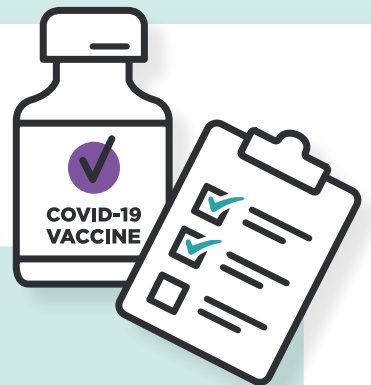


COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါဖဲဒါ ထီဉ်အကတီၢ်ဒီးတၢ်ဒုးအိဉ်န့ၢ်ဖဲ အကတီၢ်

Karen S'gaw | ကညီကျိာ်

မ့ၢ်တၢ်လၢအပူၤဖျဲးဝဲလၢနကဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါအဂီၢ်ဒီးမ့ၢ်တၢ်အ
ကိဒိဉ်ဝဲလၢနဒီးန့ၢ်အတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.



တၢ်ကဲဘျုးကဲဖျိဉ်လၢ နဖဲဆဲးအဂီၢ်

ပိာ်မ့ၢ်လၢအဒါထီဉ်ဃုာ်ဒီး COVID-19 တဖဉ်အိဉ်ဒီးတၢ်ဘဉ်ယိဉ်အဒိဉ်အအါလၢအဖိကသံလၢဒါလီၢ်
အပူၤမ့ၢ်တၢ်အိဉ်ဖျိဉ်ထီဉ်အလါတဘဉ်ဘဉ်လီၤ. အဖိတဖဉ်စ့ၢ်ကိးကပာ်ဖျါထီဉ်ဝဲတၢ်မၤ တံာ်တၢ်ဖဲအိဉ်
ဖျိဉ်ဝဲအခါ, မ့ၢ်တၢ်တၢ် ကူစါယါဘျါကလိဉ်ဝဲတၢ်အိဉ်ဖျိဉ်သီအတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်ဒိဉ်ထီဉ်အလီၢ်ဖဲ
တၢ်ဆါဟံဉ်အပူၤန့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါန့ၢ်မ့ၢ်ကျဲးအဂ့ၤကတၢ်တဘိလၢကထုးလီၤစ့ၢ်ဝဲတၢ်ဘဉ်ယိဉ်အလီၢ်တဖဉ်အံၤလီၤ.

ပိာ်မ့ၢ်တဖဉ်လၢအိဉ်ဒီးတၢ်ရဲဉ်ကျဲး လၢကဒါထီဉ်အဂီၢ်

တၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါဖဲတချုးဒါထီဉ်အခါအခိပညီမ့ၢ်ဝဲနဖျါဒ်နကအိဉ်ဒီးတၢ်တြီဆါထီဒါဝဲ
COVID-19 အသီးဖဲဒါ ထီဉ်ဒိတကတီၢ်အပူၤန့ၢ်လီၤ.

- တၢ်န့ၢ်အပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤ ဘဉ် ယိဉ်လၢကဒါထီဉ်အဂီၢ်ဖဲတချုးဆဲး COVID-19
ကသံဉ်ဒီသဒါအခါမ့ၢ်တၢ်ဆဲးဝဲအလီၢ်ခဲန့ၢ်လီၤ
- တၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါအံၤတမၤဘဉ်ဒိ ဝဲတၢ်အိဉ်ဒိဉ်အိဉ်ဖဲအချ့အသဉ်န့ၢ်ဘဉ်
- နတလိဉ်ဘဉ်မၤတၢ်အိဉ်ဒီးဟုးသး အတၢ်မၤကွၢ်ဖဲတချုးနဒီးန့ၢ်ဘဉ်ကသံဉ်ဒီ
သဒါအခါဒီးန့ၢ်ဘဉ်



တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါဖဲဒါထီၣ်အခါ

လံာ်လၢတၢ်ကွဲးလၢတၢ်
ကျိးထံအီၤတဖၣ်ဖဲအံၤ-



acm
Australian College of
Midwives

“ယဘၣ်ယိၣ်တၢ်လၢယက
ဘၣ်ဆဲး COVID-19
ကသံၣ်ဒီသဒါခိဖျါ
လၢယ ဒါအသံလီၤ.”



“COVID-19 ကသံၣ်ဒီသ
ဒါန့ၣ်ပူၤဖျါဒီး တၢ်လီၤ
ဘၣ်ယိၣ် ဝဲနဒါထီၣ်
အခါ, လၢန့ၣ်
ဒီးန့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.”

ကသံၣ်ဒီသဒါဖဲလဲၣ်တမံၤမ့ၢ်ဝဲလၢ ပိာ်မုၢ်လၢအဒုးအိမံၤန့ၢ်တဖၣ်အဂီၢ်လဲၣ်.

Pfizer မ့တမ့ၢ် Moderna တဖၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်
ဟ့ၣ်ဖးဝဲလၢ COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒါအဂီၢ်လၢပိာ်
မုၢ်လၢအဒါ, ဒုးအိမံၤန့ၢ်မ့တမ့ၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလၢ
ကဒါဝဲတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဃုထီၣ်သ့ၣ်ညါပာ်ဖျါဝဲလၢကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်
အံၤပူၤဖျါဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဝဲလၢပိာ်မုၢ်လၢအဒါဒီး
ဒုးအိမံၤန့ၢ်တဖၣ်အဂီၢ်ဒီးဒီးန့ၢ်ဝဲကသံၣ်ဒီသဒါတက
တီၢ်လၢလၢဖဲအဒါထီၣ်အခါန့ၣ်သ့ဝဲလီၤ.

လၢကဒီသဒါတၢ်လၢအဂ့ၤကတၢၢ်အဂီၢ်,
ပိာ်မုၢ်လၢအဒါထီၣ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်
ဖးအဝဲသ့ၣ်လၢကဒီးန့ၢ်ဝဲ Pfizer COVID-19
ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်အဘၢၣ် ၁၁အစ့ၤကတၢၢ် 3
န့ၣ် မ့တမ့ၢ် Moderna COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒါတ
ဖၣ်အဘၢၣ်၁၁အစ့ၤက တၢၢ် ၄ န့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤဘၣ်ဒိကဲထီၣ်အသးခိ ဖျါတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါအသံ အိၣ်ဝဲတမံၤမံၤၤ.

တၢ်မၤလီၤဃုထီၣ်လၢဟီၣ်ခိၣ်ဒိတဘျီတထီၣ်န့ၢ်တၢ်
မၤဘၣ်ဒိကဲထီၣ်အသးခိဖျါတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါအ
သံဆူပိာ်မုၢ်လၢအဒါဝဲမ့တမ့ၢ်အိမံၤတဖၣ်အဂီၢ်နီတ
မံၤဘၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်, တၢ်မၤဘၣ်ဒိကဲထီၣ်အသး
ခိဖျါတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါအံၤကကဲထီၣ်အသးသ့ဝဲ
သ့ၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်အိၣ်သးထဲအဆဲးအစ့ၤကတၢၢ်အပူၤ
လၢတၢ်တထီၣ်န့ၢ်အီၤဒီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆဲးကသံၣ်အသံတၢ်ကဲ ထီၣ်အသးသ့ညီန့ၢ်တဖၣ်

- ဆါဝဲဖဲထးဆဲးကသံၣ်အလီၢ်
- ခိၣ်သၣ်ဃံဆါ
- ထူၣ်ပျါဆါဝဲ
- တၢ်ဂီၢ်သးဒီးလီၤကီၢ်ဝဲ
- စူခိၣ်ကမံၤဆါဝဲ
- ဟၢမၤလူ