

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပဲၤတဖၣ်အဂီၢ်အကူၢ်ဟံၣ်ထွဲထီၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအရ့ၣ်ဒိၣ်ကတၢၢ် ၃ ခါ လၢပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပဲၤတဖၣ် ဒ်သိးကဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါအဂီၢ်



နတသ့ၣ်ညါနၢ်ပၢ်လၢနလိၣ်ဘၣ်ကသံၣ်ဒိသဒါလၢနတၢ်ဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပဲၤအတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဒိသဒါကတီၢ်ညါန့ၣ်လီၤ.
ကသံၣ်ဒိသဒါတဖၣ်န့ၣ် အရ့ၣ်ဒိၣ်လၢနအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးဖဲအံၤန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပဲၤမနုၤအယိၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

၁. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘျးအသးလၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအလီၤ ဘၣ်ယိၣ်လၢ တၢ်လၢအမ့ၢ်ညီၣ်န့ၣ်အသးဒီးဖဲ U.S အပူၤန့ၣ်လီၤ.

ကိးနီၣ်ဒီးန့ၣ်ပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပဲၤလၢအကထိတဖၣ်လၢအမဲရကၤကီၢ်စၢဖျိၣ်အပူၤန့ၣ်ဆိက့ၤလၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢဘၣ်
တၢ်ဒိသဒါသ့ၣ်မ့ၢ်ကသံၣ်ဒိသဒါန့ၣ်လီၤ - ပုၤတနီၤန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆူၣ်ဆူၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဒီးတနီၤန့ၣ်သံဒၣ်လဲၣ်လီၤ.
နမ့ၢ်ဆဲးဘၣ်တၢ်ကသံၣ်ဒိသဒါခဲလၢကံၤဖဲဖဲသ့ၣ်အခါဒၣ်လဲၣ်, တၢ်ဒိသဒါလၢကသံၣ်ဒိသဒါတနီၤကစၢၤလီၤဒီး
ဆါကတီၢ်ဒီးယံၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ. နကဘျးအသးလၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂၤတဖၣ်ခိဖျိၣ်လၢနသးန့ၣ်, တၢ်ဖဲးတၢ်မၤ,
တၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဂဲၤအကျိၤအကျဲ, တၢ်လဲၤတၢ်က့ၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်သးအယိၣ်န့ၣ်လီၤ.

၂. နတကဲဘၣ်လၢအိၣ်တဆူၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤလၢအအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒၣ်လဲၣ်ကဆိက့ၤတုၤ တလဲၤတၢ်မၤ မ့တမ့ၢ် ကိၣ်သ့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဆိက့ၤန့ၣ်, နတသ့ကကွၢ်
ထွဲနဟံၣ်ဖိဖိမ့တမ့ၢ် မ့ဒါအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

၃. နကဒိသဒါသ့ၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး ပုၤအိၣ်လၢနယၢၤအတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ခိဖျိၣ်တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါလၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးန့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်ဒိသဒါတဖၣ်ကမၤစ့ၤလီၤ နတၢ်ဒီးန့ၣ်တၢ်ဆါအခွဲးအယာ်သ့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ဒိသဒါတဖၣ်မၤသကိးတၢ်ယုၣ်ဒီး
နနီၣ်ကစၢ်န့ၣ်အတၢ်ဒိသဒါဒ်သိးကမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဒီးန့ၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအခွဲးအယာ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်
ဆါဟံၣ်ထွဲထီၣ်တၢ်အံၤတဖၣ်လၢ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအံၤစ့ၤကိးလီၤ.

