



STAY SAFE MN

COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါ

လာပုသးစါလာအလိဉ်ဘဉ်တါမ၊စာလီဆီ
မ့တမ့ါ က့ါဂီတလာတပဲတဖဉ်အဂီါ

တါဂ့ါတါက့ါလာပုက့ါထွဲတါတဖဉ်အဂီါ

တါဖိဉ်ဂါမ၊ဆုတါဆူးတါဆါ ဒီးတါဟ့ဉ်တါဒီသဒါစထာဉ် (ယီယ) ဟ့ဉ်က့ဉ်ပုကီးဂါဒီးလာအသးဆိဉ် ၅ နံဉ်
ဒီးသးပုါ န့ါ အန့ဉ် လာ ကဆဲး COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါန့ဉ်လီ၊မ့ါလာဖိသဉ်ဒီး သးစါလာဆိဉ်ဒီးတါဆိဉ်ဆူဉ်ဆိဉ်
ချ့တါလိဉ်ဘဉ်လာအလီဆီတဖဉ်ဒီးက့ါဂီတလာတပဲတဖဉ်ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် ကဆိဉ်ဒီးတါဘဉ်ယိဉ်ဘဉ်ဘီဒိဉ်လာတါဆါ
လာအနးခိဖျါလာ COVID-19. အယီဟံဉ်ဖိယီဖိတဖဉ်ဒီးပုလာအက့ါထွဲတါတဖဉ်တါယုအစဲသ့ဉ်သ့ဉ်ပုါ နိသီးကဆိကမိဉ်
ထံဆးလာတါဆဲးန့ါ ကသံဉ်ဒီသဒါ ဆူဖိသဉ်တဖဉ်လာဆိဉ်ဒီးဂါခိဉ်ထံးတါဆိဉ်ဆူဉ်ဆိဉ်ချ့တါဆိဉ်သး မ့တမ့ါ
က့ါဂီတလာတပဲတဖဉ်တခါမံးအဂီါန့ဉ်လီ၊



- ဖနမယျူဉ်တြကသံဉ်ဒီ သါန့ဉ်တါဆူဉ်ကီ၊ဟ့ဉ်စိဟ့ဉ်ကမိလာကဆဲးန့ါပုဖိသဉ်သးစါ လာအသးဆိဉ် ၅ နံဉ်
ဒီးသးပုါန့ါအန့ဉ်လီ၊ တါဒူးနဲဉ်ဖျါတါဆါလာအပုါဖျဲးဒီးတါဒီသဒါလာအထီဒါ COVID-19 လာပုသးစါတဖဉ်
အကျါ လာသးနံဉ်အံးအကတီါန့ဉ်လီ၊ ကသံဉ်ဒီသဒါမံးပနီဉ်အဂါတဖဉ် ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်တါကအာဉ်လီ၊တူါလိဉ်ဟ့ဉ်
အနွဲးလာအဆီအချ့မ့ါလာတါမ၊တါယုထံဉ်သ့ဉ်ညါမ၊က့ါဆါလာပုလာအသးစါက့ါအပုါအယီစုါကီးန့ဉ်လီ၊
- ပုသးစါလာဆိဉ်ဒီးဂါခိဉ်ထံးတါဆိဉ်ဆူဉ်ဆိဉ်ချ့တါဆိဉ်သးတဖဉ်န့ဉ်ဆဲး ကသံဉ်ဒီသဒါ COVID-19 သ့န့ဉ်လီ၊
တါဂ့ါဆိဉ်ထဲတခါလာ ပုတါကြးဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါန့ဉ် မ့ါဝဲလဲလာအစဲသ့ဉ်ဆိဉ်တါဒီး တါဒီဘဉ်လာ အလီဘဉ်ယိဉ်
လာအသးသမ့အဂီါ (တါဒီဘဉ်လာ အလိဉ် ဘဉ်ကသံဉ်ဆဲးတါမ၊ဘျါ ကသံဉ်တဘဉ်လိဉ် (epi pen))လာတါလာအပုါ
ယုဉ်လာ ကသံဉ်ဒီသဒါ COVID-19 အပုါတခါလါလါအဂီါအယီန့ဉ်လီ၊

တါမနုပဉ်ယုဉ်လာကသံဉ်ဒီသဒါအပုါလဲဉ်.


