

တၢ်လၢယၢကြးမ့ၢ်လၢအီၤဖဲ တၢ်ဆဲး COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒါဝံၤအခါန့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်



4/2021

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘၣ်တၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးတဆဲးတက့ၢ်တုၤ ဘၣ်ဒး လၢစ့ၤသီလီၤ တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်ပ
နီၣ်အညီၣ်နတဖၣ်လၢနနီၣ်ဒိဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဒီသဒါသးန့ၣ်လီၤ တၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးတဖၣ်အံၤကြးဘျီကွံာ်လၢစ့ၤ
သီတီၢ်ပူၤလီၤ ပုၤတနီၤတဘၣ်တၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူး မ့တမ့ၢ် ကဘၣ်တၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးအဂၤ ဖဲဆဲးဘၣ်ကသံၣ် 2
ဖျၢၣ်တဖျၢၣ်လီၤဆီကွံာ်လၢအခိၣ်ထံးတဖျၢၣ်န့ၣ်လီၤ တၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးအခိၣ်မ့ၢ်ဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါဝံၤ မ့ၢ်
တၢ်လၢ တညီၣ်န ကဲထီၣ်သးန့ၣ်လီၤ



တၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးအညီၣ်နတဖၣ်

ဖံဘၣ်ခိၣ်ကပၤဖဲဆဲးကသံၣ်အလီၤ-

- ဆါ
- ထီၣ်ဂီၤ
- ထီၣ်ညိး

လၢနနီၣ်ခိၣ်ကွံာ်ဂီၤအဂ့ၤဂၤဒိတဂၤ-

- တၢ်ဘျးသး
- ခိၣ်ဆါ
- တၢ်တကံတကး
- တၢ်ဂီၢ်ကနိး
- လီၤကီၢ် မ့တမ့ၢ် ကပၤထီၣ်
- သးကလဲၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်တမ့ၢ်န့ၣ်လၢနဟာဖၢ

COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒါတနီၤ ဘၣ်ဆဲးအီၤ 2 ဖျၢၣ် ဒ်သိးကဒီသဒါ ဘဲရးသ့ၣ်လၢပဲၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ နမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးဖဲဆဲးကသံၣ်အခိၣ်ထံးတဖျၢၣ်သန့
က့ အကါဒိၣ်လၢ ဘၣ်ဆဲးအီၤခံဖျၢၣ်လၢန့ၣ်လီၤ မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢနကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါ တဲဘၣ်န့ၣ်တဘၣ်ဆဲးအီၤန့ၣ် နကြးဆဲး
အီၤခံဖျၢၣ်လၢန့ၣ်လီၤ



တၢ်အံၤကယံာ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနနီၣ်ဒိဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဒီသဒါဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါဝံၤလီၤခံန့ၣ်လီၤ ကြး
လၢနနီၣ်န့ၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီသဒါအလၢပဲၤဖဲ ဆဲးဘၣ်နကသံၣ်အကတၢ်တဖျၢၣ်ပူၤကွံာ် 2 န့ၣ်
လီၤ နမ့ၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲဘဲရး တချုးနနီၣ်ဒိဒုးအိၣ်ထီၣ် ဂံၢ်တြီဆၢအလၢပဲၤဒဲးဘၣ် မ့တမ့ၢ် ဖဲတချုးလၢနဆဲး
ဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါ အကတၢ်တဖျၢၣ်ဒဲးဘၣ်န့ၣ် နဘၣ်ကဲ COVID-19 သ့ဝဲဒၣ်လီၤ ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် တ
မၤတံာ်တံာ်လိာ်သးဒီးတၢ်မၤကွၢ်အစၢတဖၣ်ဘၣ်လီၤ ဒ်သိးပုၤဂၤဂၤအိၣ်ပူၤဖျဲးတုၤလၢပုၤအါဂၤဆဲးဘၣ်က
သံၣ်ဒီသဒါအဂီၢ်န့ၣ် ကျီၤတၢ်ကးဘၢမဲာ် ဖဲနအိၣ်လၢကမျၢၢ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲတဖၣ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်လၢပုၤဂီၢ်မ့ၢ်ကျဲ
တက့ၢ်

