



COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါ

တၢ်ဂ့ၢ်ကံၢ်ထံး

COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါ တ ဖၢၣ်န့ၣ်ပူၤဖျးဒီးတၢ်စူးကါအီၤသ့ န့ၣ်လီၤ.

ကသံဉ်ဒီသဒါအံၤ ဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤ လၢကဒီသဒါတၢ်ဆါယၢ် တဖၣ်လီၤ. COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါ တဲဘၣ် နနီၣ်ခိမိၣ်ပှၢ်လၢ ကသ့ၣ်ညါဟံၣ်ပနီၣ်ဒီး ဒုးထီၣ်ဒါတၢ်ဆါယၢ် လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ် COVID-19 န့ၣ်လီၤ. COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါဟ့ၣ်န့ၣ် COVID-19 တသ့ဘၣ်. COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါဒီသဒါစၢၤန့ၣ် လၢ COVID-19 တၢ်ဆါယၢ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဆိးက့ၢ်ထီၣ်ဒီး COVID-19 ဖဲန့ၣ် ဆဲး ကသံဉ်ဒီသဒါဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်. တၢ်အံၤဖျါလၢ နကဆိးက့ၢ်ထီၣ်ဒီး တၢ်အံၤ မ့တမ့ၢ် ကဘၣ်လဲၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ် စ့ၢ်ဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ. ပှၢ်လၢ အသးအိၣ် ၆ လၢ ဒီး သးပှၢ်န့ၢ်အန့ၣ် ကြးဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါ ကိးဂၤဒဲးလီၤ.

COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါတဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်အီၤလီၤတၢ်လီၤ ဆဲး လၢ ကရူၢ်အါကလုာ်အပူၤ တချုးလၢတၢ်ဟ့ၣ်စီဟ့ၣ်ကမီၤလၢ တၢ်ကစူး ကါအီၤလၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အုအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပှၢ်လဲးဖဲ, ပှၢ်လဲးထံးဖဲ (Latinx), ပှၢ်အဖဲရကၤအဒုးယၢ်, ဒီးပှၢ်အဂ့ၢ်ဖိတဖၣ် န့ၣ် လီၤ ပၣ်ယုာ်လၢ တၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါမၤလိ Pfizer, Moderna, ဒီး Johnson & Johnson ကသံဉ်ဒီသဒါတဖၣ်အပူၤ လီၤ. ပသ့ၣ်ညါ လၢပှၢ်တတၢ်တဖၣ်အံၤ, ယုာ်ဒီးပှၢ်ကွၢ်ဂီၢ်တလၢ တပုၤဒီး LGBTQ+ ပှၢ်တတၢ်တဖၣ်. ညိၣ်န့ၢ်တၢ်ကွၢ်ကဟံၣ်ကွၢ်အီၤလၢကသံဉ်ကသီ အတၢ် န့ၢ်ဘျုးတဖၣ် ဒီး လဲၤခိဖျါဘၣ် တၢ်လၢအကဲထီၣ်အသး ထီၣ်တီၤ ဒီးတၢ်အံၤ ကလုာ်တမီၤတၢ် န့ၣ်သန့ၤလၢ တၢ်စံၣ်စီၤတဲၤစီၤအပူၤ, တၢ်ပျံၤ ကသံဉ်ကသီ ဒီး တၢ်မၤ တရီၤတပါန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤအသးတဖၣ်အံၤ မၤနးထီၣ် COVID-19 အတၢ် ဒီဘၣ်လၢပှၢ်တတၢ်တဖၣ်အံၤအဂီၢ်ဒီး ပညိၣ် တၢ်အရ့ဒိၣ် လၢ ကသံဉ် ဒီသဒါမၤတၢ်ဒီး ပူၤဖျးလၢ ပှၢ်လဲၤလၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်တမီၤကဟံၣ်ကွၢ် တၢ်ပူၤဖျးအတၢ်မၤပတီၢ်တဖၣ် နီတခါလၢတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ် COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါတဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီး ကသံဉ်ကသီတၢ်ပၤဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ (Food and Drug Administration (FDA)) ယုထီၣ်တၢ်ပူၤဖျးတၢ်ဂ့ၢ်ထၢ ဖိုၣ်လၢ တၢ်ကဟ့ၣ်စီဟ့ၣ်ကမီၤ လၢတၢ်ကစူးကါကသံဉ်ဒီသဒါတဖၣ် န့ၣ်လီၤ. တကးဒီးဘၣ်, ပှၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါ ကသံဉ်ကသီတဖၣ် ဆဲး မၤကွၢ် ကသံဉ်ဒီသဒါတဖၣ်လၢ တၢ်ပူၤဖျးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲန့ၣ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်ကသံဉ်ဒီသဒါန့ၣ်နမ့ၢ်လၢတၢ်မနုၤသ့လဲၣ်

