



ဖတ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါဝံအလီခံ

တၢ်လၢနမ့ၢ်လၢအီၤသ့ ဖတ်မၤန့ၢ်ကသံဉ်ဒီသဒါ

ပုၤတနီၤဒီးန့ၢ်ဘၣ် ကသံဉ်အတၢ်ဒိဘၣ်တဖၣ်ဖဲအဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါအလီခံန့ၢ်လီၤ. ကသံဉ်အတၢ်ဒိဘၣ်တဖၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကယံာ်ဝဲ တသီ မ့တမ့ၢ် ခံသီဒီးအါတက့ၢ်တဒီသဒါနၤလၢကိးမ့ၢ်နံၤဒီးတၢ်ပူၤတၢ်ဂံၤတဖၣ် ဘၣ်န့ၢ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကအိၣ်ဒီး-

- စုၣ်ဆါ.
- ညၣ်ထူၣ်ဆါ.
- တၢ်ဘဲးတၢ်တီၤ.
- ခိၣ်ဆါ.
- တၢ်ကိၢ်ထီၣ်/တၢ်ဂီၢ်ကနိး.

နစူးကါကသံဉ်ဖိၣ်လၢ အမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါ ဒီးကသံဉ်ဖိၣ်လၢ အမၤစ့ၤလီၤတၢ်ကိၢ်ဒ်အမ့ၢ် ထဲလံာ်နီၣ် အဲးစံာ်တမံာ်နီၣ်ဖဲ(န) (Tylenol/acetaminophen) မ့တမ့ၢ် (Advil/ibuprofen) လၢကသံဉ် အတၢ်ဒိဘၣ်လၢ ထးအံၤတမံာ်မံၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်ကီတၢ်ခဲမ့ၢ်အိၣ်ဖးဒိၣ်န့ၢ် တၢ်ကဘၣ်မၤအီၤဒ်လဲၣ်.

ပုၤတၢ်ဂၤကအိၣ်ဒီးသ့ၣ်တဘၣ်လိာ်တၢ်ဒိဘၣ်နးမးလၢ COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါန့ၢ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးန့ၢ်, ညီၣ်ကဲထီၣ်အ သး အလီခံဖဲတၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါဝံအလီခံ ၁၅ တုၤလၢ ၃၀ မံးနံးန့ၢ်လီၤ.

ကသံဉ်အတၢ်ဒိဘၣ်လၢအနးတဖၣ်န့ၢ်တမၤညီၣ်အသးဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်ပုၤကမၤနအိၣ်ခိး ၁၅ တုၤလၢ ၃၀ မံးနံးဖဲတၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါအလီခံ ဒ်သိး ကမၤလီၤတၢ်လၢနတဘၣ်နီတမံာ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်တဘၣ်လိာ်ဒီးသ့ၣ်တၢ်ခိဆါတမံာ်လၢလၢ ဖဲနဟး ထီၣ်လၢတၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါကသံဉ်ဒါးဝံအလီခံန့ၢ်, ကိးနက သံဉ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် လဲၤဆူတၢ်ဆါဟံာ်အဘူးကတၢ်ဒီးနၤတက့ၢ်. ကသံဉ်အတၢ်ဒိဘၣ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢအနးတဖၣ်ပၣ်ယုာ်ဒီး-

- ကသါတလၢသါ.
- နမဲာ်ဒီးကိာ်ယုာ်ညိးထီၣ်.
- သးစံာ်ချ့.
- တၢ်ကပြုထီၣ်နးမးလၢနမိာ်ပုၤဒိတဂၤ.
- ခိၣ်မူၤဒီးဂံၢ်စၢ်.

ကသံဉ်အတၢ်ဒိဘၣ်လၢအနးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကီတၢ်ခဲ ကြၢးတၢ်ဟ်ဖျါထီၣ်အီၤဆူ ကသံဉ်ဒီသဒါတၢ်ကီတၢ်ခဲမၤအသးတၢ်ဟ်ဖျါကျိၤကျဲၤသနူအအိၣ် (VAERS) န့ၢ်လီၤ. ညီၣ်ပုၤလၢအဟ့ၣ်နၤဆူၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤ ကဆိးထီၣ်တၢ်ဟ်ဖျါအံၤ, မ့တမ့ၢ် နမၤအီၤလၢနကစၢ်သ့န့ၢ်လီၤ.

လဲၤကွၢ် VAERS ပုၤယဲၤသနူဖဲ www.vaers.hhs.gov မ့တမ့ၢ် ကိးလိာ်စိဆူ ၁-၈၀၀-၈၂၂-၇၉၆၇ တက့ၢ်. VAERS န့ၢ် မ့ၢ်ထဲဒ်လၢ တၢ်ဟ်ဖျါထီၣ်ကသံ ဉ်အတၢ် ဒိဘၣ် အဂီၢ် န့ၢ် လီၤ, ဒီး VAERS ပုၤမၤ တၢ်ဖိတ ဟ့ၣ် တၢ်အိၣ် ဆူၣ် အိၣ် ချ့တၢ် ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ.