ဖနမ ကသံဉ်ဒီသဒါလာပုါဖိသဉ် ၁၂ နံဉ်ဒီးသးပုါန့ါအန့ဉ် တဖဉ်အဂီါ ပဉ်ယုဉ်ဒီး -

- mRNA
- လံးပံး (Lipids) - ((4-hydroxybutyl)azanediyl)bis(hexane-6,1-diyl)bis(2-hexyldecanoate), 2 [(polyethylene glycol)-2000]-N,N-ditetradecylacetamide, 1,2-Distearoyl-sn-glycero-3-phosphocholine, and cholesterol)
- အံသဉ်တဖဉ်- potassium chloride, monobasic potassium phosphate, sodium chloride, dibasic sodium phosphate dihydrate
- တါဆါ

ဖနမ ကသံဉ်ဒီသဒါလာပုါဖိသဉ် ၅-၁၂ နံဉ် တဖဉ်အဂီါ ပဉ်ယုဉ်ဒီး -

- mRNA
- လံးပံး (Lipids) - ((4-hydroxybutyl)azanediyl)bis(hexane-6,1-diyl)bis(2-hexyldecanoate), 2 [(polyethylene glycol)-2000]-N,N-ditetradecylacetamide, 1,2-Distearoyl-sn-glycero-3-phosphocholine, and cholesterol)
- အံသဉ် - စိဉ်ဉ်ယာဉ်(မ)ခိဉ်လိဉ်ရဲး (sodium chloride)
- တါမ၊စာလီတဖဉ် - ဩဉ်မံသမံ(န) (အမသဉ်နအုဉ်ငညန့).
- ဩဉ်မံသမံ(န)ဟဲးဉ်လိဉ်ရဲး (အမသဉ်နအုဉ်ငညန့ပိမသုဉ်သမဉ်န့)
- တါဆါ

• ဒေကသံဉ်ဒီ သါလာသးနံဉ်ကရူါတကရူါဂုးန့ဉ်
တ အိဉ်ဒီး



- ဆိဉ်
- တါဟံကီတဖဉ်
- ရုးဘားထူး (Latex)



တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီၣ်လၢအကဲထီၣ်သးသ့တဖၣ်

- သ့ၣ်တဘၣ်လီၤဒီးကသံၣ်တၢ်စံၣ်စီ- ဖိသၣ်လၢအိၣ်ဒီးသ့ၣ်တဖၣ်လီၤဒီးကသံၣ်လၢအနးတဖၣ်လၢ တပၣ်ယုၣ်လၢတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ် လၢတၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤအီၤလၢထးအံၤန့ၣ်ညီၣ်န့ၣ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢ ကဆဲး COVID-19 ကသံၣ်ဒီးသးဘၣ် န့ၣ်လီၤ. ပုၤကမၤအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးအမံးနံး ၃၀ ယၣ်ယၣ် ဖဲဆဲးကသံၣ်ဒီးသးအလီၢ်ခဲ လၢကကွၢ်ဟ့ၣ်ကွၢ်စုၣ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.
- **Myocarditis** ဒီး **pericarditis** (သးအတၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးညိးထီၣ်)- CDC ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါတဖၣ်လၢအဘၣ်ယးဒီးသး အတၢ်ညိးထီၣ် (**myocarditis**) ဒီးသးသလီၤညိး (**pericarditis**) လၢပုၤလိၣ်ဘီၣ်ထီၣ်သီ ဒီးပုၤဒိၣ်တၢ်သးစၢ်တဖၣ်ဖဲအဆဲးကသံၣ်ဒီး သး **Pfizer** ဒီး **Moderna** အလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ထံၣ်န့ၣ်အီၤအါလၢပိၣ်ခွါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်သးလၢအမၤအသးကီၢ်အံၤတအိၣ်ဖျါထီၣ်လၢအဘျးစဲလီၤအသးဒီးပုၤဆါလၢအိၣ်ဒီးဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သးတဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. အါတက့ၢ်တၢ်ဆါလၢအိၣ်ဖျါထီၣ်တဖၣ်န့ၣ်တနးဒီးတၢ်ကူစါအီၤသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘျးတၢ်ဖိၣ်လၢတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသး **COVID-19** န့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်အီၤလၢအဘျးဖျိၣ်အိၣ်န့ၢ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီၣ်လၢတက့ၢ်လီၤ. မၤလိၣ်အါထီၣ်ဖဲ [မၤလိၣ်အါထီၣ်ဖဲ ယံၤယး: န့ၣ်သးခေမိၣ်အဍုၤ ဒီး သးဖျါၣ်သလီၤညိး/ပိၣ်ထွဲ ထီၣ်ဒီး mRNA COVID-19 တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသး \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/myocarditis.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/myocarditis.html). CDC: Myocarditis ‘D; သးဖျါၣ်သလီၤညိး/ပိၣ်ထွဲ ထီၣ်ဒီး mRNA COVID-19 တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသး (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/myocarditis.html)



ကသံၣ်အတၢ်ဒီးဘၣ်တဖၣ်လၢအကဲထီၣ်ညီၣ်န့ၣ်အသ

တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသးညီၣ်န့ၣ်အဂၤအသိး. ပုၤတနီၤကအိၣ်ဒီးကသံၣ်အတၢ်ဘၣ်ဖဲအဆဲးဘၣ်ဖျါ-တြုကသံၣ်ဒီးသးအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. အါတက့ၢ်ကသံၣ်အတၢ်ဘၣ်တဖၣ်ယံၣ်ဝဲတသိၣ်တြုတဖၣ် ခံသီ ဒီးအါတက့ၢ်တၢ်သးပုၤလၢန့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်လၢတနံးဘၣ်တနံးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အပူၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲပုၤတဂၤအံၤဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီးသးအလီၢ်ခဲန့ၣ် ပုၤတဂၤအံၤကအိၣ်ဒီး -

