



ကသံဉ်ဒီသဒါ COVID-19

တၢ်မၤန့ၢ် ကသံဉ်ဒီသဒါ COVID-19 ကသ့အခါဖဲလဲၣ်.

- တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်ပသီထီၣ်အိၣ်တၢ်တၢ်လၢ ကသံဉ်ဒီသဒါတဖၣ်မံၤ လၢကဒီသဒါ COVID-19 အဂီၢ်လီၤ. ဘူးထီၣ်လၢ တၢ်ကမၤန့ၢ်ဘၣ် ကသံဉ်ဒီသဒါတဖၣ်လၢ အပူၤဖျးဒီး တၢ်စူးကါအီၤသ့တဖၣ်, ဘၣ်ဆၣ်အိၣ်ထံးသီသီန့ၣ် တၢ်ထူးထီၣ်အီၤ ကစ့ၤဝဲန့ၣ်လီၤ. ပကဘၣ်သိးဒီးဒၣ် တၢ် နီၢ်ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်တဖၣ်, မၤပုၤတဝၢ တၢ်အိၣ်စီၤစ့ၤ ယံၤ လီၢ်သး, သ့ပစုခဲအံၤခဲအံၤ ဒီးအိၣ်လၢဟံၣ် ဖဲပမ့ၢ်အိၣ်တဆူၣ်ဘၣ်အခါ ဒ်သိးကမၤလီၤတၢ်လၢ တၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံးဒီး COVID-19 တသ့ဖဲအသ့ ကစ့ၤလီၤအဂီၢ်လီၤ.
- မံၣ်န့ၣ်စိထၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤ (Minnesota Department of Health - MDH) အတၢ် ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢ ကနီၤဟ့ၣ်လီၤ ကသံဉ်ဒီသဒါ မ့ၢ်ဒ်သိး တၢ်ကမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါလၢအဒိၣ်အမုၢ်ဒီး တၢ်သံတၢ်ပုၤအဂီၢ်, မၤလီၤတၢ် လၢတၢ်နီၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်တြိတၢ်တြိ ဒီးထံးတုၤသိး ဒီး တၢ်မၤန့ၢ်အီၤသ့ လၢ ပုၤတဝၢခဲလၢန့ၣ်လီၤ. MDH ဒီးကမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ကနီၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ် ယး တၢ်နီၤဟ့ၣ်လီၤ ကသံဉ်ဒီသဒါတသ့ဖဲအသ့ချ့ ဖဲတၢ်မၤန့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး အခါန့ၣ်လီၤ.
- COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါအိၣ်ထံးတဖျၢၣ်န့ၣ် တၢ်ကဟ့ၣ်အီၤဆူၣ်ပုၤလၢအမၤ တၢ်လၢဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်လီၤတဖၣ်လၢ အဒီးန့ၢ်ဘၣ် COVID-19 သ့ ဖဲတၢ်မၤလီၢ် ဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဆိးဒီး မၤတၢ်လၢကတီၢ်ယံၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ အလီၢ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤသးပုၤတဖၣ်အ လီၢ် န့ၣ်လီၤ. ကမ့ၢ်အဂၤတဖၣ်လၢ ကဒီးန့ၢ်ဆိ ကသံဉ်ဒီသဒါ တနီၤပုၣ်ယုၣ်ဒီး ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ ပုၤ ခိဆါဆိတၢ် တဖၣ်, ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအရ့ဒိၣ်တဖၣ်, ပုၤသးပုၤတဖၣ် လၢအိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သးလၢအလီၤပျံၤတဖၣ်, ဒီးပုၤသးပုၤ တဖၣ် လၢအသးအိၣ် ၆၅ ဒီးဆူအဖိခိၣ် တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ပုၤလၢအိၣ်လၢအခိၣ်ထံးတပတီၢ်တဖၣ်အံၤ ကဘၣ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါအီၤလၢ အဝဲသ့ၣ် အတၢ်မၤကစၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲၤ ဖဲအအိၣ်ဝဲ လၢမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ် ကမၤန့ၢ် ကသံဉ်ဒီသဒါ ဒီးအခါဖဲလဲၣ်ဒီးဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. MDH ကမၤဒီးဆူညါလၢကတဲတၢ်ဘၣ်ဃး တၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါတဖၣ်ဒီး တၢ်မၤန့ၢ်အီၤသ့ဒ်လဲၣ်တဖၣ် ဖဲဝဲသ့ၣ် သ့ၣ်ညါ အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ် လၢခါဆူညါ တပတီၢ် အဂီၢ်အယံၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကယီၤကယီၤန့ၣ်, ပုၤမံၣ်န့ၣ်စိထၣ်ဖိခဲလၢလၢ အဲၣ်ဒီးဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါန့ၣ် ဆဲးဘၣ်ဝဲ ကိးဂၤဒဲးကသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ထဲဒၣ်တမ့ၢ်လၢ တၢ်ကမၤန့ၢ်အီၤတၢ်ချီၤလီၤ ပုၤကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤနီၤတဂၤမး တဘၣ်တၢ်ယုၣ်ထီၣ်အီၤ လၢကဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါ ခိဖျိလၢပဒိၣ် မ့တမ့ၢ် ကမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံဉ်ဒီသဒါကမၤအသးဒ်လဲၣ်.

