



COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါ Pfizer-BioNTech, Moderna, AstraZeneca/COVISHIELD & Janssen

တၢ်မၤသီထီၣ် လါစဲးပတုၤဘၣ် 30, 2021

COVID-19 တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်

COVID-19 မ့ၢ်ဘဲးတၢ်ဘၣ်ကံ လၢအါတက့ၢ်မၤဘၣ်ဒီပသိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤသ့ၣ်ခဲးပုၤဒီးပုၤတဖၣ်လၢအိၣ်ဟံးစၢၤဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ ဖျါလၢ ကဆိးက့ၢ် ဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲၣ်ခိဖျိ COVID-19 န့ၣ်လီၤ. ဘဲးတၢ်ဘၣ်ကံမၤဟးဂီၤပသိၣ် သး မ့တမ့ၢ် ခိၣ်န့ၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. ယံာ်ထၢတၢ်ဆါက့ၢ်ပနီၣ်တဖၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ဘျးတၢ်တီၤသး တၢ်ကီတၢ်ခဲလၢတၢ်သါထီၣ်သါလီၤ တၢ်ကီတၢ်ခဲလၢတၢ်သးစၢၤဆါ ဒီးတၢ်တကံတကးန့ၣ်လီၤ.

COVID-19 ပျီၣ်လဲသးဆူအသီထီၣ်ဘိန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဃၢလီၤဆီတဖၣ်တနီၤနီၤ ရၢလီၤသးသ့ချ့ဒိၣ်မး, ဒီးဒုးဆိးက့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံဉ်ဒီသဒါတၢ်ဆါတဖၣ် မၤတၢ်ဒ်လဲၣ်.

COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါတဖၣ် တဲဘၣ်ပနီၣ်ခိလၢကဒုးအိၣ်ထီၣ်ဂံၢ်တြီဆါတဖၣ် လၢကဒီသဒါကွံာ်ပုၤလၢ COVID-19 ဘဲးတၢ်ဘၣ်ကံ န့ၣ်လီၤ. ကသံဉ်ဒီသဒါသၢကလုာ် လၢတၢ်အၢာ်လီၤတူၢ်လိာ်အီၤလၢ ကီၢ်ခဲန့ၣ်ပုၤ ဘၣ်ဆဲးအီၤခဲဘျီန့ၣ်လီၤ. Janssen (*Johnson & Johnson*) ကသံဉ် ဒီသဒါ ဘၣ်ဆဲးအီၤထဲတဘျီန့ၣ်လီၤ. ကသံဉ်ဒီသဒါအံၤ တပုၣ်ဃုာ်ဒီး COVID-19 ဘဲးတၢ်ဘၣ်ကံ ဒီးဒုးဘၣ်ကံန့ၣ်လီၤ. COVID-19 တသ့ဘၣ်လီၤ.

