

# ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒါ တီထီဉ်ထါတါဆါ

## နကြါးသ့ဉ်ညါမနုလဲဉ်.

### ၁။ ဘဉ်မနုအယီနဘဉ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါတါဆါလဲဉ်.

တါထီဉ်ထါတါဆါ (တါကိးစုါကိးဆီလါတါဆါလါကံ) န့ဉ်မ့ဉ်ဖိသဉ် တါဆါလါအကဲထီဉ် ညီန့ဉ်ဖိသဉ်ကတီါအခါန့ဉ်လီါ. ညီန့ဉ်မ့ဉ်တါဆါ လါအတနးကဲဉ်ဆဲး. ဘဉ်ဆဉ်ကဲထီဉ်ဝဲ တါဆါဒီဉ်အမ့ဉ်သ့, လါဆီဒဉ် တါလါဖိသဉ် ဆဲးဆီန့ဉ်တဖဉ်ဒီးပုါနီါဒီဉ်တဖဉ်အဂီါန့ဉ်လီါ.

- ခီဖျါတါဆါအံါအယီကဲထီဉ်ဝဲ တါကပြု, တါသးကဲဉ်သးကွဲ, တါလါ ကီါဒီး တါလါဘုးလါဘျါတဖဉ်န့ဉ်လီါ.
- ဒီးဒုးကဲထီဉ်ဖဲးဘဉ်တါဆါလါအနးဒီဉ်ကဲဉ်ကလဲဉ်တဖဉ်, တါဒီးဘီဉ်တဖဉ်, ပသီဉ် တါစုဉ်ဘဉ်, ခီဉ်န့ဉ်ပးဂီါ, မ့တမ့ တုါဆူတါသံတါပုါသ့လီါ.
- တါထီဉ်ထါတါဆါန့ဉ် ဒုးဆီဉ်ထီဉ် တါဘဉ်ကူဘဉ်ကဲလါ ပုါတဂါ ဆူတဂါသ့ဝဲခီဖျါ ကလဲါ, မ့တမ့ ခီဖျါ တါဘဉ်ထံးလီါသးဒီး တါ ကမီထီဉ်လါ တါထီဉ်ထါတါဆါ အထံအနီအယီသ့ဝဲန့ဉ်လီါ.
- ပုါလါအကဲထီဉ်တါထီဉ်ထါတါဆါတဖဉ်န့ဉ် ဒီးန့ဉ်တါထီဉ်ပြုတါဆါ လါအနးနး ကျဲဉ်ကျဲဉ်တဖဉ်လါ တါကိးဆီလါ တါယုါအုဉ်တါဆါ လါ နံဉ်လါကဟဲလါခံတဖဉ် သ့ဝဲန့ဉ်လီါ.
- တချူးတါဒီးန့ဉ်ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒါတါဆါန့ဉ်, တနံဉ်တဘျီ ပုါအဂါ ၁၁,၀၀၀ ယဉ်ယဉ် လါကီါအဖဲရကါအပုါ ဘဉ်ထီဉ်ကူစါယါဘျီ အသးလါတါဆါဟံဉ်ခီဖျါ တါထီဉ်ထါ တါဆါအယီလီါ.
- တချူးတါဒီးန့ဉ်ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒါတါဆါန့ဉ်, တနံဉ်တဘျီ ပုါအဂါ ၁၀၀ ယဉ်ယဉ်လါ ကီါအဖဲရကါအပုါ သံကွဲဉ်လါတါထီဉ်ထါတါဆါ အယီလီါ.

ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒါတါထီဉ်ထါတါဆါန့ဉ် ဒီသဒါဝဲဒဉ်တါထီဉ်ထါတါဆါ သ့ဝဲန့ဉ်လီါ.

