



# တၢ်ဂ့ၢ် 7 ထံၣ်လၢမိၢ်ပၢ်တဖၣ်ကြၢးသ့ၣ် ညါဘၣ်ဃး COVID-19 ကသံၣ်ဒိသဒါ



## 1. ဖံသၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ကြၢးဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါန့ၣ်လီၤ.

COVID-19 အံၤ လီၤဘၣ်ယိၣ်ဒိၣ်န့ၣ်ဒီး တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါအတၢ်ဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပတသ့ၣ်ညါဒီးဝဲလၢ တၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါအံၤ ကဒိဘၣ်မၤဟူးဖံသၣ်ယိၣ်ဆဲးလဲၣ်အဂ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟံၣ်ဖျါဝဲဒၣ်ဖံသၣ် “COVID လၢကတီၢ်ယိၣ်” တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် လၢအမၤဘၣ်ဒိအဝဲ သ့ၣ်တန့ၢ်ဘၣ်တန့ၢ်အတၢ်အိၣ်မူ လၢတဘျုးန့ၣ်အတီၢ်ပူၤ ဖဲလၢအဘၣ်ဝဲဒၣ် COVID ‘တၢ်ဆါဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. အဲဒါအံၤ လၢကီၢ်အမဲရကပူၤ န့ၣ်, COVID-19 မ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အဒိၣ်ကတၢ်လၢ ဒူးကဲထီၣ် ပုၤဖံသၣ် တၢ်သံတၢ်ပုၤအခါ 10 အကျါတခါ ဒီးဖံသၣ်လၢအထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ် 1/3 ပူၤ အံၤ လိၣ်ဘၣ်ဝဲ တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲ တုၤလီၤတီၤလီၤန့ၣ်လီၤ<sup>1</sup>. ဖံသၣ် 30% ယၣ်ယၣ်လၢအဘၣ်ကူစါသးလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ခိဖျါ COVID-19 တၢ်ဆါအယံ န့ၣ် တအိၣ်ဒီး ကသံၣ်ကသီတၢ်ကူစါ အနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်အိၣ်သးဘၣ်န့ၣ်လီၤ<sup>3</sup>.



## 2. ကသံၣ်ဒိသဒါအံၤ တၢ်တထုးထီၣ်တွဲၢ်အီၤလၢ တၢ်ကရိကဒး အပူၤဘၣ်.

ပုၤဖဲအ့ၣ်ဖိတဖၣ် မၤသကိးတၢ်လၢ တၢ်သ့တၢ်ဘၣ် အကျါအကျါအံၤ အဖီခိၣ်အါန့ၣ် ဆဲဖျါန့ၣ် တနီၣ်လိၣ်န့ၣ်လီၤ. လိာ်တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါဒိသိး လၢအပူၤကွဲၢ် ဒီးတၢ်ဆါတၢ်ဖျါလၢတၢ်ကစူးကါအီၤအဂီၢ်အံၤ တၢ်တမၤအီၤသန့က့, တၢ်ပူၤဖျါဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ် အပတီၢ် လၢတၢ်ကထုးထီၣ် COVID-19 ကသံၣ်ဒိသဒါအံၤ တၢ်တလဲၤခိပတၢ်အံၤ နီတမံၤဘၣ် ဒီးတၢ်မၤကွၢ်ကသံၣ်ကသီအံၤ လဲၤသးဒိသိး အပတီၢ်တဖၣ်လၢ တၢ်မၤကွၢ် ကသံၣ်ဒိသဒါအံၤလၢလၢအသိးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါခိဖျါတၢ်မၤကွၢ် ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်ဒိသဒါ ဒီးဟီၣ်ခိၣ်ဒိဘၣ်တၢ်မၤလိၣ်နီၢ်အပူၤ ဟံၣ်ဖျါဝဲ လၢကသံၣ်ဆဲးဒိသဒါတၢ်ဆါအံၤ ပူၤဖျါဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ် ဒီးတုၤလီၤထီၣ်ဘးဝဲန့ၣ်လီၤ. ပုၤဖဲအ့ၣ်ဖိတဖၣ် မၤလိၣ်ပၢ်ဝဲဒၣ်ကသံၣ်ဆဲးဒိသဒါတၢ် ဆါအဂ့ၢ် န့ၢ်သ့ဝဲဒၣ်ချ့သဒီး မ့ၢ်လၢမုၢ်သးမၤကလိ လၢအကထီတဖၣ်သးအိၣ်ဒီးမၤကွၢ်သး ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်ဒိသဒါအတၢ်မၤကွၢ်အလီၢ်— လၢတၢ် အိၣ်ခိးဝဲဒၣ်ပုၤန့ၣ်လီၤမၤကွၢ်သး လၢလၢပုၤပုၤ လၢတဘျုးန့ၣ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.



