



# COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါ

# တၢ်ဂ့ၢ်ကံၢ်ထံး

## COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါ တဖၣ်န့ၣ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်စူးကါအီၤသ့န့ၣ်လီၤ.

ကသံဉ်ဒီသဒါန့ၣ် တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤ လၢကဒီသဒါတၢ်ဆါတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါတဖၣ်န့ၣ် ဒုးသ့ၣ်ညါန့ၣ်ဒီဒါပုၤလၢ ကဘၣ်က့ၢ်နီၣ် က့ၢ်ယါဒီးထီၣ် COVID-19 တၢ်ဆါအယၢ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါတဖၣ်န့ၣ် ဂ့ၢ်ဒိၣ်မးလၢ အဒီသဒါန့ၣ်လီၤ. COVID-19 တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ် တဆူၣ်လၢ COVID-19 ဖဲတၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါ အလီၢ်ခဲန့ၣ်, တၢ်အံၤကဲထီၣ်အသးစ့ၤလၢ နကအိၣ်တဆူၣ်နး မ့တမ့ၢ် ဘၣ်လဲၣ်ဆူၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်လီၤ.

**COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါတဖၣ်န့ၣ် တၢ်သမံးသမိးမၤကွၢ်အီၤ လီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢကရၢၢ်လၢအလီၤဆီလီၢ်အသးတဖၣ် တချုးလၢတၢ်အၢၣ်လီၤတူၢ်လီၢ်ဟ့ၣ် ခွဲးလၢဂ့ၢ်ကံၢ်ထံးတၢ်စူးကါအီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.** ပုၤသုဖဲမိ, ပုၤလဲးတံၣ်နီၣ်မိ, ပုၤအမဲရကၤအုယၣ်, ဒီးပုၤအုၣ်မိ တဘျုးကလး န့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်လၢ တၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ် ညါ မလိကသံဉ်ဒီသဒါ Pfizer, Moderna, ဒီး Johnson & Johnson အပူၤန့ၣ်လီၤ. ပသ့ၣ်ညါလၢပုၤတတၢ်တဖၣ်အံၤ, ယုၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးပပုၤလၢအိၣ်ဒီး က့ၢ်ဂီၤတလၢတပျဲး ဒီး LGBTQ+ ပုၤတတၢ်တဖၣ်, ညိန့ၢ်တၢ်တဒုးပၣ်ယုၣ်လၢ တၢ်န့ၢ်ဘျုးလၢကသံဉ်ကသီအပူၤ ဘၣ်ဆၣ်လဲၣ်ခိဖျိတူၢ်ဘၣ်ဝဲကလုၣ်ဒုၣ်တၢ်ဆိၣ် တၢ်က့ၢ်တလီၤ လၢအိၣ်တၢ်လၢတၢ်စံၣ်စိၤတဲၤ, တၢ်ဘၣ်ဒီဘၣ်ထံးလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, ဒီးတၢ်မၤတရီၤတပါန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤအသးတဖၣ်အံၤဒုးမၤနးထီၣ် COVID-19 အတၢ်ဒီဘၣ်လၢပုၤတတၢ်တဖၣ်အံၤအဂီၢ် ဒီးမၤဒဲးသိးပုၤကပၣ်သ့ၣ်ဟံးတၢ်အဂ့ၢ်ဒိၣ်လၢ ကသံဉ်ဒီသဒါန့ၣ်တၢ်စူးကါအီၤသ့ဒီးပူၤဖျဲးလၢပုၤကိးဂၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢအဝဲန့ၣ် အယံ ပုၤလၢအယုထံၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ယး ကသံဉ်ကသီတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဖၣ် မၤဒဲးဆူၣ်ညါလၢ တၢ်က့ၢ်စုၣ်ကယၢ်ကသံဉ်ဒီသဒါတဖၣ် အတၢ်ပူၤဖျဲး ဖဲတၢ်စူးကါအဝဲသ့ၣ် တဖၣ်လၢပုၤထံးကီၢ်မိတဘျုးထီၣ်ရီၤအကျါဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