ကသံၣ်ဒိသဒါတဖၣ်ကမၤစ့ၤလီၤ နတၢ်သလၣ်လီၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအခွဲးအယာ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်တဖၣ်လၢ
နအဲၣ်ဒီးဟ့ၣ်လီၤဆူၣ်ပုၤလၢနအဲၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ - တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢဘၣ်တၢ်ဒီးသဒါခိဖျိၣ်ကသံၣ်ဒိသဒါသ့ၣ်တခါန့ၣ်
တမ့ၢ်တၢ်တဖၣ်အကျိၤဘၣ်. ဖဲသ့ၣ်ဆဲးတဖၣ်, ပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပဲၤသးပုၤတဖၣ်ဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဒီးနီၣ်ကစၢ်တၢ်ဒိသဒါ
တၢ်ဆါယၢ်အဂီၢ်စၢ် (ဒ်အမ့ၢ်ပုၤလၢခဲစၢ်တၢ်ဆါ တၢ်ကူၤစါယါဘျါအဖီလၢ) န့ၣ်မၤဆါအိၣ်သ့ၣ်လီၤဆီဒၣ်တၢ်လၢ
တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢဘၣ်တၢ်ဒိသဒါသ့ၣ်ခိဖျိၣ်ကသံၣ်ဒိသဒါန့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်ဒိသဒါတဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်အကျဲလၢအပူၤပျဲးကတၢၢ်တဖၣ် ဒ်သိးကဒိသဒါနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ဒိသဒါကသံၣ်အတၢ်
ဒိဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်စၢ်ဒ်အညီၣ်န့ၣ်ဒီး ဟါမၢ်ဝဲလၢအကစၢ်ဒၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်အတၢ်ဒိဘၣ်အနးမးတဖၣ်န့ၣ် တညီၣ်န့ၣ်ထီၣ်အိၣ်ဘၣ်လီၤ.

တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါ

ပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပဲၤတဖၣ်ကဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါသ့ၣ်ဖဲကသံၣ်သရၣ်အဝဲၤဒီးတဖၣ်, ကသံၣ်ကျးတဖၣ်, တၢ်မၤလီၢ်တဖၣ်,
ပုၤတဝၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်ဒိသဒါတဖၣ်, ဆူၣ်ချ့အဝဲၤကျိၤတဖၣ်ဒီး တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
ဒ်သိးကယုထံၣ် ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤကသံၣ်ဒိသဒါတဂၤန့ၣ်, လဲၤကွၢ်လၢ <http://vaccine.healthmap.org> န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အုၣ်ကီၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၣ် ဟ့ၣ်အပူၤလၢကသံၣ်ဒိသဒါလၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး
အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. သမံသမးယုၣ်ဒီးနပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤ တၢ်အုၣ်ကီၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်လီၢ်တၢ်တဖၣ်အဂီၢ်ဒီးလၢပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤ
ကသံၣ်ဒိသဒါအစရိတခါအဂီၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အုၣ်ကီၤန့ၣ်,
လဲၤကွၢ် www.healthcare.gov ဒ်သိးကမၤလီၢ်အါထီၣ်ဘၣ်ပးဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
တၢ်ကျိၢ်ဘၢတၢ်အတၢ်ယုထၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



နလိၣ်ဘၣ်ဒီးကသံၣ်ဒိသဒါမနုၤတဖၣ်လဲၣ်.
ပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပဲၤခဲလၢကံၤကြးဒီးန့ၣ်

- တိးကွၢ်တၢ်ဆါကသံၣ်ဒိသဒါကိးနီၣ်ဒီးဒ်သိးကဒိသဒါ
တိးကွၢ်တၢ်ဆါလၢအကဲထီၣ်သးလၢအဆါကတီၢ်ဒၣ်ဝဲ
- Td/Tdap ဒ်သိးကဒိသဒါခၢ်အုၣ်တၢ်တၢ်ဆါ,
ကိာ်ယုၢ်ဘိဉ်းတၢ်ဆါဒီး pertussis
(တၢ်ကူးသိၣ်ဖးဒိၣ်ဖဲဖဲသ့ၣ်အခါ)

ဒိးသန့ၤလီၤလၢနသးန့ၣ်, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်သး
တဖၣ်, ကသံၣ်ဒိသဒါတဖၣ်လၢနဒီးန့ၣ်တုၤဖဲဖဲသ့ၣ်အခါဒီး
တၢ်ဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်

- တၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါ
- သ့ၣ်တၢ်ဆါ A
- သ့ၣ်တၢ်ဆါ B
- Human Papillomavirus (HPV)
- MMR(တၢ်ဆါယၢ်လၢရၢလီၤသ့ဆူၣ်ပုၤလၢ
ခိဖျိၣ်မ့ၢ်ခွဲၤတၢ်မဲယုၣ်သးအယိၣ်)
- Meningococcal (ခိၣ်န့ၣ်, ပျိာ်သံထံးဂျူတဖၣ်ညိး)
- Pneumococcal (ပသိၣ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်ဆါ)
- Shingles (တၢ်ယုၢ်အုၣ်တၢ်ဆါ)

တဘၣ်အိၣ်ခိးတဂ့ၤ.
ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါတက့ၢ်!