## 3. ကသံၣ်အတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူး တဆဲးတက့ၢ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ်ဒးအံၤ မ့ၢ်တၢ်လၢအညီန့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါဝဲအခါန့ၣ်, နဖဲအံၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကဒီးန့ၣ်ဘၣ် ကသံၣ်အတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူး တဆဲးတက့ၢ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ်ဒး ဒိအမ့ၢ် တၢ် လိၣ်ကီၢ်, ယုၢ်ညၣ်ဆါ, ခိၣ်သၣ်ဃံဆါ, တၢ်ဘူးသး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆဲးကသံၣ်အလီၢ် ထီၣ်ဂီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်ညီန့ၣ်ဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိ သဒါဝဲအခါ ဒီးတၢ်အံၤ အခိပညီမ့ၢ်ဝဲန့ၣ်ခိအံၤစးထီၣ်မၤတၢ်မၤဒိသိးကဒူးအိၣ်ထီၣ်နီၢ်ခိဂီၢ်တြီဆါဒီးမၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်ဒိသိးကတြီ ဆါတၢ်ဆါယၢ်အဂီၢ်လီၤ. တၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူး ဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ် ဒီးတၢ်တဘၣ်လိာ်သးဒီးသ့ၣ်တဖၣ် တကဲထီၣ်သးညီညီဘၣ်. တၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19 လၢ အဒူးကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ် လၢသးသမူအဂီၢ်အံၤ အမူးကယၤအါန့ၢ်ဒီး တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါ အတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးလၢအနး လၢအကဲထီၣ်သးသ့န့ၣ်လီၤ.



## 4. ကတီၢ်ယိၣ်အတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူး ဒိအမ့ၢ် တၢ်တူၢ်ဖိ မ့တမ့ၢ် ဟူးဟးဂီၢ်အံၤ တကဲထီၣ်သးညီညီ ဘၣ်.

နမ့ၢ်ကွၢ် တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါ လၢအပူၤကွဲၢ်ခဲလၢန့ၣ်, ကတီၢ်ယိၣ်အတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူး လၢတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါ ခဲလၢန့ၣ်ယၣ်ယၣ်အံၤ အိၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲ ဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါဝဲ 6 န့ၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အယံ တဘျုးလၢ တၢ်ဟ့ၣ်ပျဲ လၢဂီၢ်အူတၢ်စူးကါ အတၢ်စိတၢ်ကမီ (EUA)အခါန့ၣ်, FDA အံၤ လိၣ်ဘၣ်ဝဲလၢ တၢ်ကအိၣ်ခိး အစ့ၤကတၢ် အသီ 60 ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ကသံၣ်ဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.

ဟိမုၢ်အဂၤလၢအကထီသ့ၣ်တဖၣ် ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါ ဖဲအအိၣ်ဒီးဟူးသးအခါ မ့တမ့ၢ် စးထီၣ်အိၣ်ဒီးဟူးသး ဖဲအဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါ ဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျါန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢ COVID-19 ကသံၣ်ဒိသဒါအံၤ တဒူးကဲထီၣ်တၢ်တူၢ်ဖိ, ဟူးဟးဂီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်ကီဖဲတၢ်အိၣ် ဒီးဟူးသး မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဖျါန့ၣ်ဖိကတီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်သန့က့, ပထံၣ်ဘၣ် ဟိမုၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသးအါဂၤ လၢအဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19 ဒီးတူၢ်ဘၣ်ဝဲ ဘဲရး(စ)အတၢ်ဂ့ၢ်ကီ လၢအနးသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ<sup>5</sup>.

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/news-releases/2021/07/acog-smfm-recommend-covid-19-vaccination-for-pregnant-individuals>  
5 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html>



### 5. ကသံဉ်ဒီသဒါအံၤ တုၤလီၤတီၤလီၤဝဲဒံဉ်မး န့ဉ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်ကသံဉ်ဒီသဒါဟံၤဖျါထီဉ်ဝဲဒံဉ်လၢ COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါအံၤ တုၤလီၤတီၤလီၤဝဲ 90-100% လၢတၢ်ကဒီသဒါ ဖံသဉ် 5 - 15 န့ဉ် ဒ်သိးအသုတဒီးန့ဉ်ဘဉ် ဘဲရၢး(၈)အဂီၢ်လီၤ<sup>6</sup>. ဖံသဉ်လၢအမၤကွၢ်သး ဖဲတၢ်ဟ့ဉ်ကသံဉ်ဒါးတၢ်မၤကွၢ်အလီၢ်တဖၣ် တဒီးန့ဉ်ဝဲဒံဉ် COVID-19 တၢ်ဆါနးနးကလံာ်ဘဉ်န့ဉ်လီၤ. ကသံဉ်ဒီသဒါအံၤ ဤဆါဝဲ တၢ်ဆါအလီၤဆီသ့တဖၣ်, ဒီသဒါ တၢ်ရၢလီၤတၢ်ဆါလၢပုၤအဂၤအအိဉ် 7 ဒီးဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် မၤဂ့ၤထီဉ် တၢ်အိဉ်သး<sup>၇</sup>လၢ ပုၤလၢအတူၢ်ဘဉ် COVID-19 အတၢ်ဒိဘဉ်မၤဟူးလၢကတီၢ်ယံာ်သ့ဝဲန့ဉ်လီၤ. တၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီ သဒါအံၤ မၤစ့ၤလီၤ ဒီးမၤဖုဉ်လီၤ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ လၢပုၤတနီၤ လၢတၢ်မၤကွၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်ဆါ ဖဲတၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါဝဲအခါန့ဉ်လီၤ<sup>၈</sup>.



