒီသဒၤန့ၣ် နကြးဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအလံာ်က့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံက့ၢ် တဖၣ်လၢအဘၣ်ယးဒီးကသံၣ်ဒီသဒၤအံၤန့ၣ်, သံက့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတဂၤဖဲကသံၣ်ဒီသဒၤတက့ၢ်.
- **တၢ်အၢၣ်လီၤ-** ဘၣ်သ့ၣ်ညါကသံၣ်ဒီသဒၤတနီၤကမၤနဆဲးလီၤနမံၤလၢလံာ်က့ၢ်ဒီလၢအတဲၤလၢနဒီးန့ၢ်ဘၣ်လံာ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအလံာ်က့ၣ်လီၤ ဒီးနအၢၣ်လီၤတုၤလိာ်လၢကဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၤန့ၣ်လီၤ.
- **တၢ်သမံသမိ-** ပုၤကသံက့ၢ်နတၢ်သံက့ၢ်စုၤဘိဒ်သိးကမၤလီၤတၢ်လၢ နမ့ၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၤန့ၣ် နတဘၣ်နိတမံၤဘၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
 - နမ့ၢ်အိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တဘၣ်လိာ်လၢ တၢ်လၢအပၣ်ယုၣ်လၢ ကသံၣ်ဒီသဒၤအပူၤတမံၤမံၤအယိ တဘၣ်ဆဲး COVID-19 ကသံၣ် ဒီသဒၤတဂ့ၤ.
 - နမ့ၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၤလၢအလိၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်ဆဲးအိၣ်ဖျါတဖျါန့ၣ်, တဘၣ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၤဖျါတဖျါ ဖဲနမ့ၢ်လဲၤခိဖျိဘၣ် ကသံၣ်အတၢ်ဒီ ဘၣ်လၢ သ့ၣ်တဘၣ်လိာ် အဒိၣ်အမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ် ဖဲနဆဲးကသံၣ်လၢအခိၣ်ထံးတဖျါဝံၤအလီၢ်ခံအယိတဂ့ၤ. ကသံၣ်အတၢ်ဒီဘၣ် အဒိၣ်အမ့ၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်တမံၤလၢအဒုးလဲၤန့ၣ်ဂီၢ်အူအဒါန့ၣ်လီၤ.
- **တၢ်ပုၤဖျဲ-** ကသံၣ်ဒီသဒၤအဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၤကလိၣ်ဘၣ်လၢနကဘၣ်ဖျိၣ်နီၣ်ကျါဘၢမဲာ်ဒီးအိၣ်ယံၤလိာ်သးဒီးပုၤအဂၤအစ့ၤကတၢ် ၆ ခိၣ်ယီၢ်, တလၢထီၣ်က့ၢ်ပုၤလၢအဆဲးန့ၢ်နကသံၣ်ဒီသဒၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢာ်ဘျုးလၢစုၤ

ကသံၣ်ဒီသဒၤန့ၣ် တၢ်ကဟ့ၣ်ကလိၣ်အိၣ်ဆူၣ်ပုၤကိးဂၤဖဲး, လၢတပၣ်ယုၣ်ဒီး နတၢ်သုးလီၤသုးကျဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်အုၣ်ကီၤတၢ်အိၣ်သးန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်ညါ ကသံၣ်ဒီသဒၤကသံၣ်ဒီသဒၤတနီၤကသံက့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူတၢ်အုၣ်ကီၤ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဒ်သိးအဲၤသ့ၣ် ကမၤန့ၢ်က့ၤစုၤလၢတၢ်အုၣ်ကီၤအခိၣ်ပနံၣ်အအိၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နတကြးဒီးန့ၢ်ဘၣ်က့ၤစုၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. နတၢ်အုၣ်ကီၤမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်, နဒီးန့ၢ်တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၤအလီၢ်ခံ

ကသံၣ်အတၢ်ဒီဘၣ်တဖၣ်လၢအကဲထီၣ်ညါန့ၣ်အသး

ဘၣ်သ့ၣ်ညါ ပုၤကအိၣ်ဒီးတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၤ ကသံၣ်အတၢ်ဒီဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တဘျီတခိၣ် ကသံၣ်အတၢ်ဒီဘၣ်တဖၣ်အံၤ ကဆိကတီၢ်န့ၣ်လၢ တၢ်မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢနမၤညါန့ၣ်အိၣ်ခံသီသၢသီန့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်အတၢ်ဒီဘၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ထံၣ်ညါန့ၣ်အိၣ်ပၣ်ယုၣ်ဒီး-

- နဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၤအလီၢ်န့ၣ်ဆါ
- တၢ်ဘျဲးတၢ်တီၤ
- ခိၣ်ဆါ
- ထျၣ်ပျါဒီးစုဆါခိၣ်ဆါ
- တၢ်ဂီၢ်ကနိး
- တၢ်ကိာ်ထီၣ်
- တံာ်လၢာ်အဖိလၢာ်ညိးထီၣ်

နမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်လၢ တၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကီၢ်ထီၣ်န့ၣ် သံက့ၢ်နကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်လၢ တၢ်လဲၤဟံးန့ၢ်ကသံၣ်လၢ တၢ်ဆါကသံၣ်အလီၢ်တက့ၢ်. ကသံၣ်အတၢ်ဒီဘၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ် ကဘၣ်ဟါမၢ်ကွံာ်ဝဲလၢ တသိတုၤလၢခံသိအတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိတမံၤမံၤန့ၣ်. ကိးလီၤတဲစိဆူနကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်တက့ၢ်.