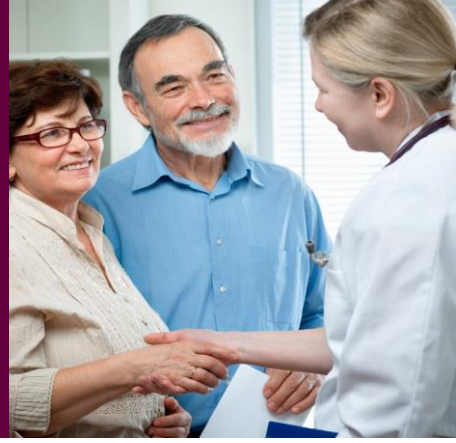
လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤအဂီၢ်န့ၣ်, လဲၤကွၢ်
www.cdc.gov/vaccines/adults န့ၣ်တက့ၢ်.

လါမံၣ် ၂၀၂၀

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပဲၤတဖၣ်အဂီၢ်အကူၢ်ပိာ်ထွဲထီ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအရ့ၢ်ခိၣ်ကတၢၢ် ၃ ခါ လၢပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပဲၤတဖၣ်

ဒ်သိးကဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါအဂီၢ်



တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်ဒီး ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်လၢမၤစၢၤဒီသဒါအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်	တၢ်ဆူးတၢ်ဆါကမၤဘၣ်ဒီန့ၢ်လဲၣ်.
တီးကွၢ်တၢ်ဆါ "Flu" တီးကွၢ်တၢ်ဆါလၢအကဲထီၣ်သး လၢအဆၢကတီၢ်ဒဲၣ်ဝဲ ကသံၣ်ဒီသဒါ	တၢ်လီၤကီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်လီၤကီၢ်/တၢ်ဂီၢ်တၢ်ကံတဖၣ်, တၢ်ကူး, တၢ်ခိၣ်ဆါ, နါစ့ၤထံယွၤ မ့တမ့ၢ် နါစ့ၤတံၢ်, ကီၢ်ယူၢ်ဆါ, ညှဉ်ထူၣ်ဆါ မ့တမ့ၢ် နီၢ်ကစၢ်ဆါဒီး တၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တီၤသး (တၢ်ဘၣ်အသး) ဒီးပုၤတနီၤကအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ဒီး ဟၢဖၤလူ, မ့မ့ၢ်သန့ကတၢၢ်အံၤန့ၣ်ညီန့ၢ်အကဲထီၣ်လၢ ဖိသၣ်အါန့ၢ်ဒီးလၢပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပဲၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆူးတၢ်ဆါပိာ်ထွဲထီၣ်တၢ်အံၤတဖၣ် ပသိၣ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ် (တၢ်ဘၣ်ကဲဖဲပသိၣ်အပူၤ), တၢ်ဆါယံၤထၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, တၢ်အိၣ်သးအတၢ်နးထီၣ်, တၢ်ထီၣ်တၢ်ဆါတံၣ်, ကဘၣ်တၢ်တသ့တဘၣ် မ့တမ့ၢ် သံၣ်လဲၣ်
သ့ၣ်တၢ်ဆါ A သ့ၣ်တၢ်ဆါ A ကသံၣ်ဒီသဒါ	တၢ်လီၤကီၢ်, တၢ်လီၤဘျး, ကဖုဆါ, တၢ်သးတအိၣ်ဒီးအိၣ်တၢ်, တၢ်ဘျး, တၢ်ဆါဘီ (ဖဲးဘျးဒီး မဲးချဲဘီ) ဒီး ဆိၣ်အလွဲၢ်ဂီၤယဲး, ဘၣ်ဆၣ်သန့က့, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်လၢန့ၣ်တအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါအပနီၣ်န့ၣ်အိၣ်သ့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆူးတၢ်ဆါပိာ်ထွဲထီၣ်တၢ်အံၤတဖၣ် သ့ၣ်တၢ်ဟးဂီၤ - arthralgia (တၢ်အကမဲၢ်ဆါ) ဒီးကလုာ်, ကပီၤဒီး သ့ၣ်တဘၣ်လိၣ်ဘၣ်စး
သ့ၣ်တၢ်ဆါ B သ့ၣ်တၢ်ဆါ B ကသံၣ်ဒီသဒါ	လီၤကဲဒီးတီးကွၢ်တၢ်ဆါ ယုာ်ဒီးတၢ်သးတအိၣ်ဒီးအိၣ်တၢ်, တၢ်လီၤကီၢ်, တၢ်လီၤဘျး, ဂီၢ်ဘါစၢ်လီၤ, သးကလဲၢ်, တၢ်ဘျး, တၢ်ဆါဘီဒီးတၢ်ကမဲၢ်ဆါ, ဘၣ်ဆၣ်သန့က့, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်လၢန့ၣ်တအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါအပနီၣ်န့ၣ်အိၣ်သ့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆူးတၢ်ဆါပိာ်ထွဲထီၣ်တၢ်အံၤတဖၣ် သ့ၣ်တၢ်ဆါယံၤထၢ တၢ်ဘၣ်ကဲ, သ့ၣ်တၢ်ဟးဂီၤဒီး သ့ၣ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါ
Human Papillomavirus (HPV) HPV ကသံၣ်ဒီသဒါ	ညီန့ၣ်လၢန့ၣ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအပနီၣ်လၢန့ၣ်တဖၣ်ဒီး တုၤလီၤလၢခဲစၢ်တၢ်ဆါအိၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆူးတၢ်ဆါပိာ်ထွဲထီၣ်တၢ်အံၤတဖၣ် ဒါလီၤခိၣ်ထိး, ပိာ်မ့ၢ်က့ၢ်ဂီၤဒီး vulvar (ပိာ်မ့ၢ်လံာ်ဘီး) ခဲစၢ်တၢ်ဆါတဖၣ်လၢပိာ်မ့ၢ်, ပိာ်ခွါက့ၢ်ဂီၤခဲစၢ်တၢ်ဆါလၢပိာ်ခွါဒီး မ့ၢ်ခွါအက့ၢ်အဂီၢ်အထူးဒီး ခံပူၤခိၣ်ထိးဒီး oropharyngeal (ကီၢ်ယူၢ်ဘီ) ခဲစၢ်တၢ်ဆါလၢပိာ်မ့ၢ်ဒီးပိာ်ခွါခဲၤလၢကံ