- ပှၢ်လၢအဒီးန့ၢ်တၢ်မၤလီၤလၢ တၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါ က တဲဘၣ်န့ၣ် လၢတၢ်မၤအပတီၢ်အံၤ ဒီတကတီၢ်, ကတီၤသကိး တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိလၢ အမၤအသးသ့တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံဉ်အတၢ်ဒီဘၣ်တဖၣ်, ဒီးစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်တဖၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါတဖၣ်အိၣ်ဝဲတဘျုးခါန့ၣ်လီၤ. နလိၣ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါပှၢ်ဘျုးလဲၣ်န့ၣ်ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢ တၢ်ဒီးသးအမ့ၢ်န့ၣ်န့ၣ်အဖိခိၣ်, ကသံဉ်ဒီသဒါလၢနဆဲးအီၤ အခိၣ်ထံးတဘျုး. ဒီးမ့ၢ်န့ၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့တၢ်ကီတၢ်ခဲ လီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢ အမၤစၢ်လီၤနနီၣ်ခိၣ်ဂံၢ် တီဆၢအကျိၤအကျဲၤ ဧါ အဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ. ကွၢ်ဖဲလံာ်တီၤဖျါလၢအအိၣ် လၢကဘျုးပၤလၢခံတကဘျုးပၤအဖိခိၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဆဲးဘၣ်လဲၣ် အဂီၢ်ခိၣ်ထံးကသံဉ်ဒီသဒါစံးတဖၣ်ဝံၤအလီၢ်ခဲ, ပှၢ်လၢအသးအိၣ် ၅ န့ၣ် ဒီးသးပှၢ်န့ၢ်အန့ၣ် ကြးဆဲးဆူၣ်ထီၣ်ကဒီးကသံဉ်ဒီသဒါဂံၢ်ဘၣ်တဖၣ် (bivalent), ဖဲမ့ၢ်ကြးဝဲဘၣ်ဝဲအခါန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အံၤအရ့ဒိၣ်လၢကဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါလဲၣ်လၢတၢ်ဆူၣ်ကီၤလၢနဂီၢ်, ပၣ်ယုာ်ဒီး တၢ်ဆဲးဆူၣ်ထီၣ်ကသံဉ်ဒီသဒါဂံၢ်ဘၣ်တဖၣ်အဘျီ တဖၣ်. လၢကဆိၣ်ဒီးတၢ်ဒီသဒါထီၣ် COVID-19 လၢအဂ့ၢ်ကတၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ် ကွၢ်ဖဲ လံာ်တီၤဖျါ ဒီး [CDC -/မၤန့ၢ်ကသံဉ်ဒီသဒါ COVID-19 ချုးန့ၢ်ချုးသီတဖၣ် ပၣ်ယုာ်ဒီးတၢ်ဆဲးဆူၣ် ထီၣ်ကသံဉ်ဒီသဒါဂံၢ်ဘၣ်တဖၣ် \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html) တက့ၢ်.
- နကဒီးန့ၢ်ဘၣ်ကသံဉ်ဒီသဒါခဲက့ၢ် ဖဲန့ၣ်ဆဲးနကသံဉ်ဒီသဒါ အခါ န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကဆိၣ်ဒီးကသံဉ်ဒီသဒါဖဲလဲၣ်တခါလၢန ဆဲး အီၤန့ၣ်လီၤ. ပှၢ်လၢအဆဲးန့ၢ်န့ၢ်ကသံဉ်ဒီသဒါ ကတဲဘၣ်န့ၣ်လၢ နကလိၣ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါလၢခံတဘျီအခါဖဲလဲၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.
- ဖဲန့ၣ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါအလီၢ်ခဲလၢ ပှၢ်ကကွၢ်စု နလၢ ကထံၣ်ဘၣ်လၢ မ့ၢ်န့ၣ်ဒီး ကသံဉ်အတၢ်ဒီဘၣ်လၢ အနးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



