

တီးကွတ်ဆီ (flu) တၢ်သံကွၢ်ထီဘိတဖၣ်

တီးကွတ်ဆီလၢအဘၣ်ကူဘၣ်ကၢ်တၢ်ညီတခါအံၤညီနီၣ်ရၤ
လီၤအသးစးထီၣ်လၢအိၣ်ကထိဘၣ်တုၤလၢမၤလၢကီၢ်အဝဲရၤအပူၤ
ဒီးတၢ်အိၣ်ဆိးလီၤကဝီၤပူၤတဖၣ်ခဲလၢန့ၣ်လီၤ.

အဝဲအံၤတၢ်သံကွၢ်တနီၤဒီးတၢ်စံးဆၢလၢဘၣ်ယးတီးကွတ်ဆီ
သိးကမၤစၢၤဒီးဒီသဒၢနၤလၢတန့ၣ်ညါအံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တီးကွတ်ဆီအံၤရၤလီၤအသးဒ်လဲၣ်?

တီးကွတ်ဆီအံၤရၤလီၤအသးအဂီၢ်ခိၣ်ကျၢ်ပဲလၢ
တၢ်အထံဃျၢ်ဆံးဆံးဖိပဲလဲထီၣ်သးပဲပူၤအိၣ်ဒီးတၢ်
ဆါယၢ်တဂၤကူး, ကဆဲ, မ့တမ့ၢ်ကတိၤတၢ်အခါန့ၣ်
လီၤ.



မတၢ်ပြားဆဲးတီးကွတ်ဆီသဒၢလဲၣ်?

ပုၤကိးဂၤဒဲးပြားဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢအံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ပၤဆၢဒီသဒၢတၢ်
ဆါဝဲကျိၤ(CDC)ဟ့ၣ်သခူထီၣ်ပုၤကိးဂၤဒဲးလီၤဒီးဆူအဖီခိၣ်လၢ
ကဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒၢအံၤဖဲတီးကွတ်ဆီအဆၢကတီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.
လီၤဆီဒၣ်တၢ်ပူၤအိၣ်လၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဖးဒိၣ်လၢကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါ
အံၤတဖၣ်အဂီၢ်,ကသံၣ်ဒီသဒၢအံၤတၢ်ဟ့ၣ်သဆၣ်စ့ၣ်ကိးလၢပုၤမိၢ်ဒၢ
တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တီးကွတ်ဆီကွၢ်ဂီၤပနီၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်?

ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအယၢ်တဖၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်အပနီၣ်တဖၣ်အံၤတ
နီၤမ့တမ့ၢ်ခဲလၢဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကီၢ်ထီၣ်, တၢ်ကီၢ်လူး, တၢ်ဂီၢ်သး, ကူး,
ကိၣ်ယူၢ်ဘိဆါ,နီၤအုၣ်ယူၤ, မ့တမ့ၢ်နီၤဒုးဘဲ, ထူၣ်ပျၢ်မ့တမ့ၢ်နီၢ်ကစၢ်ဒီ
ဂၤတကံ,ခိၣ်ဆါ,တၢ်ဘျးသးဒီးတဘျီတခိၣ်ဘျီဝံၤဟၢဖၢလူအိၣ်ဝဲ
န့ၣ်လီၤ.



(အါဒၣ်တၢ်လၢဖိသၣ်တဖၣ်အကျါအါန့ၢ်သးပုၤတဖၣ်တက့ၢ်လီၤ.)

ပုၤအိၣ်လၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဖးဒိၣ်မ့ၢ်မတၢ်တဖၣ်လဲၣ်?

ပုၤကိးဂၤဒဲးဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်လီၤကီၢ်နီၤအုၣ်ယူၤတၢ်ဆါအံၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ
ဘၣ်ဆၣ်လီၤပျၢ်ဒိၣ်ဝဲလၢပုၤလၢအဂီၢ်ဆဲးဘိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်အမ့ၢ်ဖိ
သၣ်အိၣ်န့ၣ်တဖၣ်ဒီးဖိသၣ်လၢအသးန့ၣ်ဘိၣ်တဖၣ်. ပုၤသး ၆၅
န့ၣ်ဆူအဖီခိၣ်,ပုၤမိၢ်ဒၢ,ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူအိၣ်ချ့တၢ်ဂီၢ်
တဖၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤလၢအိၣ်ဒီးဂံၢ်တြီဆၢစ့ၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကျဲအဂ့ၤက
တၢ်လၢပသုတဒီးန့ၢ်တၢ်ဆါအံၤဒီးမၤဆါပုၤနးနးတဂ့ၤအဂီၢ်မ့ၢ်တၢ်
ဆဲးသံၣ်ဒီသဒၢကိးန့ၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤ.

ယပြားဒီးန့ၢ်တီးကွတ်ဆီသဒၢဆဲးဒီသဒၢအခါဖဲလဲၣ်?