ဝဲးသး (သမ့းဖိ) MMR ကသံၣ်ဒီသဒါ	တၢ်လီၤကီၢ်, နါစ့ၤထံယွၤ, တၢ်ကူးဒီး ဖိၣ်ဆါလၢနီၢ်ကစၢ်ခဲလၢကံ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါပိာ်ထွဲထီၣ်တၢ်အံၤတဖၣ် နတၢ်ဘၣ်ကဲ, ပသိၣ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်, တၢ်ညိးထီၣ်ဖဲခိၣ်န့ၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ကဲအယီၤ မ့တမ့ၢ် သံၣ်လဲၣ်
Meningococcal (ခိၣ်န့ၣ်, ပျီၢ်ယံထံးရှုၣ်တဖၣ်ညိး) တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ Meningococcal ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်	သးကလဲၢ်, တၢ်ဘျး, ကီၢ်ဘီဆိၣ်, တၢ်လီၤကီၢ်, တၢ်ခိၣ်ဆါ, တၢ်အါထီၣ်တၢ်တသ့တုၢ်တၢ်ကပီၤ, တၢ်သးကဲဒါ, တၢ်လီၤဘျးဒီး ဖိၣ်ဆါ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါပိာ်ထွဲထီၣ်တၢ်အံၤတဖၣ် ခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဟးဂီၤ, စုဒုၣ်တီၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ခိၣ်တဖၣ်အတၢ်လီၤမၤ, တၢ်န့ၢ်ဟူအတၢ်လီၤမၤ, တၢ်ထီၣ်တၢ်ဆါ, ကလဲၤဖူးတဖၣ် မ့တမ့ၢ် သံၣ်လဲၣ်
Pneumococcal (ပသိၣ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်) တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ Pneumococcal ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်	တၢ်လီၤကီၢ်, တၢ်ဂီၢ်တၢ်ကံတဖၣ်, တၢ်သါထီၣ်ကီၢ်ခဲ, သးနါပုၤဆါ, ကီၢ်ဘီဆိၣ်, နါဆါ, တၢ်အါထီၣ်တၢ်တသ့တုၢ်တၢ်ကပီၤဒီးတၢ်ကူး တၢ်ဆူးတၢ်ဆါပိာ်ထွဲထီၣ်တၢ်အံၤတဖၣ် ပသိၣ်တၢ်ဘၣ်ကဲ, နါမ့တမ့ၢ် sinuses, သးဖျါတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်, ခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဟးဂီၤ, တၢ်န့ၢ်ဟူအတၢ်လီၤမၤ, စုဒုၣ်တီၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ခိၣ်တဖၣ်အတၢ်လီၤမၤ မ့တမ့ၢ် သံၣ်လဲၣ်
Shingles (ယုာ်အုၣ်တၢ်ဆါ) Zostervaccine (ကသံၣ်ဒီသဒါ)	ဖိၣ်ဆါလၢမဲၢ်သၣ် မ့တမ့ၢ် နီၢ်ကစၢ်အကပၤ ကဖိထီၣ်ဝဲဒီး ဖဲးဘျးကီၢ်ယုတဖၣ်, တၢ်ခိၣ်ဆါ, တၢ်လီၤကီၢ်, တၢ်ဂီၢ်တၢ်ကံဒီး ကဖုတမ့ၢ် တၢ်ဆူးတၢ်ဆါပိာ်ထွဲထီၣ်တၢ်အံၤတဖၣ် ဆါနးမးဒီးလၢအလါတဖၣ် မ့တမ့ၢ် အနီၣ်တဖၣ်လၢဖိၣ်ဆါဟါမၤဝဲအလီၢ်ခဲ, ပသိၣ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်, တၢ်ထံၣ်ဒီး တၢ်န့ၢ်ဟူအတၢ်လီၤမၤ မ့တမ့ၢ် သံၣ်လဲၣ်
ခုၣ်အုၣ်တၢ် (တၢ်ဆါ) Td/Tdap ကသံၣ်ဒီသဒါ	တၢ်ယုာ်ထီၣ်ဒီးညှဉ်ထူၣ်ဆိၣ်တဖၣ်လၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်ဒီး ဆါ, lockjaw (ကီၢ်ပူၤအိးထီၣ်တသ့), တၢ်ယုာ်လီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်သါထီၣ်တၢ်ကီတၢ်ခဲ, ညှဉ်ထူၣ်တၢ်ယုာ်ထီၣ်ဒီး တၢ်လီၤကီၢ် တၢ်ဆူးတၢ်ဆါပိာ်ထွဲထီၣ်တၢ်အံၤတဖၣ် တၢ်ယံကံတဖၣ်, တၢ်သါထီၣ်အတၢ်ကီၢ်ခဲ မ့တမ့ၢ် သံၣ်လဲၣ်
တၢ်ကူးသိၣ်ဖးခိၣ် (Pertussis) (တၢ်ဆါ) Tdap ကသံၣ်ဒီသဒါ	တၢ်ယံထီၣ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ် အတၢ်ပနီၣ်တဖၣ် (တၢ်ကူးဒီး နါစ့ၤထံယွၤ) ကဲထီၣ်လၢတၢ်ကူးလၢအဆူၣ်အကီၤ မ့တမ့ၢ် ကီၢ်ယူၢ်လီၤသကံးမၤဝဲ တၢ်သါထီၣ်, တၢ်အီတၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်ကီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆူးတၢ်ဆါပိာ်ထွဲထီၣ်တၢ်အံၤတဖၣ် ဂုၢ်သံၣ်ဖး, ပသိၣ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် သံၣ်လဲၣ်

တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢဘၣ်တၢ်ဒီသဒါသ့ ဒီဖျါကသံၣ်ဒီသဒါအစရီအဂီၢ်န့ၣ်, လဲၤကွၢ် www.cdc.gov/vaccines/vpd-vac တက့ၢ်.

လဲၤကွၢ်ဆူကီၢ်ဂၤၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်လၢန့ၣ်ကအိၣ်ဒီး ကသံၣ်ဒီသဒါအဂၤတဖၣ်လၢန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤယုကွၢ်ဖဲ www.cdc.gov/travel န့ၣ်တက့ၢ်.

ကတိၤသကံးယုာ်ဒီးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့လီၤဆီဒ်သိးကမၤ
 လီၤတံၢ်လၢန့ၣ်ဆဲးလီၤဝဲခဲခါကသံၣ်ဒီသဒါလၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢန့ၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
 လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤလၢအဘၣ်ယးဒီးကသံၣ်ဒီသဒါအဂီၢ်န့ၣ်, လဲၤကွၢ်

www.cdc.gov/vaccines/adults မ့တမ့ၢ် စူးကါ Adult-Vaccine Assessment Tool ဖဲ

www2.cdc.gov/nip/adultimmsched/ ဒ်သိးကဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါလၢန့ၣ်ကလိၣ်ဘၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.



တဘၣ်အိၣ်ခိးတဂ့ၤ.
ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါတက့ၢ်!

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤအဂီၢ်န့ၣ်, လဲၤကွၢ်
www.cdc.gov/vaccines/adults န့ၣ်တက့ၢ်.