

ကသံဉ်ဒီသဒေတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတၢ်ဟံၣ်ဖျါ

တိးကွဲတၢ်ဆါ (တၢ်ခုၣ်ဘၣ်) ကသံဉ်ဒီသဒေ (လၢအမူ, လၢအပြိလၢနါဒုအပူၤ) - တၢ်လၢအကြးနသ့ၣ်ညါ

ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒေတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါတက့ၢ်တဖၣ်တၢ်မၤန့ၢ်အိၤလၢစပုၣ်ကျိၣ်ဒီးကျိၣ်အဂၤအပူၤသ့ၣ်လီၤ. ကွၢ် [www.immunize.org/vis](http://www.immunize.org/vis)

Hojas de información sobre vacunas están disponibles en español y en muchos otros idiomas. Visite [www.immunize.org/vis](http://www.immunize.org/vis)

၁. ဘၣ်မနုၤအယိယဘၣ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒေလဲၣ်.

တိးကွဲကသံဉ်ဒီသဒေ ဒီသဒေ တိးကွဲတၢ်ဆါ (တိးကွဲ) သ့ၣ်လီၤ.

တိးကွဲမ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဆါဘၣ်ဂၢ်လၢအရၤလီၤအသးလၢကီၢ်အဲၤရကၤဝးဝးကိးနံၣ်ဒဲး. ညိန့ၢ်ဖဲလၢအိးကထိဘၣ်ဒီးလၢမ့ၢ်အဘၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤကိးဂၤဒဲးဘၣ်တိးကွဲသ့, ဘၣ်ဆၣ်တၢ်ဆဲးလီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢပုၤတနီၤအဂီၢ်လီၤ. ပုၤဖိသၣ်ဆဲးဖိဒီးပုၤဖိသၣ်သးစၢ်တဖၣ်, ပုၤလၢအသးအိၣ် ၆၅ နံၣ်ဒီးသးပုၤန့ၢ်အန့ၣ်, ပုၤအိၣ်ဒီးဟူးသး, ဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ် မ့တမ့ၢ် နီၣ်ခိၣ်ဂံၢ်တြိဆၢအကျိၤအကျဲတဂ့ၢ်တဖၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အိၣ်ကတၢ်ဒီးတိးကွဲတၢ်ဆါသဘံၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပသိၣ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်, ကလံၤကျိၤညိး, နါဒုတၢ်ဆါဘၣ်ဂၢ်တဖၣ် ဒီး နၢ်တၢ်ဆါဘၣ်ဂၢ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတိးကွဲတၢ်ဆါဘၣ်ထွဲအိၣ်တဖၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးကသံဉ်ကသီတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်ခဲတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် သးဖျါတၢ်ဆါ. ခဲစၢၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆဲးဆါတဖၣ်န့ၣ်, တိးကွဲတၢ်ဆါမၤနးထီၣ်တၢ်ဆဲးသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

တိးကွဲတၢ်ဆါဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လီၤကီၢ်ဒီးတၢ်ဂီၢ်တၢ်ဂၢ်, ကိၣ်ယူၤဒိဆါ, ထူၣ်ပျါယုၤညၣ်ဆါတကံ, တၢ်သ့ၣ်လီၤဘုးသးလီၤတီၤ, တၢ်ကူး, ခိၣ်ဆါ, ဒီးနါဒုအ့ၣ်ထံယုၤမ့တမ့ၢ် နါဒုတၢ်ဆဲးန့ၣ်လီၤ. ပုၤတနီၤကဘုးဒီးအယၢဖၢကလူ, ဖဲတၢ်အံၤကထီၣ်အါလၢပုၤဖိသၣ်အကျိၤအါန့ၢ်ဒီးပုၤနီၣ်ခိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ထီၣ်ယူတနံၣ်အတီၢ်ပူၤ, ပုၤအကထီတဖၣ်အကထီကီၢ်အဲၤရကၤအပူၤသံဒီးတိးကွဲတၢ်ဆါ, ဒီးပုၤအါဂၤဘၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်လီၤ. တိးကွဲကသံဉ်ဒီသဒေ ဒီသဒေပုၤလၢအဆိးကုလၢအကကွၢ်ဒီးတၢ်ဆါလၢအဘၣ်ထွဲဒီးတိးကွဲတၢ်ဆါလၢအလဲထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံဉ်သရၣ် ကိးနံၣ်ဒဲးန့ၣ်လီၤ.

၂. တိးကွဲကသံဉ်ဒီသဒေလၢအမူ, ဒီးအစၢ်

CDC ဟ့ၣ်ကူၣ်ဝဲဒုၣ် ပုၤကိးဂၤဒဲးလၢအသးအိၣ် ၆ လၢဒီးသးပုၤန့ၢ်အန့ၣ်လၢကဆဲးတိးကွဲကသံဉ်ဒီသဒေဖဲတိးကွဲကထီၣ်အကတီၢ်ကိးဘျိဒဲးန့ၣ်လီၤ. ပုၤဖိသၣ်လၢအသးအိၣ် ၆ လၢတုၤ ၈ နံၣ် ကလိၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒေ ၂ ဘျိလၢတိးကွဲတၢ်ဆါကဲထီၣ်အကတီၢ်တဘျီစုၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤအဂၤတဂၤလၢလၢ်ကလိၣ်ဆဲးဝဲဒုၣ်ထဲ ၁ ဘျိဇီၤလၢတိးကွဲကထီၣ်အကတီၢ်တဘျီစုၣ်န့ၣ်လီၤ.

