



ကသံဉ်ဒီသဒါလၢပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပွဲၤတဖၣ်အဂီၢ်

နသးတပုၤ တလၢ နီတဘျီ ဘၣ်.

တၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဒီသဒါသးသမူအတၢ်မၤလၢ သးသမူဒီတစါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တမၤလီၤတၢ်လၢ မ့ၢ်နဆဲးဘၣ် ကသံဉ်ကသီခဲလၢကစီဒီဘၣ်ခါအယီၤ တဘၣ်ပးထီၣ်ကွၢ်လၢ ပုၤလၢအဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချုတၢ်မၤစၢၤအဝဲၤဒါးန့ၣ်တဂ့ၤ.

ကသံဉ်ဒီသဒါ သးန့ၣ် ▶ ▼	၁၉-၄၉ နံဉ်	၅၀-၆၄ နံဉ်	၆၅ နံဉ်ဒီးပုၤန့ၣ်အန့ၣ်
တိးကွ	နလိၣ်ဘၣ်ကသံဉ်တဘျီဝဲ သုၣ်လၢလီၤဆူအကတီၢ် (fall) ကိးကတီၢ်ဒဲး (မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂီၢ်ခါ [winter]) လၢတၢ်ဒီသဒါ ဒီးလၢတၢ်ဒီသဒါပုၤလၢအဆိၣ်ဝဲတရံးန့ၣ်လီၤ.		
ပသိၣ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်	နလိၣ်ဘၣ်ကသံဉ် ၁-၂ အိ, နမ့ၢ်အိစံကရဲး မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအနးတမံၤမံၤအခါန့ၣ် တက့ၢ်.*		နမ့ၢ်တဆဲးဘၣ်ကသံဉ် နီတဘျီအယီၤဝဲ နသးအိၣ် ၆၅နံဉ် (မ့တမ့ၢ် ပုၤန့ၢ် အန့ၣ်)န့ၣ် နကလိၣ်ဘၣ် ကသံဉ် တဘျီလီၤ.
ပသိၣ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်, ကီၢ်ယုၢ်ဘိခါ, တၢ်ကူးဖးထီ (ကူးလၢအကနံ) (Td, Tdap)	နမ့ၢ်ကဲ ပုၤလၢအသးစၢ်န့ၢ် ၆၅နံဉ်အခါ, မ့တမ့ၢ် ပုၤန့ၢ် ၆၅ နံဉ်ဒီး ဘၣ်အိၣ်ဘူးအိၣ်တၢ်လီၢ် အသးဒီးဖိသုၣ်အိၣ်ဆဲးဆဲး, ကဲအုၣ်ချု ပုၤမၤတၢ်ဖိ, မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒၣ်လၢ နဆဲးဒီးဒီသဒါသးလၢ တၢ်ကူး ဖးထီအယီၤ, မၤလီၤတၢ်လၢနကမၤန့ၢ် ကသံဉ်ဒီသဒါ “Tdap” တဘျီ (ကသံဉ်ဒီသဒါပုၤလၢအဆိၣ်ဝဲတရံးအဂီၢ်) တက့ၢ်. နလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤဆူၣ်ထီၣ် Td ကသံဉ်ကိးအနံဉ် ၁၀န့ၣ်လီၤ. ကတီၢ်သကိးတၢ်ဒီးပုၤလၢအဟ့ၣ်န့ၣ် ဆူၣ်ချုတၢ်ကွၢ်ထွဲ ဝဲနမ့ၢ်တ မၤန့ၢ်ဒီး တၢ်ဆါခၣ် အုၣ်တၢ်ဒီးတၢ်ကီၢ်ယုၢ်ဘိခါ ကသံဉ် ၃ ဘျီဒဲး လၢ နသးသမူဒီတကတီၢ်ဒဲးဘၣ်အယီၤ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ပုၤလီၢ် လၢအယီၢ်ဒီးအဘၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.		
သုၣ်ညိးတၢ်ဆါ B (HepB)	နကလိၣ် ကသံဉ်ဒီသဒါတခါအံၤဖဲနဆိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယီၣ်လၢ နကမၤန့ၢ် သုၣ်ညိးတၢ်ဆါ B တၢ်ဆါဘၣ်ကဲအံၤ* မ့တမ့ၢ် ဝဲ နဆဲးဒီးဒီသဒါနသးလၢ တၢ်ဆါယၢ်အံၤန့ၣ် လီၤ. ကသံဉ်ဒီသဒါ အံၤတၢ်ဟ့ၣ်အံၤ ၃ ဘျီ, ညိန့ၢ်လၢ ၆ လါအတီၢ်ပုၤ န့ၣ်လီၤ.		
သုၣ်ညိးတၢ်ဆါ A (HepA)	နကလိၣ် ကသံဉ်ဒီသဒါတခါအံၤဖဲနဆိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယီၣ်လၢ နကမၤန့ၢ် သုၣ်ညိးတၢ်ဆါ A တၢ်ဆါဘၣ်ကဲအံၤ* မ့တမ့ၢ် ဝဲ နဆဲးဒီးဒီသဒါနသးလၢ တၢ်ဆါယၢ်အံၤန့ၣ် လီၤ. ကသံဉ်ဒီသဒါ အံၤတၢ်ဟ့ၣ်အံၤ ၂ ဘျီ, ၆-၁၈ လါ အဘၣ်စၢၤအတီၢ်ပုၤန့ၣ် လီၤ.		
ပုၤကညီအနံၢ်ချဲတၢ်ညၣ် ထူၣ်လၢအတဂ့ၢ် (HPV)	နမ့ၢ်မိၣ်ပုၤလၢအသးအိၣ် ၂၆ နံဉ် မ့တမ့ၢ် နသးစၢ်န့ၢ်အနံၢ်ဒီး နလိၣ်ဘၣ်ကသံဉ်ဒီသဒါတခါအံၤန့ၣ် လီၤ. ကသံဉ်အကလုၣ်လၢ တၢ်ကိးအီၤလၢ ကၣ်ဒၣ်စံလ် (Gardasil) န့ၣ်, တၢ်ဖူးကါအီၤလၢ တၢ်ဆဲးန့ၢ်ပုၤတီၢ်ခွါလၢ အသးအိၣ် ၂၆ နံဉ် မ့တမ့ၢ် အသးစၢ်န့ၢ် အန့ၣ်တဖၣ် အခါကွၢ်ဂီၤအတၢ်ထူးတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. ကသံဉ်ဒီသ ဒါအံၤတၢ်ဟ့ၣ်အံၤ ၃ ဘျီလၢ ၆လါအတီၢ်ပုၤန့ၣ်လီၤ.		
သမူးဖိ, န့ၣ်ဘိးတၢ်ဆါ, သမူးဖးဒိၣ် (MMR)	နမ့ၢ်အိၣ်ဖျိၣ်လၢ ၁၉၅၇ နံဉ် မ့တမ့ၢ် အလီၢ်ခဲန့ၣ်, နလိၣ်ဘၣ်အ ဖုၤကတၢ် MMR တဖျၢၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သုၣ်သုၣ်နလိၣ်ဘၣ် ၂ ဖျၢၣ်န့ၣ်လီၤ.*		
တၢ်ဆါလၢဂံၢ် (တၢ်ထီၣ်ထါ)	နမ့ၢ်တမၤန့ၢ် တၢ်ဆါလၢဂံၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆဲးန့ၢ်န့ၣ် ကသံဉ်ဒီသဒါ ထဲဒၣ်ဝဲ ဘျီအယီၤ, တဲသကိးတၢ်ဒီးပုၤလၢအဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချုလၢကယုသုၣ်ညါမ့ၢ်နလိၣ်ဘၣ် ကသံဉ်ဒီသဒါခါန့ၣ်လီၤ.*		
ခိၣ်န့ၣ်ညိးတၢ်ဆါ	နမ့ၢ်လဲၤထီၣ်ဆူဒီးလုၣ်ကွီဒီးရဲၣ်ကျဲၤလၢကအိၣ်လၢ ဟံၣ်ခွဲ, မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချုတၢ်ဂုၢ်ကီၢ်တခါ မ့တမ့ၢ် အါခါ* အ ယီၤ, နလိၣ်ဘၣ်လၢ နကဘၣ်ဆဲးဒီးမၤန့ၢ် ကသံဉ်ဒီသဒါခိၣ်န့ၣ် ညိးတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သုၣ်သုၣ်နကလိၣ်အါထီၣ်ဘၣ် တၢ်ဟ့ၣ် ဆူၣ်ထီၣ်အါထီၣ်ကသံဉ်န့ၣ်လီၤ.*		
တၢ်ယုၢ်အုၣ်တၢ်ဆါ	နသးမ့ၢ်အိၣ် ၆၀ မ့တမ့ၢ် ပုၤန့ၢ်အန့ၣ်အယီၤ, နကြၢးမၤန့ၢ် ကသံဉ်ဒီသဒါအခဲအံၤန့ၣ်လီၤ.		