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအကဲဘျုးတဖၣ်

လၢကအီၣ်ကသံၣ်မၤကယါလီၤတၢ်ဆါ ဖဲန့ၣ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢဝံၤအဂီၢ် ဂ့ၤလၢနအိၣ်ခိးတၢ်တသ့ဖဲန့ၣ်လီၤ ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, နမ့ၢ်ဘၣ်အီၣ်ကသံၣ်မၤကယါလီၤတၢ်ဆါအဂီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်တမ့ၢ် နၤဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢဝံၤန့ၣ်, တၢ်ပိၣ်တၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ် ဘၣ်ဃး တၢ်အီၣ်ဘၣ်ကသံၣ်ကသီလၢကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်လီၤ ဒ်အမ့ၢ် like ibuprofen မ့တမ့ၢ် acetaminophen (ညီၣ်တၢ်ကိးလၢ Tylenol) တက့ၢ်

အကါဒိၣ်လၢနကဆဲးအီၣ်ဘၣ်ကသံၣ်ကသီလၢနအီၣ်အီၤယံၢ်ယံၢ်ဒ်အညီၣ်န့ၣ်လၢတနံၤဂီၢ်စ့ၣ်စ့ၣ် မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢနကသံၣ်သရၣ်တဲဘၣ်နၤလၢပတုၢ်အီၣ်ဖဲန့ၣ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢဝံၤလီၤခံၣ်န့ၣ်လီၤ တၢ်အံၤ မ့တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဒိၣ်မးလၢတၢ်ပတုၢ်အီၣ်နကသံၣ်ကသီအညီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ

လၢကမၤကယါလီၤတၢ်ဆါဒီးတၢ်တမ့ၢ် တလၤလၢတၢ်ဆဲးကသံၣ်အလီၢ်အဂီၢ်-

- စံၢ်ထိးအီၤလၢတၢ်ကံးညာ်စ့ၣ်စ့ၣ်ထံကဆီ အခုၣ်ဖဲထးဆဲးလီၤ အလီၢ်တက့ၢ်
- မၤဟူးဂဲၤန့တက့ၢ်

လၢကမၤကယါလီၤတၢ်လိၤကိၢ်အဂီၢ်-

- အီၤထံအါအါတက့ၢ်
- ကူၣ်ညီၣ်ကဒၣ် ဒီးတၢ်ကူၣ်ညီၣ်တဖၣ်လၢကလံၤကလီၤဖျိဂ့ၤတက့ၢ်

ဘၣ်ကိးလီၤတဲစိဆူကသံၣ်သရၣ်အခါဖဲလဲၣ်

လၢပုၤအါတက့ၢ်အဂီၢ် တၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးမ့ၢ်တၢ်ညီၣ်န့ၣ်လီၤ ကိးလီၤတဲစိဆူကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ဆူၣ်ချ့မ့ၢ် ၈ၤပုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်-

- ဖဲကသံၣ်ဆဲးလီၤသးအလီၢ် မ့ၢ်ထီၣ်ဂီၤ မ့တမ့ၢ် ဖှၣ်ဆါ စးထီၣ်ဆါနးထီၣ်ပူၤကွံၣ် 24 န့ၣ်ရံၣ် (မ့တမ့ၢ် 1 နံၤ)
- နမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်ဘၣ်ဃးနတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူး မ့တမ့ၢ် ဖျါလၢတဘျီကွံၣ်လၢစ့ၣ်သီတီၢ်ပူၤ
- နမ့ၢ်ဆဲးဘၣ် Johnson & Johnson ကသံၣ်ဒီသဒၢဒီးမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အံၤတမံၤလၢလၢ-ခိၣ်ဆါနးနး, ချၢယံၢ်ဆါ, ထူၣ်ပျါဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢစးထီၣ်ဘၣ်အီၤသီ, ဟၢဖါဆါနးနးကလဲၣ်, ကသါတလၢသါ, ခိၣ်ထီၣ်ညိး, ကပြုထီၣ်ဂီၤ (တၢ်ထီၣ်ဂီၤဖျါၣ်ပြုဖိလၢ ဖဲးဘၣ်လီၤ) မ့တမ့ၢ် ထီၣ်လုးထီၣ်လါညီ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ထီၣ်သီ



သံကွၢ်နပုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢ လၢကဘၣ်ဆဲးလီၤမံၤလၢ v-safe အဂီၢ်ဒ်လဲၣ်တက့ၢ်

V-safe မ့ၢ်ပုၤယဲၤဝဲၤလီၤတခါလၢ နတဲဘၣ် CDC ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ် တၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးတဖၣ်ဖဲတၢ်ဆဲး COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒၢဝံၤသ့န့ၣ်လီၤ နမ့ၢ်ဘၣ်ဆဲးကသံၣ် 2 ဖျါၣ်တဖျါၣ်န့ၣ် တၢ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်နၤသ့စ့ၣ်ကိးလီၤ



ကွၢ်အါထီၣ် v-safe အဂ့ၢ်ဖဲ www.cdc.gov/vsafe တက့ၢ်