



တၢ်ဘျီဘၣ်က့ၤ တၢ်စံးကတိၤဘၣ်ယး COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်

ပုၤအါကအိၣ်ဒီးတၢ်သံက့ၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိတဖၣ် ဘၣ်ယး COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢ အမညိၣ်န့ၢ်အသးန့ၣ်လီၤ.လံာ်တံလံာ်မိအံၤဟ့ၣ်န့ၢ်ဘၣ်ယး တၢ်ဂ့ၢ်နီၢ်ကီၢ်တဖၣ်လၢ အဘၣ်ယးဒီး COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအန့ၣ်လီၤ.

✓ **တၢ်တလဲၤခိပတၢ် တၢ်ပုၤဖျးအပတီၢ်တဖၣ် နီတမံၤ လၢတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ် COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.**

COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်န့ၣ် လဲၤခိဖျိတၢ်ဝဲ တၢ်ပုၤဖျးအပတီၢ်တဖၣ် ဒီးတၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါမၤလိတဖၣ် ဒ်သိးဒီးကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤယုထံၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ယး ကသံၣ်ကသိတဖၣ် ထုးထီၣ်ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်လၢတၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်လၢ အပုၤကွံာ်တဘျီန့ၣ် ဒီးတၢ်မၤန့ၢ်ကျိၣ်စ့လၢ ဝဲၣ်ဒရဲၣ်ပဒိၣ်အယိၣ်န့ၣ်လီၤ.

✓ **COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်န့ၣ် တၢ်စူးကါအိၣ်သ့ၣ်လၢပုၤကိးဂၤဒဲးလၢ အိၣ်လၢကရၢၢ်လၢတၢ်အၢၣ်လီၤတၢ်လိာ်ဟ့ၣ် ပျဲအိၣ်န့ၣ်လီၤ.**

COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်န့ၣ် တၢ်သမံသမိးမၤကွံာ်အိၣ်လၢ တၢ်ယုထံၣ်ညါ ကသံၣ်ကသိတၢ်မၤလိတဖၣ်ယုာ်ဒီး ပုၤတဘျီကလးလၢအသးန့ၣ်, ကလုာ်ဒုၣ်တဖၣ်, ကလုာ်ဒုၣ်တၢ်လိၤစၢလၢ အလိၤဆိလိာ်အသး ဒ်သိးကမၤလိတၢ်လၢ အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်ပုၤဖျးဒီးတၢ်စူးကါအိၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

✓ **COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအန့ၣ် တၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်ကလိန့ၣ်လီၤ.**

နတၢ်အုၣ်ကီၤ မ့တမ့ၢ် နတၢ်န့ၣ်လီၤအိၣ်ဆိးလၢ ထံကီၢ်အတၢ်အိၣ်သး အိၣ်ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, တၢ်တကြးယုန့ၣ်အပုၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

✓ **COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်န့ၣ် ဆိတလဲန DNA တသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.**

mRNA (messenger RNA) လၢအိၣ်လၢ Pfizer ဒီး Moderna COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအပုၤတဖၣ်န့ၣ် ဆိတလဲ မ့တမ့ၢ် ဒုးအိၣ်ထီၣ် ပုၤအတၢ်လိၤစၢ (DNA) တသ့, မ့ၢ်လၢအဝဲန့ၣ် တန့ၣ်လီၤဆူ ဝဲ(လ) အခၢၣ်သးနီတဘျီ, ဝဲတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ် DNA အလိာ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဝဲ mRNA မၤအတၢ်မၤဝဲအလိာ်ခဲန့ၣ်, တၢ်မၤဟးဂီၢ်ကွံာ်အိၣ်လၢ နီၢ်ခိမိၢ်ပျဲန့ၣ်လီၤ.

✓ **Johnson & Johnson ကသံၣ်ဒီသအ COVID-19 တဖၣ် တပၣ်ယုာ်ဒီးဖိသၣ်ဆံးအထံးရၢၢ်လၢအပုၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.**

ကသံၣ်ဒီသအအံၤ တၢ်မၤအိၣ်ခိဖျိ တၢ်စူးကါဘဲရူး(စ)အခုၣ်လၢ တမၤဆိတၢ်, လၢတၢ်ကိးအိၣ်လၢ အဒံၣ်နီၣ်ဘဲရူး(စ) (adenovirus) န့ၣ်လီၤ.ဘဲရူး(စ) လၢအခုၣ်န့ၣ် ဒိၣ်ထီၣ်လၢဖိသၣ်ဆံးအဝဲ(လ)ပုၤ လၢတၢ်ထၢဖျိၣ်အိၣ်လၢ တဘျီန့ၣ်အတီၢ်ပုၤလၢ တၢ်ပၤဆုၢ်ကတံာ်ကတီၤအိၣ် ခိဖျိလၢပုၤလၢအထုးထီၣ် ကသံၣ်ဒီသအန့ၣ်လီၤ. တၢ်စူးကါန့ၢ်အကရၢၢ်ဒီး တၢ်မုတတၢ်သကဲးပတ်သနီတၢ်မၤကျိၣ်ကျဲ တၢ်ကရၢကရိတဖၣ်ဟ်ဖျိထီၣ်လၢ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ပုၤတဖၣ်အံၤ ဆဲးကသံၣ်ဒီသအအံၤသ့ ဝဲတၢ်မၤန့ၢ် ကသံၣ်ဒီသအကတဖၣ် တသ့ဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