ပုါအါတက့ါလါ အဒီးန့ဉ်ဘဉ် ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒါ တါထီဉ်ထါတါဆါ တဖဉ် တဒီးန့ဉ်ဘဉ် တါထီဉ်ထါတါဆါဘဉ်, ဘဉ်ဆဉ်ပုါတဂါလါ အဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါဝဲဒီး မ့ဒီးန့ဉ်ဘဉ်ဝဲဒဉ် တါထီဉ်ထါတါဆါန့ဉ်, ညီန့ဉ်မ့ဉ်တါလါအတနးဘဉ်န့ဉ်လီါ. တါကမီထီဉ်လါအနီါကစါ အလါစုါဖျါ, ဒီးကဆီဉ်ဒီးတါလါကီါအဂီါစုါဝဲဒီဉ်မး, ဒီးကကဲညါကွဲဉ်ဝဲချ့ချ့န့ဉ်လီါ.

### ၂။ မ့ဉ်မတါကြါးဆဲး ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒါတါထီဉ်ထါတါဆါ လဲဉ်ဒီးအခါဖဲလဲဉ်.

တါဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါအညီန့ဉ်

ဖိသဉ်လါအတကဲထီဉ်တါထီဉ်ထါတါဆါနီတဘျီဘဉ်န့ဉ် ကြါးဆဲးဝဲ ကသံဉ်ဒီသဒါတါထီဉ် ထါတါဆါ ဝဲဘျီဖဲ အဝဲသ့ဉ်အသးနံဉ်ဆီဉ် -

- ဆဲးကသံဉ် ၁ တဘျီ - ဖဲအသးနံဉ်ဆီဉ် ၁၂ - ၁၅ လါ
- ဆဲးကသံဉ် ၂ ဘျီတဘျီ - ဖဲအသးနံဉ်ဆီဉ် ၄ - ၆ နံဉ် (ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် တါကဆဲးဆီဆီ, ဖဲအဝဲသ့ဉ်မ့ဉ်ဆဲးဝဲကသံဉ်ဒီသဒါ ၁ တဘျီဝဲအလီါ ခံ, အဘာဉ် စါယံးဝဲ အစုါကတဂါ ၃ လါ)

ပုါလါအသးဆီဉ် ၁၃ နံဉ်ဒီးဆူအဖီခိဉ်တဖဉ် (ပုါလါအတကဲထီဉ်တါ ထီဉ်ထါတါဆါ နီတဘျီဒီးဘဉ် မ့တမ့ ပုါလါအဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါတါ ထီဉ်ထါတါဆါတဖဉ်) ကြါးဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါတါဆါအံါ ၂ ဘျီ, တဘျီ ဒီးတဘျီ အဘာဉ်စါကတဉ်ယံးဝဲအစုါကတဂါ ၂၀ သီလီါ.

တါဆဲးပုါထီဉ်ကသံဉ်

ပုါလါအတဆဲးဘဉ်ကသံဉ်ဒီသဒါပုါ, ဒီးတကဲထီဉ်တါထီဉ်ထါ တါဆါနီတဘျီဘဉ်န့ဉ်, ကြါးဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါတါထီဉ်ထါတါဆါ တါ မ့တမ့ ခံဘျီတဘျီန့ဉ်လီါ. တါဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါတါဆါအကတီါအံါ ဒီးသန့ဉ်ထီဉ်အသးလါ ပုါကညီတဂါအသးနံဉ်ဖီခိဉ် လီါ. သံကွဲဉ်ပုါလါ အဆဲးန့ဉ်န့ဉ်ကသံဉ်တက့ါ. ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်တါကဆဲးန့ဉ်န့ဉ် တါထီဉ်ထါကသံဉ်ဒီသဒါတါထီဉ်ထါတါဆါ အဂုါအဂါတဖဉ်န့ဉ်လီါ.

တါနီဉ် - “ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒါဖိဉ်” လါတါကိးဆီလါ **MMRV** လါ အပဉ်ယုဉ်ဒီးကသံဉ်ဒီသဒါတါထီဉ်ထါတါဆါဒီး **MMR** န့ဉ်, ဘဉ်သ့ဉ် သ့ဉ်တါကဆဲးန့ဉ်အါတဘျီယီလါတါကဘဉ်ဆဲးန့ဉ်ကသံဉ်ဒီသဒါခံဘျီအလီါ, ဆူပုါလါအသးဆီဉ် ၁၂ နံဉ်ဒီးအသးစါန့ဉ်အန့ဉ်တဖဉ်အဆီဉ်လီါ.

