



ཕམ་ཚུ་གིས་ཀོ་མིན་-༡༨ སྐྱོན་ཁབ་ཀྱི་སྐོར་ལས་ བེས་དགོཔ་ལ།



༡ ཨ་ལུ་འདི་ཚུ་སྐྱོན་ཁབ་བཅུགས་དགོཔ།

ཀོ་མིན་-༡༨ འདི་ སྐྱོན་ཁབ་བཅུགས་ཏེ་བྱ་སྐབས་མ་བདེམ་འཐོན་མི་ལས་ ལེ་ཤ་གིས་ཉེན་ཁ་ཆེམ་ཨིན། ང་བཅས་ཀྱི་ད་ལྟོ་ ཀོ་མིན་-༡༨ ཐོབ་མི་ལས་བརྟེན་ ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་ ཡུན་རིང་གི་དུས་ལུ་ ག་དེ་སྡེ་ཕན་གཞོན་ཡོད་ག་ མི་ཤེས། ཨ་ལུ་ཚུ་གིས་ "ཡུན་རིང་ཀོ་མིན་" བྱད་ཉགས་སྐྱོན་ལུ་འབད་དེ་ ཁོང་རའི་ དུས་ ཚུན་གྱི་མི་ཚེ་དང་ ཀོ་མིན་ཐོབ་ཚར་བཞིན་ལས་ བདུན་ཕྱག་ལེ་ཤ་ཅིག་གི་རིང་གཞོན་དོ་ཡོདཔ་ཨིན། ཀོ་མིན་-༡༨ བྱད་འདི་ ཡུན་འདི་ཤིང་ཨིས་ཤིང་ཚུ་ལུ་ ཁབ་ནང་ ཨ་ལུ་ཤི་རྒྱུ་བྱུང་མི་གནད་དོན་མཐོ་ཤོས་༡༠ བྱད་ཨིནམ་དང་ གཞོན་ཚུང་སྐྱོན་ཁབ་ནང་འཇུལ་ལུགས་འབད་མི་༡༩ དེ་ཅི་ ཚབས་ཚེན་སྐྱོན་ བཅོས་འབད་དགོཔ་འཐོན་ལུགས་ ཀོ་མིན་-༡༨ གི་དོན་ལས་ ཨ་ལུ་༩༠% དེ་ཅི་སྐྱོན་ཁབ་ནང་ འཇུལ་ལུགས་འབད་མི་ལུ་ སྐྱོན་བཅོས་གཅོ་བོ་མེདཔ་ཨིན།^༡



༢ སྐྱོན་ཁབ་འདི་ཉམ་ཐོབ་རྒྱབ་བཟོ་བཟོམ་མེན།

འཛམ་གླིང་ནང་ ཚན་རིག་མཁམས་མཆོག་ཚུ་ འཇུལ་རིག་འདི་ནང་ལུ་ ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྱག་ལས་ལྷག་ ལུ་འབད་ཡོདཔ་ཨིན། ཀོ་མིན་-༡༨སྐྱོན་ཁབ་བཟོ་བཟོ་བཟོ་བྱ་ རིམ་ཚུ་ག་ནི་ཡང་བཀོ་བཞག་བཞག་མེད། གཞན་སྐྱོན་ཁབ་བཟུམ་སྤེར་ མགུ་འཐོམ་ལམ་ལུགས་དང་ རིམ་ལྡན་ལམ་ལུགས་ དེ་ལས་ གསོ་བའི་མོ་བཏབ་ འབད་འབདམ་རྒྱུ་གཅིག་ཨིན། གསོ་བའི་མོ་བཏབ་དང་ རྒྱལ་སྤྱི་དངོས་ཐོག་ཞིབ་འཇུག་གིས་ གནས་སྤུང་ལས་ སྐྱོན་ཁབ་འདི་ཉེན་སྲུང་དང་ ལུས་པ་ ཅན་ཨིནམ་སྤེ་གསོལ་སྤོན་འབད་ཡོདཔ་ཨིན། ཚན་རིག་མཁམས་མཆོག་ཚུ་གིས་ སྐྱོན་ཁབ་འདི་མཚུགས་དྲགས་འབད་བརྟེན་ཞིབ་འབད་ཚུགས་འདི་ཡོདཔ་ དང་ དེ་ཡང་ མོ་བཏབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ མི་འཚོལ་འདི་ ལོ་འབད་སྐྱག་སྤོང་མ་དགོ་པར་ མི་སྤོང་ཕྱག་ལས་ལྷག་ གསོ་བའི་བརྟེན་དབྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཁས་བླངས་ འབད་ཡོད་མི་ལུ་བརྟེན་ཨིན།