- ကသံဉ်ဒီသဒါအိၣ်ထံးကတၢ်လၢ တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အီၤတဖၣ် တပုၣ်ယုၣ် ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါအယၢ်လၢအမူ မ့တမ့ၢ် အသံဘၣ်န့ၣ် လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ပုၣ်ယုၣ်ဒီး တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢ အသိၣ်လိပနီၢ်ခိၣ်တြိဆါ အကျိၤအကျဲၤ လၢကဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သး COVID-19 တၢ်ဆါအယၢ်ဒီး မၤဟးဂီၤအီၤ တချုးလၢအဘၣ်ကူဘၣ် ကံးန့ၢ်အခါအဂီၢ်လီၤ.

ကသံဉ်ဒီသဒါ COVID-19 န့ၣ် ပူၤဖျး ဒီးတၢ်စူးကါအီၤသ့ထဲလဲၣ်.

- ကသံဉ်ဒီသဒါအိၣ်ထံးတဖၣ်န့ၣ် တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤခိဖျိလၢ ပုၤထူးထီၣ် ကသံဉ်ဒီသဒါန့ၣ်ခဲခါ လၢကီၢ်အမဲရကၤအပူၤ လၢအမ့ၢ်- Moderna ဒီး Pfizer လီၤ. အဝဲသ့ၣ် သမံသမိးကွၢ်တၢ် ဒီးထံၣ်န့ၢ်လၢ ကသံဉ်ဒီသဒါအံၤ မၤတၢ်လၢ တၢ်သုတမၤန့ၢ် COVID-19 လၢ ပုၤ ၉၅% လၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤ ကသံဉ်ဒီသဒါတဖၣ် အဂီၢ်, အိၣ်ဒီးတၢ်ကဲထီၣ်ကဲထီၣ်အယုၣ် လၢအအါဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ. ကသံဉ်ဒီသဒါခဲဖျၢၣ်အံၤ ဒီးအဂၤတဖၣ်လၢ တၢ်မၤဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤန့ၣ် ကဘၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢ တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးဒီးတၢ်ပူၤဖျးအတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ် တၢ်သိၣ်တၢ်သီအယံး တဖၣ် လၢ အိၣ်ဟံၣ်တၢ်လံအသး လၢအလီၤတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ကသံဉ်ဒီသဒါ COVID-19

- တၢ်မၤတၢ်တၢ်ပတီၢ်လၢအညီၣ်နီၤခဲလၢၣ် ဒ်သိးကမၤလီၤတၢ်လၢ ကသံဉ်ဒီသဒါ COVID-19 တဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်ပူၤဖျဲးန့ၣ်လီၤ. ပူၤကညီၣ်အနီၢ်ဂံၢ်လၢ တၢ်မၤကွၢ် ကသံဉ်ဒီသဒါ COVID-19 အဂီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအဒီးသိးသိးလိာ်အသးဒီး ကသံဉ်ဒီသဒါအကၤတဖၣ်ဒီး ပၣ်ဃုာ်ဒီးပူၤလၢ အတၢ်လဲၤခိဖျါလီၤဆီလိာ်အသး အကလုာ်ကလုာ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဆိတလဲတအိၣ်လၢ တၢ်ပူၤဖျဲးတၢ်ပၣ်နီၣ်တဖၣ်အပူၤ နီတမံၤလၢကမၤလီၤတၢ် လၢကသံဉ်ဒီသဒါ COVID-19 န့ၣ်ပူၤဖျဲး, ကဆိဒီးတူၤလီၤတီၤ လီၤ အဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- လၢတၢ်မၤချ့ထီၣ်တၢ်အဂီၢ်, ပူၤလၢအထူးထီၣ်ကသံဉ်ကသီတဖၣ် စူးကါ အတၢ်လဲၤခိဖျါလၢ တၢ် ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါမၤလိတၢ်တၢ် အနံၣ်သၢဆံ, ပၣ်ဖျိၣ်ဃုာ်ဒီး ကျိၤကျဲၤအသိးဒီးချ့ဒိၣ်ထီၣ်တဖၣ် လၢတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ် ကသံဉ်ဒီသဒါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒိပနံၣ်တဖၣ် စးထီၣ်မၤတၢ်သ့ချ့ဒိၣ်ထီၣ်လၢ တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ကသံဉ်ဒီသဒါအဂီၢ် မ့ၢ်လ 1 ဖဲၣ်ဒရဲၣ်ပဒိၣ် ဟ့ၣ်တၢ်လၢၣ်ဘူၣ်လၢၣ်စ့ၤအယိန့ၣ်လီၤ.