### ၃။ ပုါတနီါနီါန့ဉ်တကြါးဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါတါထီဉ်ထါ တါဆါဘဉ် မ့တမ့ ကဘဉ်ဆီဉ်ခိး

- ပုါလါအဆီဉ်ဒီးတါတဘဉ်လီါဒီးသ့ဉ်တါဆါလါအနးတုါလါတါဘဉ်ယီဉ်ဆီဉ် လါသးသမ့ဒီးကသံဉ်ဆဲးဒီသဒါတါထီဉ်ထါတါဆါအပုါကွဲဉ်တ ဖဉ် မ့တမ့ **gelatin** မ့တမ့ **antibiotic** ညနသံဉ်ပခေည တဖဉ် န့ဉ်တကြါးဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါတါထီဉ် ထါတါဆါဘဉ်န့ဉ်လီါ.
- ပုါလါအဆီဉ်ပတီါမ့ မ့တမ့ အဆါနးနးဖဲအဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါ တါဆါအဆါကတီါ တဖဉ်န့ဉ် ညီန့ဉ်ကြါးဆီဉ်ခိးတါတုါလါအဝဲသ့ဉ် ဆီဉ်ဆူဉ်ထီဉ်တစု တချူးအဝဲသ့ဉ် ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါတါထီဉ်ထါတါ ဆါန့ဉ်လီါ.
- ပုါမီါဒါတဖဉ်ကြါးဆီဉ်ခိးတါလါကဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါအဂီါ တုါလါ အဝဲသ့ဉ်ဆီဉ်ဖျါဝဲ အလီါန့ဉ်လီါ. ပုါဟီဉ်မ့ဉ်တဖဉ်တကြါးဆီဉ်ခိး ဟုးသးဖဲအဝဲသ့ဉ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါ တါထီဉ်ထါတါဆါဝဲအလီါခံ ၁ လါဘဉ်န့ဉ်လီါ.
- ပုါတနီါကြါးသမံသမိးကွဲဉ်ဒီးအဝဲသ့ဉ်အကသံဉ်သရဉ်ဘဉ်ယး အဝဲသ့ဉ်ကြါးဆဲး ကသံဉ်ဒီသဒါတါထီဉ်ထါတါဆါတဖဉ်ခါန့ဉ်လီါ. အဝဲအပဉ်ယုဉ်ဒီးပုါတဂါလါလါ လါအဆီဉ်ဒီး -
  - HIV/AIDS မ့တမ့ တါဆါတမံလါလါလါအဒီးဘဉ်မးဟုးနီါခိး ဂံါကြီဆါတါဆါအကျါအကျဲတဖဉ်
  - လါအဒီးတါကူစါယါဘျီဒီးကသံဉ်လါအဒီးဘဉ်မးဟုးနီါခိးဂံါကြီဆါ တါဆါ အကျါအကျဲတဖဉ်, နီအမ့ဉ် စတဲဉ်တါဆါ (steroids), လါ ၂ န့ မ့တမ့ ယံဉ်န့ဉ်အန့ဉ်
  - လါအဆီဉ်ဒီးခဲစါဉ်တါဆါတကလုဉ်လါလါ
  - လါအဒီးခဲစါဉ်တါကူစါယါဘျီဒီးတါကပီါအယဲါ မ့တမ့ ကသံဉ် ကသီတဖဉ်
- ပုါလါအသ့ဉ်တါအသ့ဉ်ဖဲတယံဉ်ဒီးဘဉ် မ့တမ့ ဟုဉ်အသ့ဉ်ဆူပုါလါ တဖဉ်ကြါးသံကွဲါ အဝဲသ့ဉ်အကသံဉ်သရဉ်လါ အဝဲသ့ဉ်ကြါးဆဲး ကသံဉ်ဒီသဒါတါထီဉ် ထါတါဆါခါန့ဉ်လီါ.

