

ကသံဉ်ဒီသဒါ COVID-19 အံၤ မၤတၢ်ဒဲလဲဉ်

050521အဲးကလဲးကျိၢ်

ကသံဉ်ဒီသဒါ COVID-19 အံၤဒီသဒါန့ၢ်ဒဲသိး နသုတဆူးတဆါ တဂ့ၤအဂီၢ်လီၤ



လီၢ်ကဝီၤ, ဟီၣ်ကဝီၤ, ဒီးထံကီၢ်ဆူဉ်ချ့အပူၤစဲးနိးတဖၣ် ဆိၣ်ထွဲလၢကဆဲးန့ၢ် ကသံဉ်ဒီသဒါ COVID-19 အံၤန့ၢ်လီၤ. အဲဒဲအံၤန့ၢ်, ကသံဉ်ဒီသဒါအိၣ်ဝဲ 3 ကလုာ် - Pfizer/BioNTech, Moderna ဒီး Johnson & Johnson - လၢအဘၣ်တၢ်အါၣ်လီၤတူၢ်လီၤအီၤ ဖဲကီၢ်အဲမဲရကၢန့ၢ်လီၤ.

ဒဲသိးကဒူးဖျိးကီၢ် တၢ်ဆါဃၢ်အဂီၢ် တၢ်အိၣ်ဒီး ကသံဉ်ဒီသဒါ အါန့ၢ် တကလုာ်န့ၢ် မ့ၢ်တၢ်လၢအညီ န့ၢ်လီၤ. ကသံဉ်ဒီသဒါတကလုာ်စ့ၣ်စ့ၣ်အံၤ အိၣ်ဒီးတၢ်အုၣ်သးလၢ ပူၤဖျိးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ် ဒီးတူၢ်လီၤ တီၤလီၤ လၢတၢ်ဒီသဒါ တၢ်ဆါလၢအနး မ့တမ့ၢ် တၢ်သံတၢ်ပုၤ လၢ COVID-19 အဆိန့ၢ်လီၤ.

ကသံဉ်ကသီပူၤစဲးနိးတဖၣ် ဃုသ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢၢ်ဝဲဒၣ်ဒီး လၢ ကသံဉ်ဒီသဒါတဖၣ်အံၤ ကဒီသဒါန့ၢ် ဆဲးယံာ်လဲၣ်အဂီၢ်ဒီး မ့ၢ်မၤပတုာ်န့ၢ် လၢတၢ်ရၤလီၤ COVID-19 တၢ်ဆါဃၢ်အံၤအါ အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. ဒဲသိး ပကပတုာ်လၢတၢ်စူးကါ တနံၤဘၣ်တနံၤ တၢ်ဒီသဒါ ကသုအဂီၢ်, တၢ်အံၤ လိၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ဆါကတီၢ် တစီၢ်တလီၢ် တချုးလၢပူၤနီၣ်ဂံၢ်လၢလၢပုၤပုၤ. ကဆဲးဘၣ်ကသံဉ်အဂီၢ်လီၤ. **နဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါမ့ၢ် ဝံၤဘၣ်ဆၣ်, ဆဲးသ့နစုတဖၣ်, သိးထီၣ် တၢ်ကးဘၢမံၤ, အိၣ်စီၤစုဒီးပုၤဂၤ, ဒီးမ့ၢ်ဘၣ် အိၣ်ဖျိၣ်ရံၣ် ဖျိၣ်ဒီး အိၣ်သကိးစ့ၤဂၤဒီး မၤအံၤဆါကတီၢ်ဖျိၣ်ဖျိၣ်တက့ၢ်.**