* တဲသကိးတၢ်ဒီးပုၤလၢအဟ့ၣ်န့ၣ်ဆူၣ်ချုတၢ်ကွၢ်ထွဲလၢကအါတၢ် တၢ်ဘၣ်ယီၣ်လၢ နကမၤန့ၢ်တၢ်ဘၣ်ကဲအိၣ်ထဲလဲၣ်ဒီးနလိၣ်ဘၣ် ကသံဉ်ဒီသဒါတၢ်ဆါယၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်နဘၣ်ဟးလၢ ကီၢ်အဲရကၤအချုတဘျီဘျီမါ. မ့မ့ၢ်တမိ, န လိၣ်အါထီၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကသံဉ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ပၤဆူဒီးဒီသဒါ တၢ်ဆါယၢ်ဖဲထၢၣ် (Centers for Disease Control and Prevention - CDC) ဟ့ၣ်ဝဲ တၢ်ဂုၢ်တၢ်ကျိၤလၢ ကမၤစၢၤပဲ ပုၤလဲၤတၢ်ဖိဒီးပုၤလၢအကွၢ်ထွဲ အဲသုၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချု တဖၣ်လၢတၢ်ဆါတၢ် လၢကဘၣ်ဆဲးအိၣ်ကသံဉ်ဒီသဒါမန့ၢ်, အိၣ်ကသံဉ်ကသီမန့ၢ်, ဒီးတၢ်မၤအကၤလၢတၢ်လိၣ်မၤအီၤလၢ ကဒီသဒါတၢ်ဆူဒီးတၢ်ဆါဒီးတၢ်ဘၣ်ဒီဘၣ်အဲလဲၤတၢ်လၢ ထံချုကီၢ်ချုအခါန့ၣ်လီၤ. လဲၤကွၢ် CDC အပုၤယဲၤသန့ (website) ဝဲ www.cdc.gov/travel မ့တမ့ၢ် ကိး (800) CDC-INFO ([800] 232-4636) န့ၣ်တက့ၢ်. ဘၣ်သုၣ်သုၣ် နကတဲသကိးတၢ်ဒီးကသံဉ်ဒါးလၢတၢ်လဲၤတၢ်ကွၢ်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအကွၢ်ထွဲနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချုန့ၣ်လီၤ.