ကသံဉ်အတၢ်ဒီဘၣ်တဖၣ်

ပှၢ်တနီၤအိၣ်ဒီးကသံဉ်အတၢ်ဒီဘၣ် တဖၣ်ဖဲဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. ကသံဉ် အတၢ်ဒီဘၣ်တဖၣ်န့ၣ် ညိၣ်န့ၢ်ယံၣ်ဝဲတသီ မ့တမ့ၢ် ခံသီဒီးအါတက့ၢ် တဒုးကဲထီၣ် တၢ်တံာ်တံာ် လၢနဂီၢ်လၢနကမၤတနီၤစုာ်တၢ်ပူၤဖျးတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ် သ့ၣ်သ့ၣ်နကဆိၣ်ဒီး-

-  စုၤန့ၣ်ဆါ
-  ညၣ်ထူၣ်ဆါ
-  တၢ်သ့ၣ်လီၤဘျုးသးလီၤတီၤ
-  ခိၣ်ဆါ
-  တၢ်ကီၤထီၣ်/တၢ်ဂီၢ်ကနိး

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးကသံဉ်အတၢ်ဒီဘၣ်လၢအနးန့ၣ်, လဲၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ် မ့တမ့ၢ် ကိးလီၤတဲၤစီၤ ၉၁၁ တက့ၢ်.

ဘဉ်မနုနကြားဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါ COVID-19 လဲဉ်.

မတၢဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါသုလဲဉ်

- ဒီသဒါလီနနီကစါအသး COVID-19 လၢအနးဒီး COVID-19 အကတီယံ တါဒီဘဉ်န့ဉ် တက့ၢ်.
- ဆိဉ်ထွဲမၤစၢနပုၤတဝၢ. ဒီသဒါ ပုၤလၢအဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါ တသ့ (ပုၤဖိသဉ်လၢ အသးစါဒိဉ်မး) မ့တမ့ၢ် တဒီဆၢဂုၤဂုၤဒီး တါဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါ (ပုၤလၢအနီၢ်ခိၣ်တြီဆၢ အကျိၤအကျဲ တဂ့ၢ်ဘဉ်) န့ဉ်လီၤ.
- ကသံဉ်ဒီသဒါန့ဉ်မ့ၢ်တါလၢကလီ လၢပုၤကိးဂၢအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ. တါအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့တါအုဉ်ကီၤဒီး တါခီကီၢ်တါအိဉ်သးန့ဉ် အတွဲးတအိဉ်ဘဉ်.



ကသံဉ်ဒီသဒါ တ အိဉ်ဒီး

- ကသံဉ် လၢ တါကူးကါအီၤ တါပၣ်ကီၤတါကသံဉ်အဂီၢ်
- ပနံဉ်တဖဉ်လၢ တါမၤအီၤလၢထိး မ့တမ့ၢ် ကူဉ်လထံ(န)
- တါအဒံဉ်
- COVID-19 တါဆါအယၢ်လၢအမ့ဒီးတဖဉ်

တါအုဉ်ကီၤ ပုၤမံဉ်န့ဉ်စိထံဉ်လၢ အသးအိဉ် ၆ လါဒီး သးပုၢ် န့ၢ်အန့ဉ် ဝဲလၢကဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါလီၤ.

တါဟ့ဉ်ကူဉ်ဘဉ်ယးတါမၤတါသ့ဉ်နံၤဖးသီအဂီၢ်. ကူၢ်ဘဉ် [COVID-19 ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒါလၢဖိဒိဉ်မံဉ်သဉ် ဒီးသးစါတဖဉ် အဂီၢ် \(COVID-19 Vaccine for Children and Teens\)](#) ဝဲ [\(mn.gov/covid19/vaccine/vaxforkids/\)](#) မ့တမ့ၢ် လၢတါယုကူၢ်တါဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါအလီၢ်အကျဲအဂီၢ်ကူၢ်ဘဉ် ဝဲ [ယုကူၢ်ယတါဆဲးကသံဉ် \(Find My Vaccine\)](#) ဝဲ [\(mn.gov/covid19/vaccine/find-vaccine/index.jsp\)](#) တက့ၢ်.