- စုၣ်ဆါ
- ခိၣ်ဆါ
- ညၣ်ထူၣ်ဆါ
- တၢ်ကီၢ်ထီၣ်/တၢ်ဂီၢ်ကနိး
- တၢ်လီၤဘုးလီၤတီၤ

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် သးစၢ် ကအိၣ်ဒီး ကသံၣ်အတၢ်ဒီးဘၣ်တဖၣ်အံၤဖဲအဆဲးကသံၣ်ဒီးသးအလီၢ်ခဲလၢ တမၤမုၢ်မၤဖဲအံၤ. ဘၣ်ဆၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤအပတီၢ်တဖၣ်လၢ နပိၣ်ထွဲအီၤလၢကမၤကိၣ်ညါထီၣ်အဝဲသ့ၣ်. ဒ်အမုၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအီၤအီၤ ကသံၣ်လၢအမၤဟးမံၤကွၢ် တၢ်ဆါလၢတမုၢ်ဆဲး(စ)ပရံ(န) (aspirin) (Tylenol မုတမုၢ် Ibuprofen) မုတမုၢ် မၤကိၣ်ညါထီၣ်က့ၤ အဝဲသ့ၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအဘျးဘၣ်တဖၣ်တ က့ၢ်. နမုၢ်အိၣ်ဒီးကသံၣ်အတၢ်ဒီးဘၣ်လၢအနးတဖၣ်န့ၣ်, လၢဆူတၢ်ဆါဟံၣ် မုတမုၢ်ကိးလီၤစိဆူ ၉၁၁ တက့ၢ်.

တၢ်ပတံထီၣ်တၢ်လီၤတၢ်ကျဲတဖၣ်

ဖဲနမၤတၢ်ထံၣ်လီၤသ့ၣ်ဆါဖးကတီၢ် မုတမုၢ် လဲၤတုၤလၢတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသးအလီၢ်န့ၣ်, မၤလီၤတၢ်လၢနုးသ့ၣ်ညါပုၤမၤတၢ်ဖိလၢဖိသၣ်လၢအိၣ်လၢနတၢ်ကွၢ်ထွဲအဖိလၢလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢလီၤဆီအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. အဒိ, အဝဲသ့ၣ်ဖျိၣ်နီၤကျၢ်ဘၢမဲၣ်တသ့ မုတမုၢ် ဆုၣ်နီၤဒီးအိၣ်ဒီးဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသးအလီၢ်ခဲတသ့ဘၣ်တက့ၢ်. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကပီၤဆဲးတဖၣ်ဒီးတၢ်သီတၢ်သဲလၢအးအပူၤမၤတၢ်တၢ်အဝဲသ့ၣ်အယီၤ န့ၣ်လီၤ. နယုထီၣ်တၢ်လီၤတၢ်ကျဲတဖၣ်ဒ်အမုၢ်-

- ဖဲဆဲးကသံၣ်ဒီးသးအလီၢ်ခဲ လၢကဆုၣ်နီၤအိၣ်အလီၢ်န့ၣ် ဟးဂုၤဝီ.
- မၤပုၤလၢအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးတဂၤလဲၤပိၣ်အခံဒီး မၤစၢအဝဲသ့ၣ်အကတီၢ်ဖဲတၢ်ထံၣ်လီၤသ့ၣ်ဆါဖးကတီၢ်အခါ.
- ယုလၢ ပုၤတဂၤကလဲၤဆဲးန့ၣ် ကသံၣ်ဒီးသးအလီၢ် ဖိသၣ်လၢဆုၣ်နီၤအိၣ်လၢနသီလ့ၣ်အပူၤ.
- ဆဲးကသံၣ်ဒီးသးလၢအးလၢအဘျး လၢအိၣ်ယံၤဒီးပုၤဂီၢ်မုၢ်တဖၣ်.

တၢ်သံကွၢ်အိၣ်ဒါ.

ပုၤဟ့ၣ်လီၤဆူၣ်ချ့တၢ်မၤစၢတဖၣ် ကအိၣ်ကတီၢ်ကတီၢ်အသးလၢတၢ်စံးဆါ နတၢ်သံကွၢ်တဖၣ် ဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသး COVID-19 အလီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂုၤ, နမုၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်သံကွၢ်တချ့ နဆဲးကသံၣ်ဒီးသးန့ၣ်, သံကွၢ်ကသံၣ်သရဲၣ်လၢ နန့ၣ်အီၤသ့လီၤ.



Minnesota Department of Health | health.mn.gov 625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975 | 651-201-5000
ဆဲးကျိး health.communications@state.mn.us လၢကပတံထီၣ်လံာ်ကွၢ်ဒိလၢအကွၢ်အဂီၢ်လီၤဆီအဂီၢ်တက့ၢ်. (Karen)