



တၢ်ဘျီဘၣ်က့ၤ တၢ်စံးကတိၤဘၣ်ယး COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်

ပုၤအါကအိၣ်ဒီးတၢ်သံက့ၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိတဖၣ် ဘၣ်ယး COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢ အမၤညိၣ်န့ၣ်အသးန့ၣ်လီၤ.လံာ်တံလံာ်မိအံၤဟ့ၣ်န့ၣ်ဘၣ်ယး တၢ်ဂ့ၢ်နီၤကီၢ်တဖၣ်လၢ အဘၣ်ယးဒီး COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

✓ **တၢ်တလဲၤခိပတၢ် တၢ်ပူၤဖျးအပတီၢ်တဖၣ် နိတမံၤ လၢတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ် COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.**

COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်န့ၣ် လဲၤခိဖျိတ့ၢ်ဝဲ တၢ်ပူၤဖျးအပတီၢ်တဖၣ် ဒီးတၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါမၤလိတဖၣ် ဒ်သိးဒီးကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤယုထံၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ယး ကသံၣ်ကသိတဖၣ် ထုးထီၣ်ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်သ့ၣ်ချူ ချူ မ့ၢ်လၢတၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါတ့ၢ်အီၤလၢ အပူၤကွံာ်တဘျီန့ၣ် ဒီးတၢ်မၤန့ၢ်ကျိၣ်စ့လၢ ဝဲၣ်ဒရဲၣ်ပဒိၣ်အယိၣ်န့ၣ်လီၤ.

✓ **COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်န့ၣ် တၢ်စူးကါအီၤသ့ၣ်လၢပုၤကိးဂၤဒဲးလၢ အိၣ်လၢကရၢၢ်လၢတၢ်အၢၣ်လီၤတူၢ်လီၤဟ့ၣ်ပျဲအီၤ န့ၣ်လီၤ.**

COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်န့ၣ် တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်အီၤလၢ တၢ်ယုသ့ၣ်ညါ ကသံၣ်ကသိတၢ်မၤလိတဖၣ်ယုာ်ဒီး ပုၤတဘျီကလးလၢအသးန့ၣ်, ကလုာ်န့ၣ်တဖၣ်, ကလုာ်န့ၣ်တၢ်လီၤစၢလၢ အလီၤဆိလီၢ်အသး ဒ်သိးကမၤလီၤတၢ်လၢ အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်ပူၤဖျးဒီးတၢ်စူးကါအီၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

✓ **COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်န့ၣ် တၢ်မၤန့ၢ်အီၤကလီၤန့ၣ်လီၤ.**

နတၢ်အုၣ်ကီၤ မ့တမ့ၢ် နတၢ်န့ၣ်လီၤအိၣ်ဆိးလၢ ထံကီၢ်အတၢ်အိၣ်သး အိၣ်ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, တၢ်တကြးယုန့ၣ်အပူၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

✓ **COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်န့ၣ် ဆိတလဲန DNA တသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.**

mRNA (messenger RNA) လၢအိၣ်လၢ Pfizer ဒီး Moderna COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်န့ၣ် ဆိတလဲ မ့တမ့ၢ် ဒုးအိၣ်ထီၣ် ပုၤအတၢ်လီၤစၢ (DNA) တသ့, မ့ၢ်လၢအဝဲန့ၣ် တန့ၣ်လီၤဆူ ဝဲ(လ) အစၢၣ်သးနိတဘျီ, ဝဲတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ် DNA အလီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဝဲ mRNA မၤအတၢ်မၤဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ်, တၢ်မၤဟးဂီၢ်ကွံာ်အီၤလၢ နီၢ်ခိမိၢ်ပုၤန့ၣ်လီၤ.

✓ **Johnson & Johnson ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ် COVID-19 တဖၣ် တပၣ်ယုာ်ဒီးဖိသၣ်ဆံးအထံးဂျူလၢအပူၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.**

ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်န့ၣ် တၢ်မၤအီၤခိဖျိ တၢ်စူးကါဘဲရူး(စ)အခုၣ်လၢ တမၤဆိတၢ်, လၢတၢ်ကိးအီၤလၢ အဒံၣ်နီၣ်ဘဲရူး(စ) (adenovirus) န့ၣ်လီၤ.ဘဲရူး(စ) လၢအခုၣ်န့ၣ် ဒိၣ်ထီၣ်လၢဖိသၣ်ဆံးအဝဲ(လ)ပုၤ လၢတၢ်ထၢဖျိၣ်အီၤလၢ တဘျီန့ၣ်အတီၢ်ပုၤလၢ တၢ်ပၤဆုၢ်ကတံာ်ကတီၤအီၤ ခိဖျိလၢပုၤလၢအထုးထီၣ်ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်န့ၣ် လီၤ. တၢ်စုၢ်တၢ်န့ၣ်အကရၢၢ်ဒီး တၢ်မ့တမ့ၢ်သကးပတၢ်သနီတၢ်မၤကျိၣ်ကျဲ တၢ်ကရၢၢ်တဖၣ်ဟံဖျိထီၣ်လၢ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ပုၤတဖၣ်အံၤ ဆဲးကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်န့ၣ် ဝဲတၢ်မၤန့ၢ် ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်တဖၣ် တသ့ဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

✓ **COVID-19 ကသံၣ်တဖၣ် တပၣ်ယုာ်ဒီးမဲၣ်ခြိၣ်ခွံး(ပ)ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.**

COVID-19 ကသံၣ်အသိတဖၣ် တပၣ်ယုာ်ဒီး မဲၣ်ခြိၣ်ခွံး(ပ) လၢကလူၤယုသ့ၣ်ညါ မ့တမ့ၢ် ကွၢ်စုၣ်ကယာ်ပုၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

✓ **COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်န့ၣ် တပၣ်ယုာ်ဒီး တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအပူၤယာ်တၢ်လၢ အသုတဟးဂီၢ်, တၢ်အဒံၣ်တဖၣ်, မ့တမ့ၢ် ပနံၣ်တဖၣ် လၢတၢ်မၤအီၤလၢထိးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.**

COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်န့ၣ် တပၣ်ယုာ်ဒီး- ရူးဘၣ်အထုး, တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢ အပူၤယာ်တၢ်လၢအသုတဟးဂီၢ်,အသုတဟးဂီၢ်တဖၣ်, မ့တမ့ၢ် ပနံၣ်လၢ တၢ်မၤအီၤလၢဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်, ပၣ်ယုာ်ဒီးထိး မ့တမ့ၢ် ကွဲလထံ(န) (gelatin) ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်န့ၣ် တမူလၢတၢ်ဒံၣ်တဖၣ်အပူၤဘၣ်ဒီး တပၣ်ယုာ်ဒီး ပနံၣ်တဖၣ်လၢ တၢ်မၤအီၤလၢတၢ်ဒံၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

✓ **ပုၤလၢအိၣ်ဒီးဟူးသးကပြဲဆဲးဝဲဒၣ်ကသံၣ်ဆဲးဒီသအတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ**

ပုၤလၢအိၣ်ဒီးဟူးသးတဖၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢအဘၣ်ဝဲဒၣ် COVID-19 တၢ်ဆါန့ၣ်နးကလဲာ်အါဝဲ ဝဲတၢ်မ့ၢ်ထီၣ်သတိပြုကွၢ်ဝဲဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးဟူးသးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်အိၣ်အါထီၣ်ဘၣ်ယးဒီး COVID-19 ကသံၣ်ဒီသအတၢ်ပူၤဖျးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢပုၤအိၣ်ဒီးဟူးသးအကတီၢ် ဒီးကသံၣ်ဒီသအတၢ်ဂ့ၢ်ဝဲလၢပုၤအိၣ်ဒီးဟူးသးအဂီၢ်ဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ် န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ဒီသအတဖၣ်န့ၣ်တၢ်ဒီဖျိလၢ တၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသးအယိၣ်ဘၣ် န့ၣ်လီၤ. ပုၤအိၣ်ဒီးဟူးသးကပြဲဆဲးဝဲဒၣ်ကသံၣ်ဆဲးဒီသအတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤလၢအကဒီသအတၢ်လီၤအနီၢ်ကစၢ်သးလၢ COVID-19 တၢ်ဆါအဂီၢ် န့ၣ်လီၤ.