COVID-19 ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒါ*

သးနံဉ်	Pfizer	Moderna	Novavax	Johnson and Johnson
၆ လါ - ၄ နံဉ်	ကသံဉ်ဒီသဒါစံရံ အခိဉ်ထံးတဘျီ ၃ ဘျီ	ကသံဉ်ဒီသဒါစံရံ အခိဉ်ထံးတဘျီ ၂ ဘျီ	တါတဟ့ဉ်စိဟ့ဉ်ကမီၤဘဉ်	တါတဟ့ဉ်စိဟ့ဉ်ကမီၤဘဉ်
၅ - ၁၁ နံဉ်	ကသံဉ်ဒီသဒါစံရံ အခိဉ်ထံးတဘျီ ၂ ဘျီ တါဟ့ဉ်ကူဉ်လၢ ကဆဲးဆူဉ် ထီဉ်ကသံဉ်ဒီသဒါအဂီၢ် ဘူးစထၢဉ်. လၢပုၤဖိသဉ် ၅ နံဉ်အဂီၢ် ကဘဉ်မ့ၢ် Pfizer လီၤ. လၢပုၤဖိသဉ်လၢအသးအိဉ် ၆ နံဉ်ဒီးသးပုၢ်န့ၢ်အန့ဉ်တဖဉ် ဆဲး Pfizer မ့တမ့ၢ် Moderna သ့လီၤ.	ကသံဉ်ဒီသဒါစံရံ အခိဉ်ထံးတဘျီ ၂ ဘျီ တါဟ့ဉ်ကူဉ်ဟံပနီဉ်တါဆဲး (bivalent) တါဆဲးဆူဉ်ထီဉ်ကသံဉ်အဂီၢ်ဘူးစထၢဉ် ကသံဉ်ဒီသဒါလၢတါမၤသီထီဉ်ဝဲ လၢခံကတၢ်တဖဉ်ဒီးသ့ဒဉ်ထဲလၢ Pfizer မ့တမ့ၢ် Moderna ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒါ	တါတဟ့ဉ်စိဟ့ဉ်ကမီၤဘဉ်	တါတဟ့ဉ်စိဟ့ဉ်ကမီၤဘဉ်
၁၂ - ၁၇ နံဉ်	ကသံဉ်ဒီသဒါစံရံ အခိဉ်ထံးတဘျီ ၂ ဘျီ တါဟ့ဉ်ကူဉ်ဟံပနီဉ်တါဆဲး (bivalent) တါဆဲးဆူဉ်ထီဉ်ကသံဉ်အဂီၢ်ဘူးစထၢဉ် ကသံဉ်ဒီသဒါလၢတါမၤသီထီဉ်ဝဲ လၢခံကတၢ်တဖဉ်ဒီးသ့ဒဉ်ထဲလၢ Pfizer မ့တမ့ၢ် Moderna ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒါ	ကသံဉ်ဒီသဒါစံရံ အခိဉ်ထံးတဘျီ ၂ ဘျီ တါဟ့ဉ်ကူဉ်ဟံပနီဉ်တါဆဲး (bivalent) တါဆဲးဆူဉ်ထီဉ်ကသံဉ်အဂီၢ်ဘူးစထၢဉ် ကသံဉ်ဒီသဒါလၢတါမၤသီထီဉ်ဝဲ လၢခံကတၢ်တဖဉ်ဒီးသ့ဒဉ်ထဲလၢ Pfizer မ့တမ့ၢ် Moderna ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒါ	ကသံဉ်ဒီသဒါစံရံ အခိဉ်ထံးတဘျီ ၂ ဘျီ တါဟ့ဉ်ကူဉ်ဟံပနီဉ်တါဆဲး (bivalent) တါဆဲးဆူဉ်ထီဉ်ကသံဉ်အဂီၢ်ဘူးစထၢဉ် ကသံဉ်ဒီသဒါလၢတါမၤသီထီဉ်ဝဲ လၢခံကတၢ်တဖဉ်ဒီးသ့ဒဉ်ထဲလၢ Pfizer မ့တမ့ၢ် Moderna ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒါ	တါတဟ့ဉ်စိဟ့ဉ်ကမီၤဘဉ်