✓ **COVID-19 ကသံၣ်တဖၣ် တပၣ်ယုာ်ဒီးမဲၣ်ခြိၣ်ခွံး(ပ)ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.**

COVID-19 ကသံၣ်အသိတဖၣ် တပၣ်ယုာ်ဒီး မဲၣ်ခြိၣ်ခွံး(ပ) လၢကလုာ်ယုသ့ၣ်ညါ မ့တမ့ၢ် ကွံာ်စုၣ်ကယာ်ပုၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

✓ **COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ် တပၣ်ယုာ်ဒီး တၢ်ဖိတၢ်လံာ်လၢအပၤယာ်တၢ်လၢ အသုတဟးဂီၢ်, တၢ်အဒံၣ်တဖၣ်, မ့တမ့ၢ် ပနံာ်တဖၣ် လၢတၢ်မၤအိၣ်လၢထိးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.**

COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ် တပၣ်ယုာ်ဒီး- ရူးဘၣ်အထုး, တၢ်ဖိတၢ်လံာ်လၢ အပၤယာ်တၢ်လၢအသုတဟးဂီၢ်,အသုတဟးဂီၢ်တဖၣ်, မ့တမ့ၢ် ပနံာ်လၢတၢ်မၤအိၣ်လၢဆၢဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်, ပၣ်ယုာ်ဒီးထိး မ့တမ့ၢ် ကွဲလထံ(န) (gelatin) ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်န့ၣ် တမုလၢတၢ်ဒံၣ် တဖၣ်အပုၤဘၣ်ဒီး တပၣ်ယုာ်ဒီး ပနံာ်တဖၣ်လၢ တၢ်မၤအိၣ်လၢတၢ်ဒံၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

✓ **ပုၤမိၢ်အတဖၣ်န့ၣ် ဆဲးကသံၣ်ဒီသအသ့န့ၣ်လီၤ.**

တၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိၣ်အဝဲအံၤလၢ ဒုးန့ၣ်ဝဲလၢ COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ် တကဲထီၣ် တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢ ဖိသၣ်ဆံးလၢအိၣ်လၢအလိာ်ပုၤ မ့တမ့ၢ် ဒုးကဲထီၣ် တၢ်ဟုးလိာ်တၢ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ် ပုၤတကလုာ်လၢလိာ်အိၣ်ဒီးဟုးသး လၢကကတီၤသကိးတၢ်ဒီးအကသံၣ်ဒီသအန့ၣ်ဘၣ်ယး တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသအ ဒ်သိးကနီၢ်ပာ် တၢ်န့ၢ်ဘျီဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိတဖၣ်လၢ တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသအအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်လၢကဘၣ်မၤ လိၣ်န့ၣ်အါထီၣ်

ဒ်ပမၤလိၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်ဆူညါလၢအဘၣ်ယးဒီး COVID-19 ကသံၣ်ဒီးသဒါအသိး, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအသိး တဖၣ် ကပၢၢ်ထီၣ်, ဘၣ်ဆၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ် အံၤတမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်လၢ ကမၤယၢထီၣ်တၢ်မၤန့ၣ်ကသံၣ်ဒီးသ ဒါလၢအမၤစၢၤ-သးသမူဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

✓ COVID-19 ကသံၣ်ဒီးသဒါ တဖၣ်ကဲထီၣ် တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢတၢ်အိၣ်ဖိအိၣ်လံၤအဂီၢ်ဘၣ်လီၤ.

ၤကအိၣ်ဝဲတနံၤလၢန့ၣ်မ့ၢ်အဲၣ်ဒီးနဖိန့ၣ်, နဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါ COVID-19 သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အုၣ်သးတအိၣ် နိတမံၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢပိၣ်ခါ မ့တမ့ၢ် ပိၣ်မ့ၢ်အချဲတဖၣ်ကဲထီၣ်ကသံၣ်ဒီးဘၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

✓ ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါ ဖဲနဘၣ်တၢ် COVID-19 ဖၣ်လဲၣ်တက့ၢ်.