အဝဲသ့ၣ်မၤမနုၤလဲၣ်

- **အဝဲသ့ၣ်သိၣ်လိဝဲဒၣ်န့ၢ်ခိမိၢ်ပုၤအံၤ ဒဲသိးကသုၣ်ညါဝဲဒၣ် ခိၣ် ရိၣ်န့ၢ်ဘဲရၢး(စ)အံၤဒဲလဲဉ်ဒီး ကဒူးဆါဝဲဒၣ် COVID-19 အံၤ အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.**
- Pfizer ဒီး Moderna ကသံဉ်ဒီသဒါအံၤ အိၣ်ဃုာ်ဒီး messenger RNA (mRNA) န့ၢ်လီၤ. mRNA အံၤ မ့ၢ်ဒဲသိး တၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်န့ၢ် ကျဲတခါန့ၢ်လီၤ. အဝဲသိၣ်လိန့ၢ်ခိမိၢ်ပုၤလၢ ကထူးထီၣ် ဖရိၣ်ထုအဂ့ၤလၢ အလီၤကံၤလီၤသးဒီး ဖရိၣ်ထုလၢ အအိၣ်လၢခိၣ် ရိၣ်န့ၢ်ဘဲရၢး(စ) အလီၤန့ၢ်လီၤ. န့ၢ်ခိမိၢ်ပုၤအံၤ မၤဆါဝဲဒၣ် ဖရိၣ်ထုအံၤဒီး ဒူးအိၣ်ထီၣ် ဆဲးလဲတဖၣ် လၢအဒူးတၢ်ဆါ ဒီး ဂံၢ်တြိဆါလၢအသ့ၣ်ညါဒီး ဒူးခိၣ်ရိၣ်န့ၢ်ဘဲရၢး(စ) အံၤန့ၢ်လီၤ.
- Johnson & Johnson ကသံဉ်ဒီသဒါအံၤ မ့ၢ်ကသံဉ်ဒီသဒါ လၢ အဒူးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဆါဃၢ်အဒိ လီၤလီၤဆီဆီတခါန့ၢ်လီၤ. တၢ်အံၤအိၣ်ဃုာ်ဒီး အဒိနီၣ်ဘဲရၢး(စ) လၢတမၤဘၣ်ဒိတၢ်တမံၤ လၢ အမ့ၢ်ဝဲ ဘဲရၢး(စ)ကရူၢ်လၢအဒူးကဲထီၣ် ညီန့ၢ်တၢ်ဘၣ်သမ့ၢ် န့ၢ်လီၤ. အဒိနီၣ်ဘဲရၢး(စ) ဖဲကသံဉ်ဒီသဒါအပူၤအံၤ စိာ်ဃာ်ဝဲ ခိၣ်န့ၢ်ဘဲရၢး(စ) ပူၤ ဖရိၣ်ထု အတၢ်လီၤစၢၤ န့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်သိၣ် လိဝဲဒၣ်န့ၢ်ခိမိၢ်ပုၤအံၤ ဒဲသိးကသုၣ်ညါဝဲဒၣ် ဒီး ကဒူးဆါခိၣ် ဆါဝဲဒၣ် ခိၣ်ရိၣ်န့ၢ်ဘဲရၢး(စ) လၢအဒူးကဲထီၣ် COVID-19 အံၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.
- **နမ့ၢ်ဆဲးဘၣ်ကသံဉ်ဒီသဒါ တကလုာ်ဂ့ၤတကလုာ်ဂ့ၤန့ၢ်, န့ၢ်ခိမိၢ်အံၤ ကအိၣ်ကတီၢ်ဟံးသးလၢကဒီသဒါန့ၢ် ဖဲအမ့ၢ်ထံၣ်ဝဲ ခိၣ်န့ၢ်ဘဲရၢး(စ) လၢခါဆူညါန့ၢ်လီၤ.**

အဝဲသ့ၣ်တမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်

- ကသံဉ်အံၤအပူၤ **တပာ် ဃုာ်ဒီး** ခိၣ်ရိၣ်န့ၢ်ဘဲရၢး(စ)ဘၣ် ဒီး **ဟ့ၣ်န့ၢ် COVID-19** တၢ်ဆါတသ့ဘၣ်.
- ကသံဉ်အံၤ **တ** ဆီတလဲဝဲဒၣ်န DNA မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်ထံပိးလီတဖၣ်ဘၣ်.
- ဒီးတၢ်အံၤ**တဒူး** ကဲထီၣ်တၢ်တူၢ်ဖိဘၣ်.

ကသံဉ်ဒီသဒါ COVID-19 စံးတၢ်န့ၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

Pfizer ဒီး Moderna ကသံဉ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ အိၣ်ဒီး mRNA ဒီးတၢ်ပိးတၢ် လီၤလၢအမၤစၢၤ mRNA လၢန့ၢ်ခိမိၢ်ပုၤ- တၢ်အသိတဖၣ်, ပိၣ်ထဲးစံၣ်ယၢၣ်, အိၣ်ကဲးနဲးခိၣ်ဖိ သ့ၣ်တဖၣ်လၢ ကဒီသဒါ mRNA လၢ အဲးစူး, အံၤသ့ၣ်, ဒီးတၢ်ဆါသဟီၣ်တဖၣ် အသုတအါတလၢတဂ့ၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