နစုၣ်လၢနဆဲးကသံၣ်အလီၢ်မ့ၢ်ဆါန့ၣ်, ပာ်တၢ်ကံးညၢၣ်လၢအဘၣ်စီၣ်, လၢအကဆိၣ်, ခုၣ်, ဝဲတၢ်လီၢ်အဝဲန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်စူးကါနစု မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤနီၢ်ခိ တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤန့ၣ် မၤစၢတၢ်မၤစၢလီၤတၢ်ဆါသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကီၢ်မ့ၢ်ထီၣ်န့ၣ်အိၣ်တၢ်အထံအါအါတက့ၢ်.

နကသံၣ်သရၣ်ကဒူးသ့ၣ်ညါနဘၣ်လၢ **v-safe**, လီၤတဲစိစိစုအဲးပလံၣ်က့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကမၤစၢန့ၣ်လၢတၢ်လူၤပိာ်က့ၢ်ထွဲဒီးဟံးဖျါထီၣ်ကသံၣ်အတၢ်ဒီဘၣ်တဖၣ်လၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကအိၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤ. **V-safe**ကဒူးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်န့ၣ်န့ၢ်ကိးလၢနကဘၣ်လဲၤဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢအံၤဖျါတဖျါအခါဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. စူးကါ **v-safe** တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်က့ၢ်ကဘျံးလၢနမၤန့ၢ်အိၣ်ဖဲနဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢ လၢနကမၤန့ၣ်လီၤ **CDC**အ **v-safe** တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်က့ၢ်ဖဲနလီၤတဲစိစိစုအပူၤအဂီၢ်တက့ၢ်. ယုထံၣ်န့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်က့ၢ်ဖဲ **V-safe** ဝဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/vsafe.htmlတက့ၢ်.

ကသံၣ်အတၢ်ဒီဘၣ်လၢအနးတဖၣ်

ပုၤစၢကမၤအိၣ်ဒီးသ့ၣ်တဘၣ်လိာ်တၢ်ဒီဘၣ်နးမးလၢ **COVID-19** ကသံၣ်ဒီသဒၢန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးန့ၣ်, ညိၣ်နီၢ်ကဲထီၣ်အသးအလီၢ်ခဲတဲဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢဝဲအလီၢ်ခဲ ၁၅ တုၤလၢ ၃၀ မံးန့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်အတၢ်ဒီဘၣ်လၢအနးတဖၣ်န့ၣ်တမၤညိၣ်အသးဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်ပုၤကမၤအိၣ်ဒီး ၁၅ တုၤလၢ ၃၀ မံးန့ၣ်တဲဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢအလီၢ်ခဲ ဒ်သိးကမၤလီၤတၢ်လၢနတဘၣ်နီၣ်တမံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးကသံၣ်အတၢ်ဒီဘၣ်သ့ၣ်တဘၣ်လိာ်လၢအနးဖဲနဟးထီၣ်လၢတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢကသံၣ်ဒီးအလီၢ်ခဲန့ၣ်, ကိးလီၤတဲစိဆူ ၉၁၁, မ့တမ့ၢ် လဲၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်လၢအဘျးကတၢ်တက့ၢ်.





ကသံၣ်အတၢ်ဒီဘၣ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢအနးတဖၣ်ပၣ်ယုာ်ဒီး-

- ကသါတလၢသါ
- နမဲၣ်ဒီးကိာ်ယုာ်ညိးထီၣ်
- သးစံၣ်ချ
- တၢ်ကပြုထီၣ်နးမးလၢနမိာ်ပုၤဒီတက
- ခိၣ်မုၤဒီးဂံၢ်စါ

ဟံးနီၢ်ကစၢ်ဒီးပုၤလၢနအဲၣ်အီၤတဖၣ်လၢ အပူၤဖျဲး

ဖဲနဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢ **COVID-19** ဝဲလၢလၢပုၤတကတီၢ်ယီၤန့ၣ် (ကသံၣ်ခဲဖျါလၢတၢ်ကဘၣ်ဆဲးအီၤဖျါ မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်တဖျါလၢတၢ်ကဘၣ်ဆဲးအီၤထဲတဖျါ) န့ၣ်, တၢ်ဆါကတီၢ်ကယံၣ်ဝဲခဲန့ၣ်လၢနမိာ်ပုၤကဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဒီသဒၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲခဲန့ၣ်အလီၢ်ခဲန့ၣ်, နအိၣ်ဒီးတၢ်ဒီသဒၢလၢအဂ့ၢ်လၢအထီၣ် **COVID-19** လၢနနီၢ်ကစၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၢ်, ပမၤလိၤန့ၢ်ဒီးတၢ်လၢကသံၣ်ဒီသဒၢတဖၣ်န့ၣ် တၢ်စူးကါအီၤလၢတၢ်ဒီသဒၢ **COVID-19** တၢ်ရၢလီၤအသးသ့ဒ်လဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအရူဒီၣ်လၢ တၢ်ကလူၤပိာ်မၤထွဲ ကမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူအိၣ်ချတၢ်န့ၣ်က့ၢ်လၢကတီၢ်အံၤ ဒ်သိးတၢ်ကမၤစၢလီၤ **COVID-19** တၢ်ရၢလီၤသးအဂီၢ် ဝဲတၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်ဟ့ၣ်ဖးအီၤအခါလီၤ-

 သိးနီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲာ်.
  သုနစုတဖၣ်တက့ၢ်.
  အိၣ်ယံၤလိာ်သးဒီးပုၤအဂၤ ၆ ခိၣ်ယီၢ်တက့ၢ်.
  နမ့ၢ်အိၣ်တဆူဘၣ်န့ၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်တက့ၢ်.