လါတါဂုါတါကျါအါထီဉ်အဂီါ သံကွဲဉ်ပုါလါအပုါန့ဉ်န့ဉ်တါမးစါတက့ါ.

### ၄။ ခီဖျါလါတါဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါတါထီဉ်ထါတါဆါအယီ မ့ဉ်တါလါဘဉ်ယီဉ်မနုတဖဉ်အီဉ်ထီဉ်သ့လဲဉ်.

ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒါတါဆါအံါန့ဉ်, နီကသံဉ်ဆဲးဒီသဒါတါဆါအဂုါအဂါ တမံလါလါအသး, ဒုးဆီဉ်ထီဉ်တါကီတါဝဲလါအနးနးကျဲဉ်ကျဲဉ်တဖဉ်, နီအမ့ဉ်ကသံဉ် အတါဒီးဘဉ်လါအမ့ဉ်, တါတဘဉ်လီါဒီး သ့ဉ်နးနး ကလဲဉ်တဖဉ်သ့ဝဲလီါ. ခီဖျါကသံဉ် ဆဲးဒီသဒါတါထီဉ်ထါတါဆါ အယီ တါဆါလါ အဆီဉ်ထီဉ် နးနးကျဲဉ်ကျဲဉ် မ့တမ့ တုါလါတါသံန့ဉ်စုါဝဲ ဒီဉ်မးန့ဉ်လီါ.

တါဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါတါထီဉ်ထါတါဆါန့ဉ် ပုါဖျဲးဒီဉ်န့ဉ်ဒီးတါကဲထီဉ် တါထီဉ်ထါ တါဆါန့ဉ်လီါ. ပုါလါအဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါတါထီဉ်ထါတါ ဆါတဖဉ် အါတက့ါ

တဆိုင်ဒီးတၢ်ကီုတၢ်ခဲနီုတမံၤတၢ်. ကသံၣ်အတၢ်ဒီး ဘၣ်တဖၣ် ညီၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ် ဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒၢအခိၣ်ထံးတဘျီဝဲအလီၤ ခံဒိၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒၢတဘျီတဘျီဝဲအလီၤခံန့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ကီုတၢ်ခဲအဆံးအစ့ၤတဖၣ်**

- တၢ်ကမိထီၣ် မ့တမ့ၢ် ညိးထီၣ်ဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်အလီၤ (ဖိသၣ် ၅ ဂၤ အကျါ ၁ ဂၤ ဒီး ပုၤလိၣ်ဘိဒီးပုၤနီၣ်တဖၣ် ၃ ဂၤအကျါ ၁ ဂၤ)
- တၢ်လီၤကီၢ် (ပုၤအဂၤ ၁၀ အကျါ ၁ ဂၤ, မ့တမ့ၢ် ၅၁န့ၣ်အန့ၣ်)
- တၢ်ထီၣ်ပြုစ့ၤကီၢ်, စးထီၣ်ဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒၢဝဲအလီၤခံတုၤလၢ ၁ လါအတီၢ်ပုၤ (ပုၤ ၂၅ ဂၤအကျါ ၁ ဂၤ) လီၤ. ပုၤတဖၣ်အံၤရၢလီၤ ဝဲတၢ်ဆါဆူ ပုၤအဂၤအဂၤလၢအဆိၣ်လၢ အဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်အယီၤသ့ဝဲ, ဘၣ်ဆၣ်တၢ်ကဲထီၣ်သးဒီးအံၤ မ့ၢ်တၢ်လၢအဆံးအစ့ၤဒီးန့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ကီုတၢ်ခဲအဂီၢ်မၤဖဲအကြးတဖၣ်**

- တၢ်ထီၣ် (တၢ်ထီၣ်ဖုး မ့တမ့ၢ် တၢ်ထီၣ်ဆိၣ်သးပုၤနီၣ်သး) မ့ၢ်လၢ တၢ်လီၤကီၢ်အယီ (စ့ၤဒီးန့ၣ်)