Johnson & Johnson ကသံဉ်ဒီသဒါအံၤ အိၣ်ဒီး အဒိနီၣ်ဘဲရၢး(စ) လၢ အအိၣ်ဒီးခိၣ်ရိၣ်န့ၢ်ဘဲရၢး(စ) အဂ့ၢ်အကျိၢ် လၢအလီၤန့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်ပိးတၢ်လီတဖၣ် လၢအမၤစၢၤပၢၤဃာ် ကသံဉ်ဒီသဒါ ဒဲသိး ကဂၢၢ်ကျိၢ်အဂီၢ် - အံၤသ့ၣ်, တၢ်ဆါဒီးအိၣ်ကဲးနဲးလီၤအဂၢၢ်ကျိၢ်ကျိၢ်တဖၣ် န့ၢ်လီၤ.

ကသံဉ်ဒီသဒါအံၤ **တအိၣ်ဒီး** တၢ်ဒိၣ်, ကံၤဟံးကီၢ်တၢ်, ရီၤဘၢၣ်, ထိးညၣ် မ့တမ့ၢ် ဆၣ်ဖဲကီၢ်ကိပနီၣ်ပိး လီၤအဂၢၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဒါလီၤစဲ(လ)တဖၣ်ဘၣ်.



မတုသ့ၵ်တဖၵ်ဆဲးကသိၵ်ဒိသဒါတခါအံၵသ့လဲၵ်

- ပုၵဒိၵ်တၵ်ခိၵ်ပုၵလၵါ သးနိၵ် 12 နိၵ်ဒီးဆူအဖီခိၵ်တဖၵ် (Pfizer)
- ပုၵနီၵ်ဒိၵ် 18 နိၵ် ဒီးဆူအဖီခိၵ် (Moderna ဒီး Johnson and Johnson)
- တဲသကိးတၵ်ဒီး နကသိၵ်သရၵ် မ့တမ့ၵ် တၵ်ဟ့ၵ်ကသိၵ် ဒါး ဖဲလၵါ -
 - နအိၵ်ဒီးဟ့းသး မ့တမ့ၵ် ဒုးအိၵ်ဖီန့ၵ်, မ့တမ့ၵ်
 - အိၵ်ဒီးသ့ၵ်လၵါတဘၵ်လိၵ်ဒီးကသိၵ်အဂ့ၵ်



ပုၵဖဲအ့ၵ်ဖီသ့ၵ်တဖၵ် မၵသကိးတၵ်လၵါ ကမၵန့ၵ် ကသိၵ်ဒိသဒါ တၵ်ဆါလၵါ ဖဲသ့ၵ်ဒီး သးစၵ်လၵါ 12 နိၵ်အဖီလၵ်တဖၵ်အဂီၵ်လိၵ်

ကသိၵ်တၵ်ဒိဘၵ်တဖၵ်

ဖဲတၵ်ဆဲးကသိၵ်ဒိသဒါဝံၵအလိၵ်ခဲ ပုၵအါဒိအါဂၵ တူၵ်ဘၵ်ဝဲဒၵ် ကသိၵ်တၵ်ဒိဘၵ်စၵ်ဖိတဖၵ်လိၵ် အဝဲန့ၵ်မ့ၵ်ဝဲ တၵ်ပနီၵ်တဖၵ်လၵါ နနီၵ်ခိအံၵ မၵဝဲဒၵ်တၵ်မၵလၵါ အကဘၵ်မၵဝဲသ့ၵ်တဖၵ်လိၵ် - ဒုးအိၵ်ထီၵ် ဖရိၵ်ထ့ၵ်လၵါ ကတြီဆါတၵ်ဆါအံၵန့ၵ်လိၵ်

- ကသိၵ်တၵ်ဒိဘၵ်ညီန့ၵ်တဖၵ်ပၵ်ဃုာ်ဒီး တၵ်ဆါ မ့တမ့ၵ် ဖဲးဘ့ၵ်ထီၵ်ဂီၵ လၵါဆဲးကသိၵ်အလိၵ်, ခိၵ်သၵ်ဃံဆါ, လိၵ်ဘျါ ဒီး/မ့တမ့ၵ် လိၵ် ကိၵ် (စ့ၵန့ၵ်100.4) တဖၵ်လိၵ်. တၵ်ပနီၵ်သ့ၵ်တဖၵ်အံၵ ကဲထီၵ်အါဒိဘၵ်က့ၵ် ဖဲ ဆဲးကသိၵ် ခိၵ်တဝဲဝံၵအလိၵ်ခဲန့ၵ်လိၵ်
- တၵ်ပနီၵ်သ့ၵ်တဖၵ်အံၵ စ့ၵသီအတီၵ်ပူၵဝံၵ ညီန့ၵ်ဘျါဒိဘၵ်အတၵ်လိၵ် မ့ၵ်တလိၵ်မၵဘၵ်န့ၵ်, ကိးနကသိၵ်သရၵ် မ့တမ့ၵ် ကသိၵ်ဒါးတက့ၵ်