### 6. နဖိမ့ၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကံဒီး COVID-19 ဝံၤဒဉ်လံာ်န့ဉ်, အကြၢးဆဲးဒီးဝဲဒံဉ်ကသံဉ်ဒီသဒါန့ဉ်လီၤ.

လၢအပူၤကွၢ် နဖိမ့ၢ်ဆိးကွၢ်နးနး ဖဲအဒီးန့ဉ်ဘဉ်တ့ၢ်ဝဲ ဘဲရၢး(၈) အခါဒဉ်လံာ်န့ဉ်, အဝဲသ့ဉ် ကြၢးဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါန့ဉ်လီၤ. တၢ်ဃု သ့ဉ်ညါမၤလီ <sup>၉</sup>ဟံၤဖျါထီဉ်ဝဲဒံဉ်လၢ ကသံဉ်ဒီသဒါအံၤ ဟ့ဉ်လီၤဝဲ ဂံၢ်တြီဆါ အအိဉ်ထီဉ်ယံာ်န့ဉ်ဒီး န့ဆါနီၢ်ခိဉ်ဂံၢ်တြီဆါ (ဂံၢ်တြီ ဆါ လၢတၢ်ဒီးန့ဉ်ဘဉ် တၢ်ဆါယာ်) ဒီးဒီသဒါဝဲ တၢ်ဆါလီၤဆီသ့တဖၣ်န့ဉ်လီၤ. ကသံဉ်ဒီသဒါအံၤ ဤယာ်နဖိ ဒ်သိးသုတဒီးန့ဉ်ဘဉ် တၢ်ဆါယာ်အသီတဘျီအဂီၢ်လီၤ.



### 7. COVID-19 mRNA အံၤ တဆီတလဲ န DNA ဘဉ်.

တၢ်လၢ mRNA ကသံဉ်ဒီသဒါမၤဝဲတသ့ အိဉ်ဝဲတနီၤ<sup>11</sup> -

- mRNA အံၤ လဲလီၤ မ့တမ့ၢ် ဆီတလဲ န DNA တသ့ဘဉ်
- mRNA အံၤ န့ဉ်လီၤဆူ နဖဲ(လ)အပူၤ ဖဲ DNA အိဉ်တၢ်အလီၢ် (လၢတၢ်ကိးအီၤလၢနယုချဲယး(၈) ဒဉ်လံာ်တသ့ဘဉ်
- mRNA အံၤ ဆီတလဲလီၤအနီၢ်ကစၢ်သး ဒီးကဲထီဉ် DNA တသ့ဘဉ်

mRNA မ့ၢ်တၢ်လၢအကဘူးလူး ဒီးလီၤကရဲလီၤသဘံး ဖဲနနီၢ်ခိဉ်ပုၤအပူၤန့ဉ်ချဲသဒီးန့ဉ်လီၤ. ကသံဉ်အတၢ်ကျိဉ်ကျိဉ်ယုာ်သးတဖၣ် တအိဉ်တ့ၢ်ဝဲ ဖဲနနီၢ်ခိဉ်ပုၤအပူၤဘဉ် ဒီးအဝဲသ့ဉ်တအိဉ်ဒီးတၢ်မူ, တၢ်ဂံၢ်စၢ်, မ့တမ့ၢ် တဘဉ်ကူဘဉ်ကံတၢ်ဆါယာ် ဖဲအဝဲသ့ဉ်အပူၤ လၢအအိဉ်ဝဲဖဲနနီၢ်ခိဉ်ပုၤ အပူၤဒီးဒူးအိဉ်ထီဉ်တၢ်ကီတၢ်ခဲဖဲတၢ်အိဉ်မူပူၤလၢခဲလၢလံာ်သ့ဘဉ်န့ဉ်လီၤ<sup>12</sup>.

6 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/children-teens.html>

7 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/fully-vaccinated-people.html>

8 <https://www.yalemedicine.org/news/vaccines-long-covid>

9 <https://www.cdc.gov/media/releases/2021/p0607-mrna-reduce-risks.html>

10 <https://yourlocalepidemiologist.substack.com/p/vaccine-for-5-11-year-olds-acip-cliff>

11 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/different-vaccines/mrna.html>

12 <https://yourlocalepidemiologist.substack.com/p/pediatric-vaccines-top-8-parental>