၁၈ နံဉ်ဒီးသးပုၢ်န့ၢ်အန့ဉ်	ကသံဉ်ဒီသဒါစံရံ အခိဉ်ထံးတဘျီ ၂ ဘျီ တါဟ့ဉ်ကူဉ်ဟံပနီဉ်တါဆဲး (bivalent) တါဆဲးဆူဉ်ထီဉ်ကသံဉ်အဂီၢ်ဘူးစထၢဉ် ကသံဉ်ဒီသဒါလၢတါမၤသီထီဉ်ဝဲ လၢခံကတၢ်တဖဉ်ဒီးသ့ဒဉ်ထဲလၢ Pfizer မ့တမ့ၢ် Moderna ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒါ	ကသံဉ်ဒီသဒါစံရံ အခိဉ်ထံးတဘျီ ၂ ဘျီ တါဟ့ဉ်ကူဉ်ဟံပနီဉ်တါဆဲး (bivalent) တါဆဲးဆူဉ်ထီဉ်ကသံဉ်အဂီၢ်ဘူးစထၢဉ် ကသံဉ်ဒီသဒါလၢတါမၤသီထီဉ်ဝဲ လၢခံကတၢ်တဖဉ်ဒီးသ့ဒဉ်ထဲလၢ Pfizer မ့တမ့ၢ် Moderna ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒါ	ကသံဉ်ဒီသဒါစံရံ အခိဉ်ထံးတဘျီ ၂ ဘျီ တါဟ့ဉ်ကူဉ်ဟံပနီဉ်တါဆဲး (bivalent) တါဆဲးဆူဉ်ထီဉ်ကသံဉ်အဂီၢ်ဘူးစထၢဉ် ကသံဉ်ဒီသဒါလၢတါမၤသီထီဉ်ဝဲ လၢခံကတၢ်တဖဉ်ဒီးသ့ဒဉ်ထဲလၢ Pfizer မ့တမ့ၢ် Moderna ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒါ	ကသံဉ်ဒီသဒါစံရံ အခိဉ်ထံးတဘျီ ၁ ဘျီ (ဟံပနီဉ်တါဆိဉ်သးတဖဉ်) တါဟ့ဉ်ကူဉ်ဟံပနီဉ်တါဆဲး (bivalent) တါဆဲးဆူဉ်ထီဉ်ကသံဉ်အဂီၢ်ဘူးစထၢဉ် ကသံဉ်ဒီသဒါလၢတါမၤသီထီဉ်ဝဲ လၢခံကတၢ်တဖဉ်ဒီးသ့ဒဉ်ထဲလၢ Pfizer မ့တမ့ၢ် Moderna ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒါ

* ပုၤတနီၤနီၤလၢအဆိဉ်ဒီးနီၤခိၣ်တြီဆၢတါဆါအဂီၢ်စါတဖဉ်ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်တါဟ့ဉ်ကူဉ်အီၤလၢအကဒီးန့ၢ်အါထီဉ်တါ ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါအဘျီတဖဉ်ဒီးအမ့ၢ် ကသံဉ်ဒီသဒါအစူဉ်ခိဉ်ထံးတဖဉ် (primary vaccine series) အသိးန့ဉ်လီၤ.
 * Novavax န့ဉ်တါသ့အီၤဒီးတါဆဲးဆူဉ်ထီဉ်ကသံဉ်ဒီသဒါအဂီၢ်ဘူးစထၢဉ် လၢပုၤအသးအိဉ် ၁၈ နံဉ်ဆူအစီဉ် လၢတါအိဉ်သးလီၤတါလီၤဆဲးအပုၤသ့ ဝဲနဆဲးဉ်ဖနမ မ့တမ့ၢ် န့သိနမညး မ့ၢ်တသ့ဘဉ်အခါန့ဉ်လီၤ. ဝဲတါဒီးနကသံဉ်သရဲန့ဉ်တက့ၢ်.