တၵ်ကိတၵ်ခဲန့းန့း လၵါကဲထီၵ်သး တဘျီတခိၵ် ဘၵ်ဆၵ်

တၵ်အံၵ ညီန့ၵ်တကဲထီၵ်အသးဘၵ်, ဘၵ်ဆၵ် ပုၵတနီၵ်အိၵ်ဒီး ကသိၵ်ဒိသဒါတဘၵ်လိၵ်သးဒီးသ့ၵ်ထံလၵါအနးဝဲတမံၵမံၵန့ၵ်လိၵ် ပုၵသ့ၵ်တဖၵ် အံၵဒီးန့ၵ်ဘၵ်ဝဲတၵ်ကူစါယါဘျါတဘျီဃီန့ၵ်လိၵ်

- ပုၵလၵါအဆဲးကသိၵ်ဒိသဒါအံၵဝဲတဖၵ် ကြၵါးခိးဝဲဒၵ် အစ့ၵကတၵ် 15 မံန့းဒီး, ဒ်သိးတၵ်မ့ၵ်ကဲထီၵ်အသးတမံၵမံၵန့ၵ် ဆူၵ်ချ့ပုၵဘၵ်မ့ၵ် ဘၵ်ဒါတဖၵ် ကွၵ်ထွဲဝဲဒၵ်ကသ့အဂီၵ်န့ၵ်လိၵ်
- လၵါအပူၵကွၵ် နမ့ၵ်တူၵ်ဘၵ် သ့ၵ်တဘၵ်လိၵ်ဒီးကသိၵ်အဂ့ၵ်မ့ၵ်အိၵ် တဘျီဘျီန့ၵ် တဲဘၵ် နကသိၵ်သရၵ် မ့တမ့ၵ် တၵ်ဟ့ၵ်ကသိၵ်ဒါး တက့ၵ်

Johnson & Johnson ကသိၵ်ဒိသဒါအံၵ ဘျးစဲလိၵ်သးဒီး သ့ၵ်ကိၵ်လိၵ်ထီၵ်အတၵ်ကိတၵ်ခဲန့းန့း လၵါကဲထီၵ်သး တဘျီတခိၵ်န့ၵ်လိၵ်. ဖဲတၵ်ဃုသ့ၵ် ညါမၵလိၵ်အါထီၵ်ဝံၵအလိၵ်ခဲန့ၵ်, ထံကိၵ်ဒီးကိၵ်စဲၵ် ဆူၵ်ချ့ပုၵဘၵ်မ့ၵ်ဘၵ်ဒါတဖၵ် အၵၵ်လိၵ်တူၵ်လိၵ်ဝဲလၵါ Johnson & Johnson အံၵ ပူၵဖျးဒီးတၵ်ဘၵ် ယိၵ် လၵါတၵ်ကစူးကါအံၵန့ၵ်လိၵ်

နမ့ၵ်ဆဲးဘၵ် Johnson & Johnson ကသိၵ်ဒိသဒါန့ၵ်, သမံသမိး ကွၵ်လိၵ် နနီၵ်ကစၵ်သး လၵါတၵ်ဆါပနီၵ်သ့ၵ်တဖၵ်အံၵ စးထီၵ်လၵါ နဆဲးကသိၵ်ဝံၵ သၵန့ၵ်အတီၵ်ပူၵက့ၵ် -

- ခိၵ်သၵ်ဃံဆါန့းန့း မ့တမ့ၵ် ခိၵ်သၵ်ဃံဆါ လၵါအတလိၵ်မၵ
- မံၵ်ချ့ထီၵ်တၵ်ကဒု
- သးနါပုၵ်ဆါ မ့တမ့ၵ် ဟၵါဖါဆါဒိၵ်ဒိၵ်မ့ၵ်မ့ၵ်
- ခိၵ်ညိးထီၵ် မ့တမ့ၵ် ဆါ
- ကသါကိးခဲ
- လိၵ်ပနူၵထီၵ်ညီ မ့တမ့ၵ် သ့ၵ်ဒုးသးဆဲးဆဲးဖိ ဖဲနဆဲးကသိၵ်လိၵ် ဖဲးဘ့ၵ်ခိၵ်

