

# ယဆဲးကသံပံင်ဒီသဒါကန့ၢ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်အခါဖဲလဲၣ်.

ပုၤကရူၢ်လၢလၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဆဲးကသံပံင်ဒီသဒါ COVID-19 သ့အဲၤအံၤန့ၣ်လီၤ. ကိးလီၤတဲမိဆူန [လီၤကဝီၤဆူၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤ, လီၤကဝီၤကသံပံင်ကျး, မ့တမ့ၢ် ကသံပံင်သရၣ်တဂၤ](#) ဒ်သိးကရဲၣ်ကျဲၤလီၤန့ၢ်နတၢ်သ့ၣ်ဆၢကတီၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤလၢဆဲးကသံပံင်ဒီသဒါအဂီၢ် ထံၣ်န့ၢ်အီၤသ့ဖဲ <https://coronavirus.utah.gov/vaccine-distribution>.

- ဆူၣ်ချ့ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအအိၣ်ဘူးဒီးပုၤဆါတဖၣ်(ဒ်အမ့ၢ်မဲကသံပံင်သရၣ်တဖၣ်,နီၢ်ခိမ့တမ့ၢ်တၢ်သ့ တၢ်ဘၣ်အပုၤစူၤယါဘျါတၢ်ဖိတဖၣ်,ကသံပံင်ဒါအပုၤမၤတၢ်ဖိလၢတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးညါလီၤတဖၣ်, ကသံပံင်သရၣ်မၤတၢ်ဘၣ်ဘးဒီးနီၢ်ခိတၢ်ပံတၢ်လၢ,ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွဲးထွဲအပုၤမၤတၢ်ဖိလၢဟံၣ်တဖၣ်, အဂၤတဖၣ်.)
- ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးပုၤဆါလၢအအိၣ်ဖဲတၢ်ကွဲးထွဲလၢကတီၢ်ယံၢ်တဖၣ်
- ပုၤခိၣ်ဆါတၢ်အဆိကတၢ်ဒ်အမ့ၣ် EMS  
အပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါ,ပုၤဒုးလူၤပိၢ်မၤထွဲတၢ်သိၣ်တၢ်သီမူဒါခိၣ်တဖၣ်,ပုၤကွဲးထွဲပၤဆုၢ်တၢ်ဖိတဖၣ်,ပုၤ ခိးယိၢ်မူဒါခိၣ်တဖၣ်
- ကတီၢ်ဆိကွဲၤ-12 သရၣ်သမါ မ့တမ့ၢ် ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါ
- Utahns ပုၤသးပုၤသးနံၣ် 50 ဆူဖိခိၣ်
- ပုၤသးနံၣ်အိၣ်ၣ်နံၣ်မ့တမ့ၢ်အါန့ၢ်အန့ၢ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလီၤလီၤဆီဆီသ့ၣ်တဖၣ်(ကွဲၢ် လၢလၢ်)

## ပုၤသးနံၣ်အိၣ်ၣ်နံၣ်ဒီးအါန့ၢ်အန့ၢ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါသ့ၣ်တဖၣ်အံၤကြးဝဲဘၣ်ဝဲလၢကဆဲးဘၣ် COVID-19

ကသံပံင်ဒီသဒါအဂီၢ်လီၤ(နသးနံၣ်မ့ၢ်အိၣ်ၣ်နံၣ်မ့တမ့ၢ်၁၇နံၣ်န့ၣ်,နဆဲးကသံပံင်သ့ထဲဒၣ် Pfizer ကသံပံင်ဒီသဒါလီၤ.)

- ပုၤကမိတအိၣ်လၢအအိၣ်ယုၢ်ဒီးတၢ်ထုးထီၣ်ကမိမ့တမ့ၢ်ကမိတမၤတၢ်မၤ
- နီၢ်ခိမ့ၢ်ပုၤတၢ်ထီၣ်ဃူ (BMI) 30 ဆူဖိခိၣ်

- သးဖျာပင်တၢ်ဆါလၢအကဲထီၣ်သးယံၣ်ယံၣ်ထၢထၢ(တမ့ၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါဘၣ်)လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးသးဖျာပင်တမၤတၢ်မၤလၢအကဲထီၣ်သးယံၣ်ယံၣ်ထၢထၢ,သ့ၣ်ကျိၤအံၣ်တၢ်ဆါ, ဘၣ်ဃးဒီးသးသ့ၣ်ကျိၤတၢ်ဆါလၢအနးမ့တမ့ၢ်သးတၢ်ဆါလၢဟဲပၣ်ယုၣ်လၢအိၣ်ဖျဲၣ်အခါ