တီးကွတ်ဆီအဆၢကတီၢ်အါတက့ၢ်စးထီၣ်ပဲလၢအိၣ်ကထိဘၣ်
တုၤလၢလၢမၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါကတီၢ်အဂ့ၤကတၢ်လၢပက
ဒီးန့ၢ်ကသံၣ်ဆဲးဒီသဒၢမ့ၢ်ဝဲဝဲသ့ၣ်လဲၣ်လီၤအဆၢကတီၢ်မ့တမ့ၢ်
တၢ်ဂီၢ်ခါအကတီၢ်ဒ်သိးပကပူၤဖျဲးလၢတီးကွတ်
ဆါအကတီၢ်ဒီတကတီၢ်ညါန့ၣ်လီၤ.



တီးကွတ်ဆီကသံၣ်ဒီသဒၢတၢ်လီၤဆီအကလုာ် အိၣ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်?

ကသံၣ်ဒီသဒၢအံၤညီနီၣ်ပုၤဟ့ၣ်ပုၤဒ်ကသံၣ်ဆဲးဝဲမ့တမ့ၢ်ဆဲးလၢပ
ဖဲဘၣ်လီၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ပြီသဝံန့ၣ်ဆူပနီၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.ကသံၣ်ဒီသ
ဒၢအံၤဘၣ်တၢ်ပၤပနီၣ်အီၤလၢပုၤသးန့ၣ် လီၤဒီးဆူအဖီခိၣ်န့ၣ်
လီၤ.တၢ်ပြီန့ၣ်သဝံဆူပနီၣ်ပုၤတခီပုၤမံန့ၣ်တုၤပုၤသးအိၣ် ၄၉န့ၣ်
န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘျီအီၤအိၣ်အါကလုာ်ဒီးသန့ၤထီၣ်သးလၢတၢ်လီၤ
လၢပုၤဘျီထီၣ်အီၤအလီၤန့ၣ်လီၤ.

ဃုအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဖဲ စံၣ်ဒိၣ်စံၣ် တီးကွတ်ဆီကသံၣ်ဒီသဒၢဖဲ:
cdc.gov/flu/prevent/flushot.htm



ဘၣ်မနုၤအယီၤဘၣ်ဆဲးတီးကွတ်ဆီသဒၢလဲၣ်?

တီးကွတ်ဆီကသံၣ်ဒီသဒၢအံၤမ့ၢ်ကျဲအဂ့ၤကတၢ်တဘျီလၢကဒီသ
ဒၢန့ၢ်ဒီးပုၤလၢန့ၣ်တဖၣ်ဒ်သိးကတြီဆၢတၢ်လီၤကီၢ်နီၤအုၣ်ယူၤတၢ်
ဆါဒီးတၢ်ဆါ
လၢအပၣ်ယုာ်မၤဆါတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲမၤစ့ၤလီၤတၢ်ကီၢ်
တၢ်ကီၢ်တဲဘၣ်ထွဲတၢ်လီၤကီၢ်နီၤအုၣ်ယူၤ,တၢ်ဆူးကွဲမံနီၤလၢတၢ်ဆါ
ဟံၣ်, ဒီးတၢ်သံတၢ်ပုၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

သ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ယးကသံၣ်ဒီသဒၢတၢ်ဘၣ်ဘျးဂီၢ်,လဲၤကွၢ်ဖဲ :
cdc.gov/flu/prevent/vaccine-benefits.htm

တၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အလီၤ: တၢ်ပၤဆၢဒီသဒၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဝဲလီၤ (cdc.gov)

APIAHF
ASIAN & PACIFIC ISLANDER
AMERICAN HEALTH FORUM

SIA
ASIAN SERVICES IN ACTION

This publication was made possible by cooperative agreement CDC-RFA-IP21-2106
from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS).
Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC/HHS.

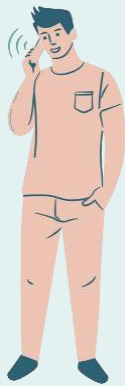
တီးကွတ်ဆီ (flu)

တၢ်သံကွၢ်လၢဘၣ်တၢ်သံကွၢ်အီၤခဲအံၤခဲအံၤတဖၣ်

တီးကွကသံၣ်ဒီသဒၢအံၤအပူၤလၢ်ဆံးအါလဲၣ်?

ကသံၣ်ဒီသဒၢတၢ်လၢ်ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢနကစၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဟံးန့ၣ်လီၤ.နဆဲးကျိးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်တၢ်အုၣ်သးပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးသံကွၢ်အီၤကသံၣ်ဒီသဒၢလၢအပူၤဆံးမ့တမ့ၢ်တလၢ်အပူၤန့ၣ်အိၣ်ဖဲလဲၣ်န့ၣ်သ့လီၤ.

aa-nhpihealthresponse.org



ယဒီးန့ၢ်တီးကွကသံၣ်ဒီသဒၢအံၤသ့ဖဲလဲၣ်?