ကသံဉ်ဒီသဒါအတၢ်ကဲဘျး

COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါတဖၣ် လၢတၢ်တူၢ်လိာ်အီၤလၢ ကီၢ်ခဲန့ၣ် အိၣ်လၢပုၤသးနံၣ် 12 တုၤ 18 နံၣ်ဆူဖိခိၣ် ဃုာ်ဒီးပုၤမိၢ်ဒါ မ့တမ့ၢ် ပုၤမိၢ်ဖိဆဲး တဖၣ် ပုၤသးပုၤတဖၣ် ဒီးပုၤတဂၤလၢလၢအိၣ်ဟံးဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကသံဉ်ဒီသဒါတဖၣ်အံၤ ဒီသဒါကွံာ်ပုၤလၢတၢ်ဘၣ်ကံဒီး တၢ်ရၢ လီၤ COVID-19 တၢ်ဆါအဂီၢ်လီၤ. ဒီသဒါစ့ၢ်ကီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ် ကဲထီၣ်သးခိဖျိ COVID-19 န့ၣ်လီၤ. လၢကသံဉ်ဒီသဒါကမၤတၢ်လၢ ပုၤအဂီၢ် ကယံာ်ခံၣ် ဖဲတၢ်ဆဲးဘၣ်ကသံဉ်ဒီသဒါဝံၤန့ၣ်လီၤ. ကသံဉ်ဒီသဒါတဖၣ်လၢဘၣ်ဆဲးအီၤခဲဘျီကီၢ် ကစးထီၣ်ဒီသဒါတၢ်န့ၢ်အလၢပုၤ ဖဲတၢ်ဆဲး ဘၣ်ခဲဘျီတဘျီဂီၢ် ပုၤကွံာ် 1-2 နံၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံဉ်ဒီသဒါတၢ်ဆါတဖၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤပုၤဖျးလၢ ပုၤအိၣ်ဟံးစၢၤဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်အဂီၢ် ဒါအမ့ၢ် သးတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ပသိၣ်တၢ်ကီတၢ်ခဲ တၢ်ဆံၣ်ဆါ မ့တမ့ၢ် သွံၣ်ဆိၣ်သနးအါန့ၣ်လီၤ. လီၤပုၤဖျးစ့ၢ်ကီးလၢပုၤတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီး နီၢ်ခိၣ်တြီဆါဂဲၤလိာ်နီၢ်ကစၢ် မ့တမ့ၢ် နီၢ်ခိၣ်တြီဆါဂံၢ်စၢ် ခိဖျိ လၢတၢ်ဆိးက့ၢ်ဆါဘီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကူစါယါဘျီအယီ ဘၣ်ဆၣ် ကသံဉ်ဒီသဒါ မၤတၢ်တန့ၢ်ဂုၤလၢပုၤလၢပုၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ် အံၤအဂီၢ်သ့ န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤမ့ၢ် တၢ်မၤသးသ့တဆဲးတက့ၢ် လၢန့ၣ်ဘၣ်ကံ COVID-19 သ့ဒီးဝဲ ဖဲဆဲးဘၣ်ကသံဉ်ဒီသဒါဝံၤန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢ ကဘၣ်ဆဲးလူၤပိာ် မၤထွဲကမျၢၢ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ဒီသဒါလီၤသးအကျဲ တုၤလၢပုၤအါအါဂီၢ်ခိၣ်ဆဲးဘၣ်ကသံဉ်ဒီသဒါတစုန့ၣ်လီၤ. လၢခါခဲအံၤ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ ကသံဉ်ဒီသဒါ အတၢ်ဒီသဒါကဟုကယာ်တၢ် န့ၢ်ယံာ်ထဲလဲၣ် တအိၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကဘၣ်ဆဲးဒုးဆူၣ်ထီၣ် က့ၢ်အီၤတဘျီလၢခါဆူၣ်ညါ အဂီၢ်သ့ န့ၣ်လီၤ.



COVID-19 Vaccines Pfizer-BioNTech, Moderna, AstraZeneca/COVISHIELD & Janssen

ကသံဉ်ဒီသဒါအတၢ်ဃါဃုာ်ဒီးတၢ်တဘၣ်လိာ်ဒီးသ့ၣ်ထံ

ကသံဉ်ဒီသဒါတဖၣ် ပာ်ဃုာ်ဒီးသိအဲးစ့ (တၢ်သိတၢ်ဘျး) အံသၣ် တၢ်ဆါဒီးကံမၤလီၤကဆၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. တပာ်ဃုာ်ဒီးထီၣ်ဒိၣ်ဆီဒိၣ် က့ၣ်လထံ (ထိးဃံသိ) ကလူတုၣ် ရၢဘားထုး ကံပၤဃာ်တၢ်ဟးဂီၤ ကသံဉ်မၤသံတၢ်ဃါ မ့တမ့ၢ် အလူမံၣ်န့ၣ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဘၣ်လိာ် ဒီး COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါတဖၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢကဲထီၣ်သးကီၣ်ဒိၣ်မးလီၤ. ကသံဉ်ဒီသဒါတဖၣ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် လၢနမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်သ့ၣ်တဘၣ်လိာ်ဒီး တၢ်အိၣ်တၢ်အီၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤ ကသံဉ်ကသီမ့ၢ်ဂ့ၤ မ့တမ့ၢ် န့ဆၢၣ်တၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. နသ့ၣ်မ့ၢ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးဒီး polyethylene glycol (ဖိလံာ်အံၣ်ထံၣ်လံ ကလဲခီ) tromethamine (တြီသမံ) မ့တမ့ၢ် polysorbate (ဖိလံာ်စိဘျး) န့ၣ် တၢ်ပီၣ် ဆိတၢ်ဒီးနကသံဉ်သရၣ်တက့ၢ်.

တၢ်သ့ၣ်ထံတတူၢ်လိာ်ခိၣ်ဆါတၢ်ဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ် (anaphylaxis) တညီန့ၢ်ကဲထီၣ်သးန့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်ထံတဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးန့ၣ် တၢ်ကူစါယါဘျးအီၤသ့ ဒီး မ့ၢ်တၢ်တစိာ်တလီၤဖိန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ကသါဘၣ်ကီခဲ မ့တမ့ၢ် မဲာ်သၣ်ဒီးကိာ်ဘိ ကဖိထီၣ်ဂီၤ မ့တမ့ၢ် ထီၣ်ညိးန့ၣ် ဒီးကွၢ်သးလၢဆူၣ်ချတၢ်ကူစါယါဘျး တက့ၢ်.

တၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်

တၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူး ကဲထီၣ်သးလၢပုၤဆဲးဘၣ်ကသံဉ်ဒီသဒါ 20 မျးကယၤဂၤဃာ်ဃာ်လီၤ. အါတက့ၢ်မ့ၢ်တၢ်ဆဲးတၢ်စုၤတုၤဖဲအကြး ဒီးညီန့ၢ်ဘျးကွၢ် လၢတသီတုၤသၢသီန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးတဖၣ် အါတက့ၢ်အခီပညီမ့ၢ် ကသံဉ်ဒီသဒါဒုးထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤထီၣ်န့ၣ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆါမၤတၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးအညီန့ၢ်တဖၣ် ပာ်ဃုာ်ဒီး-

- ထီၣ်ဂီၤ ဆါ သး မ့တမ့ၢ် ထီၣ်ညိးဖဲတၢ်ဆဲးလီၤကသံဉ်အလီၢ်
- လီၤကိာ်
- ခိၣ်ဆါ
- တၢ်ဘျးသး
- လီၤတကံတကး
- စုဆါခိၣ်ဆါဆါ
- တၢ်ဂိၢ်ကနိး
- သးကလဲၤ ဒီး/မ့တမ့ၢ် ဘျး

သးယုာ်ညၣ်ညိးဒီးသးသလီညိး-

- သးယုာ်ညၣ်ညိးဒီးသးသလီညိး မ့ၢ်တၢ်ညိးအကလုာ်တမံၤလၢ သးယုာ်ကွၢ်ဂီၤဒွဲအလီၢ်လီၤဆီလိာ်သးန့ၣ်လီၤ. [Public Health Agency of Canada](https://www.canada.ca/en/public-health/services/vaccines-and-biologics/immunization-services/covid-19-vaccines.html) (ကီၢ်ခဲနဒၣ်ကမျၢ်ဆူၣ်ချဝဲၤကျိၤ) အံးထွဲကွၢ်ထွဲဝဲဒၣ် တၢ်ဟံၣ်ဖျါလၢ ပုၤလိာ်ဘိဒီးပုၤသးစၢ်အနီၣ်ဂံၢ်စုၤဂၤ လၢတၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. အါတက့ၢ်ပုၤဆါတဖၣ်လၢတၢ်ကဲထီၣ်သးဒီးအီၤ တၢ်ဘၣ်အီၤဖဲအကြး ဒီးတၢ်ကူစါယါ ဘျးအီၤလၢကသံဉ်ကသီဒီးတၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါန့ၣ်လီၤ.
- နသးနါပုၤမ့ၢ်ဆါဃဲထီၣ် ကသါတလၢသါ မ့တမ့ၢ် သးစံာ်ချူ ဖဲတၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါဝံၤန့ၣ် ဒီးကွၢ်သးဆူဆူၣ်ချူယါဘျးလၢအဆိအ ချူတက့ၢ်.
- တၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါ မ့ၢ်ဒီးဝဲတၢ်လၢဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအီၤ ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ကဲဘျးလၢအမၤစုၤလီၤကွၢ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးလၢတညီန့ၢ်ကဲထီၣ်သး ဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါအိၣ်ဒီးဘဲရၢးက့ၢ်ဂီၤဒွဲဒိ (AstraZeneca, COVISHIELD, Janssen)-

တၢ်သွံၣ်ကၢကိၢ်လိၣ် ဘျးစဲလိာ်သးဒီးကသံၣ်ဒိသဒါ လၢအိၣ်ဒီးဘဲရၢးက့ၢ်ဂီၤဒွဲဒိသ့န့ၢ်လီၤ။

- ဒီးက့ၢ်လၢဆူၣ်ချ့တၢ်ကူစါယါဘျါတဘျီဃီ ဖဲန့ၣ်ဒိဒီး တၢ်ကီတၢ်ခဲလၢတၢ်သိထီၣ်သိလီၤ သးနါပှၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ခိၣ်ထီၣ်ညိး- ဟၢၤဖၢ (ကဖု) ဆါလၢ ကဲထီၣ်သးသီ- ခိၣ်ဆါနးနးကလဲၣ် မ့တမ့ၢ် နးထီၣ်ကွၢ်ကွၢ် မဲၣ်ချ့ထံၣ်တၢ်ဖျါတဆံၣ်- မ့တမ့ၢ် ဖဲထီၣ်လါ မ့တမ့ၢ် ပနီၤထီၣ် (လၢတမ့ၢ်ဖဲတၢ်ဆဲးလီၤ ကသံၣ်ဒိသဒါအလီၢ်) ဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါပူၤကွံၣ် 4 တုၤ 28 သီတက့ၢ်။