ယမၤန့ၢ်ကသံဉ်ဒီသဒါသ့ၣ်လဲၣ်.

- တၢ်လၢၣ်ဘူၣ်လၢၣ်စ့ၤတအိၣ်လၢ ကသံဉ်ဒီသဒါ COVID-19 အဂီၢ်ဘၣ်. ကယိကယိန့ၣ်, တၢ်မၤန့ၢ်တၢ်အံၤသ့ၣ်လၢပူၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ကွၢ်ထွဲလၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့တဖၣ်အအိၣ်, ကသံဉ်ဒီသဒါကသံဉ်ဒါးလၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤမၤအီၤလၢကမျါၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤတဖၣ်ဒီး ပူၤတဝၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤထီၣ်တဖၣ်ဒီးဖဲ ကသံဉ်ကျးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကသံဉ်ဒီသဒါ COVID-19 အခိၣ်ထံးတခါန့ၣ် တၢ်ကဘၣ်ဆဲးအီၤ ရဲၣ်လီၤသး ၂ ဖျါၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကလိၣ်ဘၣ်ဆဲး အီၤတဖျါၣ်, ဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်, နကဘၣ် ဖဲက့ၤလၢခံ သၢနံၣ် မ့တမ့ၢ် လွံၢ်နံၣ်လၢတၢ်ဆဲးကသံဉ်ခံဖျါၣ်တဖျါၣ်အဂီၢ်လီၤ. အရ့ဒိၣ်လၢ ကမၤန့ၢ်တၢ်ဆဲးကသံဉ် ခံဖျါၣ်လိာ်လၢ ကဘၣ်တၢ်ဒီသဒါအီၤ လၢလၢပုၤပုၤအဂီၢ်လီၤ.

လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ် ဘၣ်ဃးတၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါန့ၣ် တၢ်မၤန့ၢ်အီၤသ့ၣ်လၢန့ၣ်လၢအကဖဲအံၤန့ၣ်လီၤ. အိၣ်ဒီး တၢ်ပလီၢ်သးလၢတၢ်လၢနထံၣ်အီၤခဲလၢၣ် မ့တမ့ၢ် နၢ်ဟူဘၣ်ဃး တၢ်ဆဲး ကသံဉ်ဒီသဒါလၢပူၤတဝၢမံၣ်ဒယၣ် မ့တမ့ၢ် လၢအ့ထၢၣ်နဲးန့ၣ် တမ့ၢ်တၢ်လၢ အမ့ၢ်အတီၢ်ခဲလၢၣ်ဘၣ်တက့ၢ်. စူးကါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဂံၢ်ထံး လၢတၢ်န့ၢ်န့ၢ်အီၤသ့, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် ဒီးပဒိၣ်တၢ်ကရၢကရိတဖၣ် လၢအဒီးသန့ထီၣ်အသး လၢဖဲအ့ၣ်ဒီးတၢ်မၤအသးနီၢ်နီၢ်တဖၣ်-

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index.html
- Minnesota Department of Health (MDH): www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/vaccine
- Saint Paul – Ramsey County Public Health: www.ramseycounty.us/COVIDvaccine

လဲၤကွၢ်ဖဲ ramseycounty.us/coronavirus ဘၣ်ဃးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လီၢ် ခံကတၢ်လၢ COVID-19 အဂီၢ်, ပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်ဃး ခါ ဆူညါကသံဉ်ဒီသဒါကသံဉ်ဒါးလၢခိထံၣ်အပူၤ, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃး တၢ် ဒီသဒါဒီး တၢ်သမံသမိး, ဒီး COVID-19 တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.