✓ **COVID-19 ကသံဒီသဒါ တဖးကဲထီၣ် တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢတၢ်အိၣ်ဖိအိၣ်လၢအဂီၢ်ဘၣ်လီၤ.**

ၣ်ကအိၣ်ဝဲတနံၤလၢန့ၣ်အိၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤ. နဆဲးကသံဒီသဒါ COVID-19 သ့ၣ်လီၤ. တၢ်အုၣ်သးတအိၣ် နီတမံၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢတၢ်ခိၣ် မ့တမ့ၢ် ပိၣ်မ့ၣ်အချဲတဖၣ်ကဲထီၣ်ကသံဒီဘၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

✓ **ဆဲးကသံဒီသဒါ ဖဲနဘၣ်တၢ် COVID-19 ဖဲလဲၣ်တက့ၢ်.**

ပတသ့ၣ်ညါဝဲလၢနီၢ်ခိၣ်တၢ်ဒြၢၤလၢတၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် COVID-19 တၢ်ဆါကအိၣ်ယံၣ်ထဲလဲၣ်အဂီၢ်ဘၣ်, ဒီးပတသ့ၣ်ညါလၢနီၢ်ခိၣ်တၢ်ဆါလီၤဆီတဖၣ် ဒီးသန့ၣ်ထီၣ်သးလၢန့ၣ်အိၣ်တဆူၣ်တချုထဲလဲၣ်အဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်န့ၣ်သိးပတသ့ၣ်ညါဝဲလၢတၢ်လီၤဆီတဖၣ် ကမၤ ဘၣ်ဒိပုၤလၢအအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါအဂီၢ်ဖျၢၢ်ကီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပထံၣ်ဘၣ်လၢပုၤဘၣ်ဝဲဒၣ် COVID-19 တၢ်ဆါဘၣ်ကဒီးအ သီတဘျီသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ကသံဒီသဒါတၢ်ဆါ မၤစၢၤလီၤစၢၤတၢ်လၢအကဲထီၣ်သးတဖၣ်သ့ဝဲ ဒီးတၢ်ဒြၢၤစၢၤတၢ်ဆါဆူးတၢ်ဆါန့းန့းကလဲၣ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

✓ **နတဒီးန့ၣ် COVID-19 ခိဖျိလၢကသံဒီသဒါအယိဘၣ်န့ၣ်လီၤ.**

ကသံဒီသဒါတဖၣ် တအိၣ်ဒီး COVID-19 ဘဲရး(စ) လၢအပူၤနီတမံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

✓ **ကသံဒီသဒါတၢ်ဆါမ့ၢ်ဒီးဝဲဒၣ်တၢ်လၢအရူဒိၣ်နီၢ်မး ဖဲလၢတၢ်မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် ကသံဒီဆဲးမၤဆူၣ်ထီၣ်ဂံၢ်ဘါ (Booster shots) ဖဲကတီၢ်အံၤဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.**

ကသံဒီသဒါတၢ်ဆါမ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဒိသဒါအဂီၢ်တၢ်တခါလၢအတီၢ်ဒြၢၤစၢၤပုၤလၢ COVID-19 တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. ကသံဒီဆဲးဒိသ ဒါမၤစၢၤလီၤ စၢၤဝဲဒၣ်တၢ်ဆါယၢ်အတၢ်ရၢလီၤအသးဆူပုၤလၢအတဆဲးဘၣ်ဒီးကသံဒီသဒါ မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအဆူးဆါန့းဒိၣ်မးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. COVID-19 ကသံဒီသဒါအိၣ် ဒီးဒီးအကီၢ်စီတုၤလီၤထီၣ်ဘးလၢအမၤစၢၤလီၤဝဲဒၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါန့းန့းကလဲၣ်, တၢ်ထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်, ဒီးတၢ်သံတၢ်ပုၤဒၣ်လဲၣ် န့ၣ်လီၤ. COVID-19 ကသံဒီဆဲးမၤဆူၣ်ထီၣ်ဂံၢ်ဘါ (Booster shots) ကၤယၢ်စၢၤဝဲဒၣ်တၢ်တၢ်ဒြၢၤတၢ်ဆါယၢ်အတီၢ်ပတီၢ်လၢအထီတဖၣ်န့ၣ် လီၤ.

✓ **ကသံဒီအတၢ်ဒိဘၣ်တဖၣ်လၢ တၢ်ဆဲးကသံဒီသဒါအလီၢ်ခဲန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအမၤညီနီၢ်အ သးန့ၣ်လီၤ.**