ပတသ့ၣ်ညါလၢနီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆၢအယံၣ်အိၣ်လၢတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါ COVID-19 န့ၣ်ကအိၣ်ထဲလဲၣ်, ဒီးပတသ့ၣ်ညါလၢမ့ၢ်နီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆၢန့ၣ်ကလီၤဆိလိၣ်အသးခါန့ၣ်ဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢနတၢ်အိၣ်တဆူၣ်အဖိခိၣ်န့ၣ် လီၤ.ပတသ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကိးလၢ တၢ်ဆါကလုာ်လီၤဆိတဖၣ် ကကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးလၢပုၤလၢအဘၣ်တၢ် COVID-19 ဒ်လဲၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

✓ နတဒီးန့ၣ် COVID-19 ခိဖျိလၢကသံၣ်ဒီးသဒါအယံၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်ဒီးသဒါတဖၣ် တအိၣ်ဒီး COVID-19 ဘဲရး(စ) လၢအပူၤနိတမံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

✓ ကသံၣ်ဒီးဘၣ်တဖၣ်လၢ တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါအလီၢ်ခံန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအမၤညီၣ်န့ၣ်အ သးန့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်ဒီးဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအဆဲးအစ့ဖဲတၢ်ထီၣ်သတြီအိၣ်လၢတၢ်မၤန့ၣ် COVID-19 တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. တၢ်လၢအဆါ, ညိး, မ့တမ့ၢ် တၢ်ထီၣ်ဂီၤဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါ, ခိၣ်ဆါ, တၢ်သး, တၢ်လီၤဘျံးလီၤတီၤ, ဒီးတၢ်ကီၢ်အိၣ် တဆဲးတက့ၢ်န့ၣ်အခိပညီၣ်မ့ၢ်ဝဲ နနီၢ်ခိၣ်ခိဆါလိၣ်သးဒီးကသံၣ်ဒီးသဒါန့ၣ်လီၤ. ညီၣ်န့ၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤယံၣ်ဝဲ ၁-၂ သီန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးကသံၣ်ဒီးဘၣ် နိတမံၤန့ၣ် တဘၣ်နိတမံၤဘၣ် (အိၣ်ခုၣ်) န့ၣ်လီၤ. ပုၤတဂၤစုာ်စုာ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခိဆါတၢ်လၢအလီၤဆိလိၣ်အသးဘၣ်ယးဒီးကသံၣ်ဒီးသဒါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

✓ တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါအဘျးတဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်ဘျးဘၣ်ဒါဒီး ကသံၣ်ဒီးဘၣ်လၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်တနီၤလၢအကဲထီၣ် အသးကၢဒိၣ်မးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ကသံၣ်ဒီးဘၣ်တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ်သ့ၣ်ကီၢ်လိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ဆဲး Johnson & Johnson ကသံၣ်ဒီးသဒါဒီးသဒါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါလၢအကဲထီၣ်အသးခိဖျိလၢသး (myocarditis/pericarditis) ဖဲတၢ်ဆဲး mRNA ကသံၣ်ဒီးသဒါ (Pfizer မ့တမ့ၢ် Moderna) အလီၢ်ခံ, ဘၣ်ဆၣ်တၢ်အံၤအရ့ဒိၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်အံၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအမၤအသးကီၢ်ဒီးတၢ်ကူၤယျါဘျါအိၣ်သ့အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. COVID-19 ကသံၣ်ဒီးသဒါတဖၣ်န့ၣ်ပူၤဖျးဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ယးကသံၣ်ဒီးဘၣ်လၢအကဲထီၣ်အသးကီၢ်အံၤဒီး တၢ်ကူၤယျါဘျါအိၣ်လဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ပနီၣ်လၢ တၢ်စူးကါဝဲတၢ်သမံၤသမိးပကသံၣ်ဒီးသဒါအတၢ်ပူၤဖျးသန့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

✓ ကသံၣ်ဒီးသဒါအဂ့ၢ်ကတၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ကသံၣ်ဒီးသဒါအခိၣ်ထံးတဖျါလၢ တၢ်ဟ့ၣ်လီၤန့ၣ်လီၤ.

COVID-19 ကသံၣ်ဒီးသဒါခဲလၢန့ၣ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်မးလၢတၢ်ဒီးသဒါတၢ်ဆါန့ၣ် ဒီးတၢ်သံတၢ်ပုၤလၢ COVID-19 န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ဒီးသဒါခဲလၢန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်စ့ၢ် ကိးလၢတၢ်စူးကါအိၣ်သ့လၢအထီၣ်တၢ်ဆါလဲလိၣ်သးအသိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ယုထံၣ်န့ၣ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယး [Vaccine ကသံၣ်ဒီးသဒါဖဲ \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/vaccine/basics.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/vaccine/basics.html)



mn.gov/vaccine