### ဘၣ်မနုၤ နကြးဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါ COVID-19 လဲၣ်.

- ဒီသဒါန့ၣ်ကစၢ် လၢ COVID-19 န့ၣ်လီၤ.
- ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်ပုၤတတၢ်န့ၣ်လီၤ. မၤစၢၤလၢ တၢ်အိးထီၣ် မ့ၢ်က့ၢ်ပဲၤကွၢ်တၢ်မၤ, ကွဲ, ဒီး တၢ်လီၢ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကသံဉ်ဒီသဒါန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢကလီၤ လၢပုၤကိးဂၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အုၣ်ကိးဒီး တၢ်ခိကီၢ်တၢ်အိၣ်သးန့ၣ် အတုးတအိၣ်ဘၣ်.
- မၤစၢၤပုၤလၢတၢ်ဟံးလီၤလၢတၢ်ဆိကတီၢ်ဒီးတၢ်ဆါသတြီၣ်လီၤ.


### မတၤဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါသ့လဲၣ်



ပုၤမံၣ်န့ၣ်ဖိဒုၣ်မိကိးဂၤ လၢတၢ်ပျဲန့ၢ်ခွဲးသးအနံၣ်အလါအကရၢၢ်အပူၤတဖၣ် ကြးဝဲဘၣ်ဝဲလၢကဆဲးန့ၢ် COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤပၣ် ယုၣ်ဝဲ ပုၤလၢအအိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ဂ့ၢ်ကံၢ်ထံး, ပုၤလၢအဒီးန့ၢ် COVID-19 တၢ်ဆါ, ဒီးပုၤတဖၣ်လၢ အသးအနံၣ်အလါ, စၢၤသ့ၣ်, ကလုၣ်န့ၣ် တဒဲးသိးလီၢ်သးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအဟုးအသးအိၣ်တဖၣ်ဒီး ပုၤလၢအအိၣ်ဒီး နီၣ်ခိဂံၢ်တြီၣ်အလၢအစၢ်တဖၣ် ကဘၣ်ဆဲးန့ၢ်ကသံဉ်ဒီသဒါလီၤ. တၢ်သံက့ၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီး ကတီၢ်လီၢ်သးတၢ်ဒီး နကသံဉ်သရၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ် လၢတၢ်ကမၤတၢ်ထံၣ်လီၢ်သ့ၣ်ဆၢမးကတီၢ်အဂီၢ်, က့ၢ် ကျဲလၢကယုထံၣ် COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါ ([www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/vaccine/findvax.pdf](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/vaccine/findvax.pdf))တက့ၢ်.

**ကသံဉ်ဒီသဒါ တ အိၣ်ဒီး**



- ကသံဉ်လၢ တၢ်စူးကါအီၤ တၢ်ဟံးကီၢ်တၢ်ကယၢ်အဂီၢ်
- ပနံၣ်တဖၣ်လၢ တၢ်မၤအီၤလၢထိး မ့တမ့ၢ် ကွဲၣ် လထံ(န)
- တၢ်အဒံၣ်
- COVID-19 တၢ်ဆါအယၢ်လၢအမုဒဲးတဖၣ်






# ဖဲနဒီးနိုဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါန့ၣ် နမ့ၢ်လၢတၢ်မနုၤသ့လဲၣ်



- ပုၤလၢအဒီးနိုတၢ်မလိလၢ တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါ ကတဲဘၣ်န့ၢ်. လၢတၢ်မအပတီၢ်အံၤ ဒီတကတီၢ်, ကတိၤသကိး တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီလၢ အမၤအသးသ့တဖၣ် မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်အတၢ်ဒီဘၣ် တဖၣ်, ဒီးစံးဆၢတၢ်သံက့ၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- လၢ **COVID-19** ကသံၣ်ဒီသဒါတနီၤအဂီၢ်, လိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ နကဆဲးန့ၢ်ကသံၣ် ခံဖျၢၣ် လၢတၢ်ဒီသဒါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဆဲး **Johnson & Johnson** ကသံၣ်ဒီသဒါတခီ, လိၣ်ဒၣ်နကဆဲး ထဲတဖျၢၣ်ဇိၤန့ၣ်လီၤ.
  - ◊ ပုၤတနီၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကလိၣ်ဆဲး **COVID-19** ကသံၣ်ဒီသဒါဖျၢၣ်တဖျၢၣ် ဖဲအမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတနီၤ လၢကမၤစၢ်အနီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆၢအယိၣ်န့ၣ်လီၤ.
  - ◊ ပုၤတနီၤနီၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကလိၣ်ဆဲးဝဲ ကသံၣ်ဒီသဒါအသီတမံၤ လၢတၢ်ကိးအိၣ်ဒီး ကသံၣ်ဟ့ၣ်ဆူၣ်ထီၣ်တၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ပုၤလၢအဆဲးန့ၢ်န့ၢ် ကသံၣ်ဒီသဒါတဂၤ ငးသ့ၣ်ညါန့ၢ်သ့ၣ်လၢကလိၣ်ဆဲး ကသံၣ်ဒီသဒါပုၤဖျၢၣ်လဲၣ်ဒီး နကဘၣ်ဆဲးအီၤအခါဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖဲနဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါအလီၢ်ခံလၢ ပုၤကကွၢ်စုန့ၢ်လၢ ကထံၣ်ဘၣ်လၢ မ့ၢ်နအိၣ်ဒီး ကသံၣ်အ တၢ်ဒီဘၣ်လၢအနးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- နကဒီးနိုဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါခးက့ ဖဲနဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါအခါန့ၣ်လီၤ. ခးက့န့ၣ်ကအိၣ်ဒီးနဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါဖဲလဲၣ်တကလုၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အံၤမ့ၢ်နတၢ်ယုၤထၢလၢကဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါန့ၣ်လီၤ.

## ကသံၣ်အတၢ်ဒီဘၣ်တဖၣ်

ပုၤတနီၤအိၣ်ဒီးကသံၣ်အတၢ်ဒီဘၣ်တဖၣ်ဖဲဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ် အတၢ်ဒီဘၣ်တဖၣ်န့ၣ် ညိၣ်န့ၢ်ယံၣ်ဝဲတသီ မ့တမ့ၢ် ခံသိဒီးအါတက့ၢ် တဖးကဲထီၣ် တၢ်တံၣ်တံၣ် လၢနဂီၢ်လၢနကမၤတန့ၢ်စ့ၣ် တၢ်ဟ့ၢ်တၢ်ဂဲၤတဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကအိၣ်ဒီး-

-  စုၣ်ဆါ
-  ညၣ်ထူၣ်ဆါ
-  တၢ်သ့ၣ်လီၤဘျံးသးလီၤတီၤ
-  ခိၣ်ဆါ
-  တၢ်ကိၢ်ထီၣ်/တၢ်ဂီၢ်ကနိး

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးကသံၣ်အတၢ်ဒီဘၣ်လၢအနးန့ၣ်, လဲၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ် မ့တမ့ၢ် ကိးလိတဲစိဆူ ၉၁၁ တက့ၢ်.

## ဟံၣ်နနီၢ်ကစၢ်ဒီးပုၤအဂၤလၢအပူၤဖျဲး

ဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါအလီၢ်ခံကတၢ်တဖျၢၣ်ဝံၤ ခံန့ၣ်အလီၢ်ခံန့ၣ်(ကသံၣ်ဖိၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ဆဲးအီၤခံဖျၢၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ဆဲးအီၤထဲတဖျၢၣ်), တၢ်ဟံၣ် အီၤလၢနဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါလၢပုၤပုၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအရ့ၣ်ဒိၣ်လၢတၢ်လူၤပိၣ်မၤထွဲဒီး ကမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်တၢ်န့ၣ်ကျိၤလၢတၢ်မၤစ့ၢ်လီၤ **COVID-19** အတၢ်ရၤလီၤသးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တုၤလၢနဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါလၢပုၤပုၤတစုန့ၣ်-



ဖျိၣ်နီၣ်ကျိၢ်ဘၢတက့ၢ်.



သ့နစုတက့ၢ်.



အိၣ်ယံၤလိၣ်သးဒီးပုၤအဂၤ ၆ ခိၣ်ယီၢ်တက့ၢ်.



နမ့ၢ်အိၣ်တဆူၣ်န့ၣ်အိၣ် လၢဟံၣ်တက့ၢ်.