နမ့ၵ်အိၵ်ဒီးတၵ်ဆါပနီၵ်သ့ၵ်တဖၵ်အံၵန့ၵ်, ကိး 911 မ့တမ့ၵ် ဃုဒီးန့ၵ် တၵ်ကူစါယါဘျါတက့ၵ်. တၵ်အံၵမ့ၵ်တၵ်အကါဒိၵ် ဒ်သိးနကတဲဘၵ်ဆူၵ်ချ့အ ပုၵကွၵ်ထွဲတၵ်ဖိ လၵါ နဆဲးဘၵ် Johnson & Johnson ကသိၵ်ဒိသဒါ ဒ်သိးအဝဲသ့ၵ် ကအံၵထွဲကွၵ်ထွဲန့ၵ် လၵါအကျိၵ်အကျဲလၵါအဘၵ်အဂီၵ်န့ၵ်လိၵ်

နမ့်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်တူၢ်ဘၣ်သဘိၣ်ဘုၣ် ဒီကထၢတဖၣ်န့ၣ် တၢ်မၤစၢၤအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

နကမ့ၢ်လၢဝဲဒၣ်လၢ ကသံၣ်ဒီသဒၢတဖၣ်အံၤ ကမၤစၢၤပူၤလၢ ပကအိၣ်ဘူးအိၣ်တၢ်လိၢ်သးဒီး ပူၤလၢပအဲၣ်အိၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ကဒီး တဘျီန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကနိးသးကနိးလီၤ. နမ့တမ့ၢ် ပူၤဝါဖံးဖဲန့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဆိကမိၣ် ကသံၣ်ဒီသဒၢ တဖၣ်လၢအဟဲလၢဆူၣ်ချ့ သနူလၢအမၤဟးဂီၤ နတၢ်နၢ်လၢ အပူၤကွၢ်အံၤ မ့ၢ်နနၢ်အိၣ်ကသ့ၣ်အါ အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ကသီလၢအနီၤဖးကလၢ်ဒ့ၣ် လၢအပူၤကွၢ် ဒီး အခဲအံၤ မ့ၢ်တၢ်အနီၤကီၢ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီတဖၣ် ပနၢ်ပၢၢ်စၢၤန့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. **ဃုသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဒီးဒီးန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤ-**

- တဲသကိးတၢ်ဒီး နကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ဒီးတက့ၢ်. နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်,ကိး211ခိဖျိတၢ်ဆိၣ်လီၤ 211 မ့တမ့ၢ် 1-866-698-6155 တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢ နဘၣ်တၢ်ကွၢ်တလီၤန့ၣ် လၢသ့ၣ်လၢသး ဒီးတၢ်တူၢ်ခိၣ်ဟံသးအဖီခိၣ်န့ၣ် ဆဲးကျိး အိၣ်ရံၣ်ကိၣ်ကီၢ်ဖဲဒိတဘျီကလၢ်ဒ့ၣ်တၢ်တကွၢ်ဒိၣ်ဆဲးအါစ့ၤတၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလီၤကျိၤဖဲ - 503-575-3764 | linesforlife.org/racial-equity-support-line
- ဆဲးကျိးဘၣ် အိၣ်ရံၣ်ကိၣ်ကီၢ်ဖဲဒိတဘျီ တၢ်ပူၤဖျဲးဒီး တၢ်ဘၣ်ယိၣ် + တၢ်မၤစၢၤလီၤကျိၤလၢ တၢ်တူၢ်ခိၣ်ဟံသး တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ဒီးတၢ်ဆုၢ်ခိ တၢ်ဖဲးစၢၤမၤစၢၤအဂီၢ် တက့ၢ်. အလီၢ်တအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ နကဘၣ်အိၣ်လၢ တၢ်နးတၢ်ဖျိၣ်အပူၤဘၣ်. 1-800-923-HELP (4357) | linesforlife.org/obhsl

လၢနကဒီးန့ၣ်တၢ် လိၢ်ကဝီၤတၢ်စ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ် ကွၢ်ဃု “COVID-19” လၢနခိၣ်ထီၣ် ဟံးသးန့ၣ်အပူၤတက့ၢ်