༣ ཞོར་གཞོན་ཞིབ་ཡང་ན་ དུམ་གྲ་རེ་འོང་ནི་འདི་སྤྱིར་བཏང་ཨིན།

ཁྱོད་རའི་ཨ་ལུ་འདི་ སྐྱོན་ཁབ་རྒྱབ་ཚར་བཞིན་ལས་ ཞིབ་འདི་བྱད་ཉགས་ དཔེར་ན་ དོད་འབར་ནི་ ཤུལ་ན་ནི་ མགུ་ན་ནི་ ལུ་སྐྱུག་ནི་ཡང་ན་ སྐྱོན་ཁབ་ བཅུགས་ས་ དམར་པོ་ཐལ་ནི་ཚུ་འོང་སྲིད། འདི་ཚུ་སྐྱོན་ཁབ་ག་རའི་དོན་ལུ་ཅོག་འཐདཔ་ཨིནམ་དང་ འདི་གིས་ ཁྱོད་རའི་གཟུགས་ཀྱི་རྒྱས་ཤུགས་འཕེལ་འདི་ བྱད་ལུ་གདོང་ལེན་འབད་བའི་ཉགས་ཨིན། གཞོར་གཞོན་ཚབ་ཚེན་དང་ མ་འཕྲོད་པའི་གདོང་ལེན་འབྱུང་ནི་འདི་ ཉུང་དྲགས་ཨིན། སྐྱོན་ཁབ་བཅུགས་འདི་ གདོང་ལེན་འབྱུང་སྲིད་ནི་འདི་བ་ ཀོ་མིན་-༡༨ ཐོབ་འདི་ མི་ཚེ་གཞོན་ཉེན་ཅན་འབྱུང་ནི་འདི་མངམ་ཡོདཔ་ཨིན།



༤ ཡུན་རིང་ཞོར་གཞོན་དཔེར་ན་ སྤྱི་རུས་མེདཔ་འགྲོ་ནི་ ཡང་ན་ མངལ་བཤལ་ནི་འདི་ཚུ་ འབྱུང་མི་སྲིད།

ཁྱོད་ཀྱིས་སྐྱོན་ཁབ་ག་རའི་ལོ་རྒྱུད་ལུ་བཟུ་བ་ཅིན་ སྐྱོན་ཁབ་ཀྱི་ཡུན་རིང་ཞོར་གཞོན་འདི་ འཕེལ་ཆེར་ སྐྱོན་ཁབ་རྒྱབ་ཚར་འདི་ བདུན་ཕྱག་ ༤ བྱད་ འཁོད་ལུ་སྤོང་མ་ཨིན། དེ་འབདམ་ལས་ སྤོང་ལུགས་ལེན་གྱི་གནང་བ་ (ཉེ་ལུ་ཨོ་) མ་བྱིན་པའི་དེ་མ་ ཨིལ་ཤེ་ཨའི་འདི་ལུ་ ཉུང་ཤོས་ ཉེན་གངས་ ༤༠ སྐྱག་དགོ་པའི་དུས་ཚོད་དགོཔ་ཨིན།