**တၢ်ကီုတၢ်ခဲလၢအနးတဖၣ်**

- ပသိၣ်တၢ်ရၣ်ဘၣ် (ဆံးစ့ၤဒီးန့ၣ်)

တၢ်ကဲထီၣ်သးအဂၤအဂၤလၢအနးတဖၣ်, ယုၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်ဘၣ်ဒီးလၢအနး တဖၣ်ဒီး သ့ၣ်ဂီၤဖျါၣ်စ့ၤလီၤတဖၣ်န့ၣ်, ကဲထီၣ်ဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒၢ တၢ်ထီၣ်ထီၣ် တၢ်ဆါဝဲအလီၤခံန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကဲထီၣ်သးစ့ၤဒီးန့ၣ်မး အယီၤကသံၣ်သရၣ်တဖၣ် တဲဝဲတသ့လၢ တၢ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်အကဲထီၣ် ဒီဖျါကသံၣ်ဒီးသဒၢတၢ်ဆါခါတၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ် န့ၣ်, မ့ၢ်တၢ်လၢအဆံးအစ့ၤဒီးန့ၣ်လီၤ.

တီၢ်နီၣ် - တၢ်ဆဲး **MMRV** ကသံၣ်ဒီးသဒၢတၢ်ဆါအခိၣ်ထံး တဘျီန့ၣ် အတၢ်ဘၣ်ထွဲဆိၣ်ဒီးတၢ်ထီၣ်ပြုဒီးတၢ်လီၤကီၢ်ဒိၣ် အါဒိၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်ဆဲးန့ၣ် **MMR** ဒီး တၢ်ထီၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဆါလၢထံ ကသံၣ်ဒီးသဒၢတဖၣ် လီၤလီၤဆီဆီန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟံၣ်ဖျါဝဲဒၣ်လၢ တၢ်ထီၣ်ပြုကဲထီၣ်လၢ ပုၤ ၁ ဂၤလၢ ၂၀ ဂၤအကျါ ဒီးတၢ်လီၤကီၢ်ထီၣ် ပုၤ ၁ ဂၤလၢ ၅ အကျါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ထီၣ်ဒီဖျါတၢ်လီၤကီၢ်တဖၣ်န့ၣ် တၢ်ဟံၣ်ဖျါလၢ ညီၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်ဖဲတၢ်ဆဲး **MMRV** ဝဲအလီၤခံန့ၣ်လီၤ. တၢ်တဖၣ်အံၤညီၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်ဝဲဒၣ်လၢ ၅ - ၁၂ သီ အတီၢ်ပုၤ ဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒၢအခိၣ်ထံးတဘျီဝဲအလီၤခံန့ၣ်လီၤ.

**၅။ ကသံၣ်အတၢ်ဒီးဘၣ်မ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးဖဲ အဂီၢ်မၤ မ့တမ့ၢ် လၢအနးအယီ ဘၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ်.**

**ယကြးယုက့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.**

- တၢ်ကဲထီၣ်အသးလၢအတညီၣ်န့ၣ်တမံၤလၢလၢ, ဒ်အမ့ၢ် တၢ်လီၤကီၢ်ဒိၣ်, တၢ်လီၤဘျးလီၤဘျါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဆီတလဲကွဲၣ်တဖၣ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ် တဘၣ်လီၢ် ဒီဖျါကသံၣ်အတၢ်ဒီးဘၣ် အတၢ်ဆါ အက့ၢ်ပနီၣ်တဖၣ် ပုၣ်ယုၣ်ဒီး တၢ်ကသါကီခဲ, ကီၢ်ယုၣ်ဘိသ့, တၢ်ကသါသိၣ်ဝဲဝဲ, တၢ်ဖဲးဘၣ်ကပြုထီၣ်, မဲၣ်လီၤဝဲ, တၢ်လီၤဘျးလီၤ ဘျါ, တၢ်သးစံၣ်ချ့ မ့တမ့ၢ် ခိၣ်မူၤန့ၣ်မူၤတဖၣ် သ့ဝဲန့ၣ် လီၤ.

**ယကြးမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်.**

- **ကိး** ကသံၣ်သရၣ်, မ့တမ့ၢ် လဲၤကိးပုၤဒီးလဲၤဆူကသံၣ်သရၣ် အဆိၣ် တဘျီယီတက့ၢ်.
- **ဝဲဘၣ်** ကသံၣ်သရၣ်လၢ တၢ်မနုၤကဲထီၣ်အသး, မ့ၢ်န့ၣ်မ့ၢ်သီ ဒီးတၢ်ဆါကတီၢ်ဒီးတၢ်ကဲထီၣ်သး, ဒီးဖဲတၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်ဒီးသဒၢ အခါဖဲလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

- **သံက့ၢ်နကသံၣ်သရၣ်**, သရၣ်/မ့ၢ်က့ၢ်ပုၤဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆိၣ် ဆူၣ်ဆိၣ်ချ့ဝဲၤကျါလၢ ကဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဆါအတၢ်ဒီးဘၣ် ဒီဖျါ တၢ်တီၣ်ဖျါထီၣ် ကသံၣ်ဒီးသဒၢ အတၢ်ဒီးဘၣ်မၤအသးလၢအချ့ဒိၣ်တဖၣ် (**VAERS**) အလံၢဟံၣ်ဖျါန့ၣ်တက့ၢ်. မ့တမ့ၢ် နဆုၤလံၢ ဟံၣ်ဖျါအံၤဒီဖျါ **VAERS** အပုၣ်ယဲၤသန့ဝဲ **www.vaers.hhs.gov**, မ့တမ့ၢ် ကိး **1-800-822-7967** န့ၣ်တက့ၢ်. **VAERS** တဟ့ၣ်န့ၣ်ကသံၣ်ကသီတၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်ဘၣ်.

**၆။ ထံကီၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်လိး ကသံၣ်ဒီးသဒၢအတၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံး အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျါ**

တၢ်ဒုးဆိၣ်ထီၣ် ဖဲဒီးရဲၣ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျါ လၢကမၤစၢၤပုၤလၢ အတၢ်ဘၣ်ဒီးဆါဆိၣ် ထီၣ်ဒီဖျါ ကသံၣ်ဒီးသဒၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢနသ့ၣ်ညါအါထီၣ် ထံဖဲကီၢ်ဖိကသံၣ်ဒီးသဒၢတၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံး အတၢ်ဆိၣ်လိး တၢ်ရဲၣ် တၢ်ကျါအဂီၢ် ကိးလိတဲဖဲ **1-800-338-2382** မ့တမ့ၢ် လဲၤကွဲၣ်ဖဲ အဝဲသ့ၣ် အပုၣ်ယဲၤသန့ ဝဲ **www.hrsa.gov/vaccinecompensation** တက့ၢ်.

**၇။ ယကဘၣ်လဲၤမၤလိအါထီၣ်ဒ်လဲၣ်.**

- သံက့ၢ်နကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်ကဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ဆဲးကသံၣ် ဒီးသဒၢ မ့တမ့ၢ် ကဟ့ၣ်က့ၢ်န့ၣ်ဒီးတၢ်လီၤအဂၤလၢ နကဒီးန့ၣ်ဘၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါအဂၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ် လီၤ.
- ကိးနဟံၣ်ကဝီၤ မ့တမ့ၢ် ကီၢ်ရဲၣ်တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချ့ဝဲၤကျါ တက့ၢ်.
- ဆဲးကျါဖဲထၢၣ်လၢအပၤဆုၤတၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါဒီးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဒီးသဒၢ တဖၣ် (ယီယ) - **ကိး 1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** မ့တမ့ၢ် **လဲၤကွဲၣ်ဖဲ CDC** အပုၣ်ယဲၤသန့ဝဲ- **www.cdc.gov/vaccines**