နဒီးန့ၢ်ကသံၣ်ဒီသဒၢသ့တၢ်လီၤဖျါလၢလၢ်တဖၣ်အံၤသ့ကိးတၢ်ဒီးန့ၣ်လီၤ.

- နကစၢ်ဒၣ်နဲအကသံၣ်သရၣ်ကွၢ်ပုၤဆါအိၣ်
- သတူၢ်ကလၢ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ/မံးနဲကသံၣ်ဒီး
- ပဒိၣ်န့ၢ်ပျဲခွဲးယၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်
- ခိမိၣ်ဆူၣ်ချ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်ဒီး
- ထူလံၤဟံၣ်ဝးယၢ်ဖိဆူၣ်ချ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်
- အုၣ်ယၢ်ဖိဆူၣ်ချ့ၣ်တၢ်မၤဝဲၤကျိၤ
- လီၤကဝီၤဆူၣ်ချ့ၣ်တၢ်မၤဝဲၤကျိၤ
- တၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်အဒၢတဖၣ် (အဒိ, ဝိမး, ဝိဂြံ, စံၣ်ဘၣ်ဆဲး, ရဲးအး).



မ့ၢ်ယကတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတခါခါဖဲယဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်ခါ?



တီးကွကသံၣ်ဒီသဒၢအံၤပူၤဖျိးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဒီးကဲဘျုးဂ့ၤမးန့ၣ်လီၤ. ပုၤတနီၤနီၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဆဲးတက့ၢ်ဒ်အမ့ၢ် ဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်အလီၢ်ဆါတဖဲ, တၢ်ကီၢ်ထီၣ်တဆဲးတက့ၢ်, ဒီးတၢ်တကံပဝံၤဆဲးကသံၣ်ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်န့ၣ်ဝံၤအလီၢ်ခဲစ့ၤသိဒီးကကိညၢ်ထီၣ်က့ၤဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်ယဆဲးတီးကွ ဒီးခိဘူး-၁၉ ကသံၣ်ဒီသဒၢတဘျီဃီဒ်သိးသိးကသ့ခါ?

ပုၤဆါအံၤမ့ၢ်ဂြၢးဒီးန့ၢ်သ့တခါဒီး, ကသံၣ်ဒီသဒၢခဲခါလီၢ်တၢ်ဆဲးန့ၢ်အီၤတဘျီဃီဖဲအလဲတၢ်ဆါဟံၣ်တကတီၢ်ယိသ့ဝဲဒၣ်ပုၤတၢ်ဟ့ၣ်သဆၣ်လၢ (စံၣ်ဒံၣ်စံၣ်) ပုၤဟ့ၣ်ကတီၢ်ကမံတံၢ်လၢတၢ်ယုသ့ၣ်ညါမၤကွၢ်န့ၢ်တၢ်ဒီသဒၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ် (အုၣ်စံၣ်အးဖံၣ်)န့ၣ်လီၤ.

တီးကွ ဒီး ခိဘူး-၁၉ ခဲခါအံၤတၢ်လီၤဆီမ့ၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်?

တီးကွဒီးခိဘူး-၁၉ တၢ်ဆါခဲခါလၢ်မ့ၢ်တၢ်ဆါလၢကလံၤကျါလၢအဘၣ်ကူဘၣ်ကဲတၢ်ညီမးဘၣ်ဆၣ်တၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဆါအယၢ်တခါလီၤဆီဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. ခိဘူး-၁၉ကဲထီၣ်ခိဖျိတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲလၢခိၣ်ရဲန့ၣ်တၢ်ဆါ (ကိးသးလၢ စၣ်-ခိး-၂)ဒီးတီးကွကဲထီၣ်သးခိဖျိတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲလၢတၢ်လီၤကီၢ်နီၤအုၣ်ယုၤအယၢ်အကျါတခါလၢအသလၣ်လီၤအသးကိးနံၣ်ဒီးဆူပုၤကညီအသိးအကျါန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အလီၢ်: တၢ်ပၤဆူၢ်ဒီသဒၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဝဲလီၢ် (cdc.gov)

APIAHF
ASIAN & PACIFIC ISLANDER
AMERICAN HEALTH FORUM

SIA
ASIAN SERVICES IN ACTION

ဘၣ်သးသ့ၣ်ညါအါထီၣ် AA ဒီး NH/PI တၢ်ကွဲးကျိၢ်ထံတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်ဒီး
ဝံသးစူၤလဲၤကွၢ်ဘၣ်ကလၢ်ဒူၣ် AA ဒီး NH/PI ဆူၣ်ချ့ၣ်မၤစၢၤပုၤမၤသကိးတၢ်ဘျးကပၤဖဲ www.AA-NHPIHealthResponse.org တက့ၢ်

This publication was made possible by cooperative agreement CDC-RFA-IP21-2106
from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS).
Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC/HHS.