ཨམ་སྤྱོད་ཕྱག་ལས་ལྷག་ ཨ་ལུ་ཆགས་པའི་སྐབས་སུ་ སྐྱོན་ཁབ་བཅུགས་ཡོདཔ་དང་ ཡང་ན་ སྐྱོན་ཁབ་རྒྱབ་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ ཨ་ལུ་ཆགས་ཡོདཔ་ ཨིན། གནས་སྤུང་དང་འབྲུལ་བ་ཅིན་ ཀོ་མིན་-༡༨སྐྱོན་ཁབ་འདི་གིས་ སྤྱི་རུས་མེདཔ་བཏང་ནི་ མངལ་བཤལ་ནི་ ཡང་ན་ ཨའི་དང་ཨ་ལུ་གཉིས་ལུ་ར་ ཨ་ལུ་ཆགས་ནི་དང་སྤོང་ནི་ལུ་སྐབས་མ་བདེམ་མེད་ཟེར་ གསལ་སྤོང་འབད་ཡོདཔ་ཨིན། ཨིན་ལུ་ ང་བཅས་ཀྱིས་ ཨ་ལུ་ཆགས་ཡོད་པའི་ཨམ་སྤྱོད་མང་ཤོས་ ར་ ཀོ་མིན་-༡༨ ཐོབ་སྟེ་ བྱད་འབྲུལ་འདི་ལས་བརྟེན་ དཀའ་ལྷོག་ཚབ་ཚེན་འབྱུང་ས་མཐོང་ཅི། .

1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7927578/>
2 [https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/70/wr/mm7023e1.htm?s_cid=mm7023e1_w%20\[cdc.gov\]](https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/70/wr/mm7023e1.htm?s_cid=mm7023e1_w%20[cdc.gov])
3 <https://yourlocalepidemiologist.substack.com/p/pediatric-vaccines-top-8-parental>
4 <https://www.acog.org/news-releases/2021/07/acog-sfmm-recommend-covid-19-vaccination-for-pregnant-individuals>
5 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html>



4 སླན་ཁབ་འདི་ཉ་ཅང་གི་རུས་པ་ཅན་ཡོད།

གསོ་བའི་མོ་བཏང་དང་འབྲིལ་བ་ཅིན་ ཀོ་མིན-༡༨ སླན་ཁབ་འདི་ ཨ་ལུ་ སྤྱི་ལོ་ 4-74 རྒྱུ་གྱི་བར་ བྱད་འབྲུམ་ མི་ཐོབ་ནི་ལུ་ 20-70% རྒྱུ་རུས་ འབྲུམ་ཡོད་ཟེར་སྟོན་མ་ཡིན་མས། གསོ་བའི་མོ་བཏང་དང་ལུ་ ཨ་ལུ་ག་ཡང་ ཀོ་མིན-12 ལས་བརྟེན་ བྱད་ཚབ་ཚེན་མ་འཐོན། སླན་ཁབ་འདི་གི་བྱད་ འབྲུམ་ལུ་གདོང་ལེན་འབད་དོ་ཡོད་པ་དང་ གཞན་ལུ་སྤྱི་ལོ་ནི་ལས་བཀག་ནི་ དེ་ལས་ ཀོ་མིན-12 ཡུན་རིང་བྱད་ལས་ན་མི་རྒྱུ་ལུ་ ཡར་དྲགས་བཏང་ རྒྱུ་གས། བྱད་འབྲུམ་མ་ཐོབ་མི་ལུ་ཅིག་ སླན་ཁབ་རྒྱབ་མི་ལུ་ དུས་ཡུན་དུ་མ་ག་རེ་དང་ ཞི་བའི་ཐོག་ལུ་ཡང་ན་མ་ཡིན།



5 རྩོད་རའི་ཨ་ལུ་འདི་ ཀོ་མིན-12 ཉེ་མ་ལས་ ཐོབ་ཡོད་འདི་ར་འབད་རུང་ ཁོ་མོ་ར་ སླན་ཁབ་འདི་རྒྱབ་ དགོ།