ဖဲတဲာ်ဆဲးကသံာ်ဒီသဒဲာ်ဝဲာ်အလီာ်ခံ

ယကအိာ်ဒီးနီာ်ခိာ်ဂံာ်တြီဆဲးဒီး COVID-19 လာလာပဲာ်ပဲာ် အခါ ဖဲလဲာ်.

တဲာ်အံာ်ကယံာ်ဝဲခံနွံယာ်ယာ်လဲာ်နကအိာ်ဒီးတဲာ်ဒီသဒဲာ်လာလာပဲာ် ပဲာ် ဖဲနဆဲးကသံာ်ဒီသဒဲာ်ခံာ်ဘျီတဘျီ (Moderna မ့တမ့ာ် Pfizer), မ့တမ့ာ် ဆဲး Johnson & Johnson တဘျီဒီး ဝဲာ်အလီာ် ခံ နနဲာ်လီာ်.

မ့ာ်ယမာ်န့ာ်ဒီး COVID-19 ဖဲယဆဲးကသံာ်ဒီသဒဲာ် ဝဲာ်အလီာ်ခံ သ့ခါ.

ကသံာ်ဒီသဒဲာ်မာ်တဲာ်ဂ့ာ်ကလဲာ်သနဲာ်က့ာ်, တဲာ်ခွဲးတဲာ်ယာ်အိာ် တဖဲးလာပုာ်လာအဆဲးကသံာ်ဒီသဒဲာ်ပဲာ်ပဲာ်တဖာ် မာ်န့ာ် COVID-19 သ့ဒီးဝဲဒဲာ်နနဲာ်လီာ်. တဲာ်အံာ်အရဲဒိာ်လာ ကဆဲးမာ်ပိာ်ထွဲကမ့ာ်တဲာ်အိာ်ဆူာ်အိာ်ချ့. တဲာ်နဲာ်ကျဲတဖာ် လာကမာ်ပုာ်လီာ် COVID-19 အတဲာ်ရဲလီာ် အသး, ဖဲဆဲး ကသံာ်ပဲာ်ပဲာ်ဝဲာ်အလီာ်ခံဒဲာ်လဲာ်နနဲာ်လီာ်.

မ့ာ်ယ ကဘာ်ဆဲးထီယာ်နီာ်ကျဲာ်ဘာ်မာ် ဖဲယဆဲးကသံာ်ဒီသဒဲာ် ဝဲာ်အလီာ်ခံခါ.

တဲာ်ဆဲးကတီာ်ကယံာ်ဝဲ ဖးယံာ်လာပုာ်ကိးဂဲးကဆဲးဘာ် ကသံာ်ဒီသဒဲာ်အဂီာ်နနဲာ်လီာ်. ကသံာ်ဒီသဒဲာ်လာမာ်တဲာ်တုာ်လီာ်တီာ်လီာ် ၁၀၀% ပဲာ်ပဲာ် တအိာ် နီတခါဘာ်. ဖဲနဆဲးကသံာ်ဒီသဒဲာ်ဝဲာ်အလီာ်ခံဒဲာ်လဲာ်, နကဘာ်ဆဲးမာ်ဒီးတဲာ် အံာ်ခဲလဲာ်လာနပုာ်တဝဲာ်ပုာ်ဖျဲးအဂီာ်လီာ်-

သီး နီာ်ကျဲာ်ဘာ်မာ်.	သ့နစု တဖာ် တက့ာ်.	အိာ်ယံာ်လီာ်သးဒီး ပုာ်အဂဲာ် ၆ ခိာ်ယီာ်တက့ာ်.	နမ့ာ်အိာ် တဆူာ်ဘာ်နနဲာ်အိာ် လာဟံာ်တက့ာ်.

ယတဲာ်ဆဲးကသံာ်ဒီသဒဲာ်ခါကမ့ာ်လီာ်မာ်နနဲာ်, ယမာ်န့ာ်အသီတခါ ကသ့ဒဲာ်လဲာ်.

နကသံာ်ဒီသဒဲာ်ခါကမ့ာ်လီာ်မာ်လာနသးဆဲးကသံာ်အဘာ်စၢၤ နနဲာ်, ယုအသီတခါဖဲနလဲာ်ဆဲးကသံာ်ခံာ်ဘျီတဘျီအခါနနဲာ်တက့ာ်.

နမ့ာ်ကမ့ာ်လီာ်မာ်ကွဲာ်ဖဲနဆဲးကသံာ်ဒီသဒဲာ်ပဲာ်ပဲာ်ဝဲာ်အလီာ်ခံနနဲာ်, ဆဲးကျဲာ် Minnesota တဲာ်အိာ်ဆူာ်အိာ်ချ့ဝဲာ်ကျီာ် ဖဲ www.health.state.mn.us/people/immunize/miic/records မ့တမ့ာ် ဖဲ ၆၅၁-၂၀၁-၃၉၈၀ တက့ာ်.