- ယံၣ်ထၢကလုာ်တၢ်ဆါ

- ကလုာ်တၢ်ဆါလၢအကဲထီၣ်သးယံၣ်ယံၣ်ထၢထၢလၢအအိၣ်ယုၣ်ဒီးကလုာ်တၢ်ဆါ B မ့တမ့ၢ် C,ကလုာ်တၢ်ဆါလၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်အိၣ်သး,သ့ၣ်ဃုထီ,မ့တမ့ၢ်ဖံးညးထံးရှုဟဲကိၤထီၣ်မ့တမ့ၢ်နီၣ်ခိၣ်စ့ၢ်န့ၣ်ထးဂံၢ်သဟီၣ်အါတလၢ

- ခဲစၢ်တၢ်ဆါလၢအကဲထီၣ်သးဖဲအပူၤကွံာ်ၣ်န့ၣ်အတီၢ်ပူၤလၢအစးထီၣ်သးလၢသ့ၣ်ကျိၤ,ယံၣ်န့ၣ်ကံၢ်အကျိၤမ့တမ့ၢ်နီၣ်ခိၣ်စ့ၢ်တြီဆါဖဲလဲအကျိၤ.

ခဲစၢ်တၢ်ဆါတကလုာ်အံၤဘၣ်တၢ်ကိးအီၤလၢခဲစၢ်မၤဘၣ်ဒိသ့ၣ်(ဒ်အမ့ၢ်သ့ၣ်ခဲစၢ်,နီၣ်ခိၣ်စ့ၢ်တြီဆါခဲစၢ်တၢ်ဆါ,ဒီးသ့ၣ်ဝါဖျာပင်အါကလုာ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါ)န့ၣ်လီၤ.

- ခဲစၢ်တၢ်ဆါလၢအကဲထီၣ်သးလၢအပူၤကွံာ်ၣ်န့ၣ်အတီၢ်ပူၤလၢအစးထီၣ်သးလၢသ့ၣ်မ့တမ့ၢ်ဃုန့ၣ်ကံၢ်ပူၤ.

ခဲစၢ်ကလုာ်ဒ်အံၤ တၢ်ကိးအီၤလၢ ခဲစၢ်တၢ်ဆါလၢတကဲထီၣ်သးလၢသ့ၣ်ထံ န့ၣ်လီၤ.  
(လီၤဆီကွံာ်ဒီးဖဲလဲဂံၢ်ဒီးယံၣ်သလီၤခဲစၢ်)

- တၢ်ဆံၣ်ဆါ (ကလုာ် I မ့တမ့ၢ် ကလုာ် II)

- ဂံၢ်တြီဆါတဘၣ်လီၤဘၣ်စးတၢ်အိၣ်သး(ဂံၢ်တြီဆါအကျိၤအကျဲလၢအဂံၢ်စၢ်)လၢသ့ၣ်,ယံၣ်န့ၣ်ကံၢ်,မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆါတလဲနီၣ်ခိၣ်ကံၢ်လဲ,

HIV,တၢ်စူးကါစတဲရွဲးဟီၣ်မိယံၣ်ယံၣ်ထၢထၢ,မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆါအဂၤလၢအဒုးမၤစၢ်လီၤနီၣ်ခိၣ်စ့ၢ်တြီဆါအကျိၤအကျဲ

- ထူၣ်ပျၢ်န့ၣ်ဘိတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်လၢအမၤစၢ်လီၤတၢ်ကသါထီၣ်ကသါလီၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤ,လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်သံတခီပၤ,နီၣ်ခိၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လဲထီၣ်ခဲတၢ်ဆါ,တၢ်ဆါပျၢ်ထိး,ခိၣ်န့ၣ်ထူၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါ,ဖံးညးထံးရှုအါမံၤကိၤထီၣ်,ယံၣ်ကွဲယုၣ်ညးထံးလီၤပယုာ်တၢ်ဆါ,န့ၣ်ဘိတဘၣ်လီၤဘၣ်စးတၢ်ဆါ,ခိၣ်န့ၣ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးအါထီၣ်တၢ်ဆါ,ဒီးနီၣ်ခိၣ်သံစးထီၣ်လၢကိာ်ဘိမ့တမ့ၢ်နီၣ်ခိၣ်သံတခီပၤ

- ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်သ့စီကလုာ်လၢကလုာ်တၢ်ဆါနးနးအဂီၢ်

- ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါကံၢ်တြီၤဆၢတဘၣ်လီၤဘၣ်စးတၢ်အိၣ်သး
- သ့ၣ်ထးကံၢ်စဲ(လ)တၢ်ဆါ
- တၢ်ကသါတၢ်ဆါလၢအနး(လၢတမ့ၢ်တၢ်သါအံးတၢ်ဆါ)လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးပသိၣ်ပံးဃာ်သးတၢ်ဆါ,ပသိၣ်အယဲၤအါတၢ်ဆါ,ပသိၣ်ကလံၤကျိၤဒိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါမ့တမ့ၢ်ပသိၣ်ကလံၤကျိၤကတံာ်တၢ်ဆါ
- ပုၤလၢအဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆီတလဲၣ်နီၢ်ခိကံၢ်လဲကွၢ်ဂီၤ
- ကလံၤဖျးဒီးသ့ၣ်တထံသးတဆး(တဲတၢ်ဘၣ်ဘျးဘျီးဒ်သိးလၢညါ,လၢအဘၣ်ထွဲဒီးသ့ၣ်ကျိၤမ့တမ့ၢ်ခိၣ်န့ၣ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးတၢ်ဆါ)

**လၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤနတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါအဂီၢ်တလိၣ်ကသံၣ်သရၣ်အလံာ်ပျဲက့ဘၣ်.**

**ပုၤဆါသ့ၣ်တဖၣ်လၢအတဘၣ်ထွဲလိာ်သးဒီး**

**တၢ်ဟံပနီၣ်**အဝဲအံၤသ့ၣ်တဖၣ်ကဘၣ်အိၣ်ခိးဝဲဒၣ်တုၤလၢပုၤလၢအိၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အိၣ်အပူၤသ့ၣ်တဖၣ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါဝံၤအခါန့ၣ်လီၤ.

ပသ့ၣ်ညါဟံပနီၣ်တၢ်အိၣ်သးလၢအကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်သ့ၣ်လၢအမံၤတအိၣ်လၢတၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤအပူၤဘၣ်ဆၣ်အဝဲအံၤန့ၣ်ပအိၣ်ဒီးကသံၣ်ဒီသဒါလၢလၢလီၤလီၤထဲဒၣ်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်သးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်လၢကဘၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အဂီၢ်ဒီးတၢ်သံတၢ်ပုၤလၢ COVID-19 အယိဒီးပကဘၣ်မၤလီၤတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဝဲကသံၣ်ဒီသဒါလၢအဆိအချ့တသ့ဖဲအသ့န့ၣ်လီၤ.

**မ့ၢ်ဝံၤန့ၣ်မတၢ်တဂၤကဆဲးဘၣ်လဲၣ်.**

ပမ့ၢ်လၢ COVID-19

ကသံၣ်ဒီသဒါအံၤတၢ်ကစးထီၣ်ဒီးန့ၣ်အီၤစးထီၣ်ဖဲလါအ့ၣ်ပုၤလၢသးန့ၣ်ကရူၢ်အဂၤတဖၣ်,ပုၤလၢအအိၣ်

ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢတၢ်တကွဲးရဲၤလီၤဟံၤလၢထးတဖၣ်ဒီးပှၤလၢအအိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဖှိၣ်ရိၣ်ဖှိၣ်အပူၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဘဲး(စ)လၢအဒုးကဲထီၣ် COVID-19 သ့န့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်ဒီသဒါလၢကမျၢၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အံၤတၢ်ကြးဒီးန့ၢ်အီၤစးထီၣ်လၢတၢ်ကိၢ်ထီၣ်သီကတၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ကိၢ်ခါစးထီၣ်သးန့ၣ်လီၤ.

လၢနကဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါအဂီၢ်တလိၣ်လၢနကအိၣ်ဖဲ“ပှၤအိၣ်ခိးတၢ်”အပူၤဘၣ်.

ဖဲတၢ်ဒီးန့ၢ်ကသံၣ်ဒီသဒါအခါန့ၣ်,ပမုၢ်လၢပကဟ့ၣ်နီၤလီၤအီၤဆူန့ၣ်ပှၤတၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤတဖၣ်အံၤ ကတီၣ်ဖျါထီၣ်သးဖဲ <https://vaccinefinder.org/> န့ၣ်လီၤ.