རྩོད་རའི་ཨ་ལུ་འདི་ བྱད་འབྲུམ་འདི་ལས་བརྟེན་ མ་ན་འདི་ར་འབད་རུང་ ཁོ་མོ་ར་ སླན་ཁབ་འདི་རྒྱབ་དགོ། བརྟེན་ཞིབ་ཏུ་ དང་འབྲིལ་བ་ཅིན་ རང་ བཞིན་གྱི་བྱད་བཀག་གི་སྟོབས་འབྲུགས་འདི་ལས་ སླན་ཁབ་ཀྱིས་ཡུན་རིང་མ་འབད་ བྱད་བཀག་གི་སྟོབས་འབྲུགས་ཕྱིན་ཉེ། རྩོད་རའི་བཀག་སྟོབས་འབྲུགས་ཀྱི་ བྱད་འབྲུམ་བཀག་པ་ཡིན། སླན་ཁབ་ཀྱི་རྩོད་རའི་ཨ་ལུ་ བྱད་འབྲུམ་ལོག་ཐོབ་ནི་ལས་ བཀག་རྒྱུ་གས།



6 ཀོ་མིན-12 ཨམ་ཞུར་ཨེན་ཨེ་སླན་ཁབ་ཀྱིས་ རྩོད་རའི་ཉེ་མ་ལས་འགྲུར་བ་མི་འགྲོ།

དེ་ལས་ ཨམ་ཞུར་ཨེན་ཨེ་སླན་ཁབ་ཀྱིས་ འབད་མ་རྒྱུགས་མི་ཡང་ཡོད་ཏེ་”

- ཨམ་ཞུར་ཨེན་ཨེ་གིས་ རྩོད་རའི་ཉེ་མ་ལས་འགྲུར་བ་མི་རྒྱབ།
- ཨམ་ཞུར་ཨེན་ཨེ་གིས་ རྩོད་རའི་ཉེ་མ་ལས་འགྲུར་བའི་ ས་གནས་ རྩོད་རའི་ཉེ་མ་ལས་འགྲུར་བ་མི་རྒྱུགས།
- ཨམ་ཞུར་ཨེན་ཨེ་ཁོ་ར་འགྲུར་བ་སོང་སྟེ་ ཉེ་མ་ལས་འགྲུར་བ་མི་འགྲོ།

ཨམ་ཞུར་ཨེན་ཨེ་འདི་ ཆག་ཉེན་ཅན་གཅིག་ཨེན་ཨེ་ལས་ རྩོད་རའི་གཞུགས་ཁར་ འགྲོ་པ་ར་མེད་པ་འགྲོ་འོང། བྱད་རྒྱུ་འདི་རྩོད་རའི་གཞུགས་ཁར་མི་ ཐོན་ནི་དང་ འདི་ལུ་ཚོ་ཚད་ སྟོབས་འབྲུགས་ཉམས་པའི་པ་ ཡང་ན་ བྱད་འབྲུམ་མེད་པའི་ཆ་ཤས་རྒྱུ་ རྩོད་རའི་གཞུགས་ཁར་ཐོན་དེ་ འབྲུལ་ལས་དགའ་ངལ་ ཕྱིན་ནི་རྒྱུ་ག་ནི་ཡང་མེད།”²

⁴ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/children-teens.html>
⁵ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/fully-vaccinated-people.html>
⁶ <https://www.yalemedicine.org/news/vaccines-long-covid>
⁷ <https://www.cdc.gov/media/releases/2021/p0607-mrna-reduce-risks.html>
⁸ <https://yourlocalepidemiologist.substack.com/p/vaccine-for-5-11-year-olds-acip-cliff>
⁹ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/different-vaccines/mrna.html>
¹⁰ <https://yourlocalepidemiologist.substack.com/p/pediatric-vaccines-top-8-parental>