ကသံဒီအတၢ်ဒိဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအဆဲးအစ့ဖဲတၢ်ထီၣ်သတြီၤအိၣ်လၢတၢ်မၤန့ၣ် COVID-19 တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. တၢ်လၢအဆါ, ညိး, မ့တမ့ၢ် တၢ်ထီၣ်ဂီၤဖဲတၢ်ဆဲးကသံဒီအလီၢ်, ခိၣ်ဆါ, တၢ်သး, တၢ်လီၤဘျးလီၤတီၤ, ဒီးတၢ်ကီၢ်အိၣ်တဆဲးတက့ၢ်န့ၣ်အခိပညီမ့ၢ်ဝဲ န့ၣ်ခိန့ၣ် ခိဆါလိၣ်သးဒီးကသံဒီသဒါန့ၣ်လီၤ. ညီန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤယံၣ်ဝဲ ၁-၂ သိန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးကသံဒီအတၢ်ဒိဘၣ်နီတမံၤန့ၣ် တဘၣ်နီတမံၤဘၣ် (အိၣ်ခ့ၣ်) န့ၣ်လီၤ. ပုၤတဂၤစုၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခိဆဲးတၢ်လၢအလီၤဆီလိၣ်အသးဘၣ်ယးဒီးကသံဒီသဒါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

✓ **တၢ်ဆဲးကသံဒီသဒါအဘျူးတဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်ဘျီးဘၣ်ဒါဒီး ကသံဒီအတၢ်ဒိဘၣ်လၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်တနီၤလၢအကဲထီၣ် အသးကၤဒိၣ်မးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.**

တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်လဲဝဲဒၣ်ကသံဒီအတၢ်ဒိဘၣ်အဂီၢ်ဒိအမ့ၢ်သ့ၣ်ကိၣ်လိၣ်အတၢ်ဂီၢ်ကီၢ်ယုၣ်ဒီး Johnson & Johnson ကသံဒီသဒါ မ့တမ့ၢ် သးဖျါအညၣ်ထူၣ်ညိး (myocarditis)/သးဖျါအသလီၤညိး (pericarditis) ဖဲတၢ်ဆဲးဝဲဒၣ် mRNA ကသံဒီဆဲး (Pfizer or Moderna) ဝံၤ အလီၢ်ခဲ, ဘၣ်ဆၣ်မ့ၢ်တၢ်အရူဒိၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်သ့ၣ်ညါဝဲဒၣ် တၢ်မၤသးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤတညီန့ၣ်မၤသးဒီးအါတက့ၢ်တၢ်ကူၤစါယါဘျီအီၤန့ၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. ပုၤသ့ပုၤဘၣ်စံၣ်နီၢ်တဖၣ်သမံၤမိးကွီၢ်ဝဲဒၣ် COVID-19 ကသံဒီသဒါအတၢ်ဒိဘၣ်ဘျူးတဖၣ်အ ဂီၢ်ခဲအံၤခဲအံၤ အါန့ၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢအ တညီန့ၣ်ကဲထီၣ်သးတဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ. ကသံဒီသဒါလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟံၣ်ပနီၣ်ဝဲတဖၣ်ကဆီတလဲသးဒီးသန့ၣ်ထီၣ်သးလၢတၢ်ယုသ့ၣ် ညါမၤလီ ဝဲဒၣ်တၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တပယုၣ်ဃီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢ်ဘၣ်ယးကသံဒီအတၢ်ဒိဘၣ်လၢတညီန့ၣ်ကဲထီၣ်သးတဖၣ်အံၤအဂီၢ်ဒီး တၢ်ကူၤစါဝဲဒၣ်ဒိလဲၣ်မ့ၢ်တၢ် ပနီၣ်လၢပယိထံသမံၤမိးဝဲဒၣ်ကသံဒီဆဲးအတၢ်ပူၤဖျဲး ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အဂီၢ်ကျဲတဖၣ်မ့ၢ်အမၤတၢ်အဖၢ်န့ၣ်လီၤ.

ယုထံၣ်န့ၣ်အိၣ်တၢ်ဂီၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယး [Vaccine ကသံဒီသဒါဖဲ \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/vaccine/basics.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/vaccine/basics.html)



တၢ်လၢကဘၣ်မၤ လိန့ၣ်အါထီၣ်

ဒ်ပမၤလိန့ၣ်ဒီးတၢ်ဆူညါလၢအဘၣ်ယးဒီး COVID-19 ကသံဒီသဒါအသိး, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ဂီၢ်တၢ်ကျိၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအသီ တဖၣ် ကပၢ်ထီၣ်, ဘၣ်ဆၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ် အံၤတမ့ၢ်တၢ်ဂီၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်လၢ ကမၤယၢ်ထီၣ်တၢ်မၤန့ၣ်ကသံဒီသ ဒါလၢအမၤစၢၤလီၤ-သးသမူဘၣ်န့ၣ်လီၤ.