နမ့ၢ်ခိၣ်ဆါဘၣ်ကသံၣ်ဒိသဒါတၢ်ဆါနးနးကလဲၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ခိၣ်ဆါကသံၣ်ဒိသဒါတဘျါကွံၣ်ဖဲပူၤကွံၣ် 3 သီန့ၢ် တဲဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်။ ကမ့ၢ်ဆူၣ်ချ့ ကလူၤဃုကွၢ် သ့ၣ်ညါဝဲဒၣ် တၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးတဖၣ် ဒ်သိး ကမၤလီၤတံၢ်ဝဲလၢ ကသံၣ်ဒိသဒါတၢ်ဆါ ပူၤဖျဲဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ။

မၤဖဲခဲလီၤတၢ်ဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒိသဒါတၢ်ဆါ

- နမ့ၢ်လိၤကိၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါက့ၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ထီၣ်ရီၤတမံၤ အိၣ်ဒီးတုၤလၢနဘျါကွံၣ်တစူ တချုးဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါ တက့ၢ်။
- တၢ်မ့ၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်နလၢ ကဘၣ်အိၣ်လီၤဖျါကွံၣ်သး ခိၣ်ဖျါလၢနမၤကွၢ်သးဖျါဒီးတၢ်ဆါဃၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဘျးတံၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤတၢ်လၢဘၣ်ကိၢ်ဒီး COVID-19 န့ၢ် ဝံသးစူၤ ရဲၣ်ကျဲၤလီၤကွၢ်နတၢ်သ့ၣ်ဆါကတီၢ်အနံၤသီဆူၣ်ညါ ဖဲနတၢ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျါကွံၣ်သးပွဲၤထီၣ်တက့ၢ်။

တၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်

တၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သွံၣ်တဘၣ်လိာ်ဂ့ၢ်ဝီကသံၣ်သရၣ် တချုးဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါ ဖဲနမ့ၢ်-

- အီကသံၣ်ကသီတဖၣ်လၢမၤစၢ်လီၤနနီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆါ - ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘၣ်ခံကွၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်လၢနတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါဃုာ်ဒီးနကသံၣ်ကသီဂီၢ်
- သွံၣ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး ကဲထီၣ်သးလၢလွံၢ်န့ၢ်ရံၣ်တီၢ်ပူၤ ဖဲတၢ်ဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒိသဒါ COVID-19 ခိၣ်ထံးတဘျီဝံၤလီၢ်ခံ
- သွံၣ်ထံတဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးဒီးကသံၣ်ဒိသဒါအတၢ်ဃါဃုာ်တဖၣ်ထီၣ်ရီၤတမံၤ

ဒီးသဒါလီၤနနီၢ်ကစၢ်ဒီးပုၤဂၤတဖၣ်ဆူၣ်ညါကွၢ်ကွၢ်

ဆဲးလူၤပိာ်မၤပိာ်ထွဲကမ့ၢ်ဆူၣ်ချ့တၢ်မၤကျိၤကျဲၤ လၢပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤလိာ်သး တၢ်ကျိၤတၢ်ကးဘၢမဲၣ် ဒီးတၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဖဲဆိးက့ၢ်အခါ ကဒိသဒါစၢ်နလၢ COVID-19 ဒီးဘဲရၢးတၢ်ပျိၣ်လဲသးအတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အဂီၢ် တုၤလၢတၢ်ဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒိသဒါတၢ်ဆါတဖၣ်အလၢပွဲၤလၢပုၤ ကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်တစုန့ၢ်တက့ၢ်။

လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်- တၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ကွၢ်ဖဲ toronto.ca/COVID19 တက့ၢ်။

တၢ်အိၣ်ယၢၤ- National Advisory Committee on Immunization (ထံလီၢ်ကီၢ်ပူၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးကမံးတံၢ်ဘၣ်ဃး တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါတၢ်ဆါ). [တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဘၣ်ဃးတၢ်စူးကျိၤ COVID-19 ကသံၣ်ဒိသဒါ](#)