တိးကွဲကသံဉ်ဒီသဒေလၢအမူ, အစၢ် (တၢ်ကိးစ့ၢ်ကိးအိၤလၢ “LAIV”) မ့ၢ်ဝဲတၢ်ပြိနါဒုကသံဉ်ဒီသဒေလၢဘၣ်သ့ၣ်တၢ်ကဟ့ၣ်လီၤအိၤဆူ ပုၤလၢတအိၣ်ဒီးဟူးသးလၢအသးအိၣ် ၂ နံၣ် တုၤ ၄၉ နံၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤကယံၣ်ဝဲ ၂ နံၣ်ယုၤယုၤလၢတၢ်ဒီသဒေကအိၣ်ထီၣ်ဖဲတၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒေဝဲအလီၤခံန့ၣ်လီၤ.

တိးကွဲဘဲဒုး(၈)အိၣ်ဝဲအကလုာ်ကလုာ်, ဒီးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဆီတလဲအသးထီၣ်န့ၣ်လီၤ. တနံၣ်စုၣ်စုၣ်တိးကွဲကသံဉ်ဒီသဒေအသိတဖၣ်ဒီသဒေဘဲဒုၣ် ဘဲဒုး(၈)သၢ မ့တမ့ၢ် လွၢ်ခါလၢကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆူတၢ်ဆါသ့ၣ်သ့ၣ်လၢတိးကွဲကထီၣ်အကတီၢ်လၢတယံၣ်လၢဘၣ်ကမၤအသးန့ၣ်လီၤ. ဖဲကသံဉ်ဒီသဒေအံၤတဘၣ်လိာ်ဒီးဘဲဒုး(၈)တဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကဟ့ၣ်လီၤဒီးတၢ်ဒီသဒေတနီၤန့ၣ်လီၤ. တိးကွဲကသံဉ်ဒီသဒေ တဒုးအိၣ်ထီၣ်တိးကွဲတၢ်ဆါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကဆဲးန့ၢ်တိးကွဲကသံဉ်ဒီသဒေတဘျီယိးဒီးကသံဉ်ဒီသဒေ အဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

၃. တဲသကိးတၢ်ဒီးနပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤ

တဲဘၣ်ပုၤလၢအဆဲးန့ၢ်န့ၢ်ကသံဉ်ဒီသဒေပုၤတဂၤအံၤမ့ၢ်မၤန့ၢ်တၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒေ -

- အသးစၢ်န့ၢ် ၂ နံၣ် မ့တမ့ၢ် သးပုၤန့ၢ် ၄၉ နံၣ်
- အိၣ်ဒီးဟူးသး. တၢ်တအုၣ်ကီၤလၢတၢ်ကဆဲးန့ၢ်တိးကွဲကသံဉ်ဒီသဒေလၢအမူ, အစၢ်လၢပုၤလၢအိၣ်ဒီးဟူးသးအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- အိၣ်တုၤဒီး တၢ်တဘၣ်လိာ်ဒီးသ့ၣ်တၢ်ခိဆါ ဖဲဆဲးတိးကွဲကသံဉ်ဒီသဒေအပူၤကွၢ်တဖျါဝဲအလီၤခံ. မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်တဘၣ်လိာ်ဒီးသ့ၣ်တုၤလၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢသးသမူ, လၢအနးနးကလဲာ်တမံၤလၢလၢန့ၣ်လီၤ.
- ဖိသၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤလိၣ်ဘၣ်သးစၢ်လၢအသးအိၣ် ၂ တုၤ ၁၇ နံၣ်လၢအအီကသံဉ်အဲးစဖြ (aspirin) မ့တမ့ၢ် အဲးစဖြ (aspirin) - မ့တမ့ၢ် ပနံၣ်လၢအပဉ်ဒီး စါလံစါလုး (salicylate)
- အိၣ်ဒီးနီၣ်ခိၣ်ဂံၢ်တြိဆၢအကျိၤအကျဲလၢအဂီၢ်စၢ်
- ပုၤဖိသၣ်လၢအသးအိၣ် ၂ တုၤ ၄ နံၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်သါအဲး မ့တမ့ၢ် တၢ်စံာ်စီလၢအကသါသိၣ်ဝဲဝဲ လၢအပူၤကွၢ် ၁၂ လါ
- ပုၤဖိသၣ်လၢအသးအိၣ် ၅ နံၣ် မ့တမ့ၢ် သးပုၤန့ၢ်အန့ၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်သါအဲး
- အီတိးကွဲတၢ်မၤသံတၢ်ဆါဃၢ်ကသံဉ် လၢအပူၤကွၢ် ၃ နံၣ်အပူၤ
- ကွၢ်ထွဲပုၤလၢအနီၣ်ခိၣ်ဂံၢ်တြိအကျိၤအကျဲမၤတၢ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးဒီးလီၤတူၣ်လီၤကံာ် လၢအလိၣ်ဘၣ်ခိၣ်ယၢလၢအဒီသဒေအီ
- အိၣ်ဒီးကသံဉ်ကသီတၢ်ကူၤယါဘျိတၢ်ကီတၢ်ခဲအဂၤလၢ အဒုးလီၤဘၣ်ပုၤလၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါမးဘၣ်ပးဒီးတိးကွဲတၢ်ဆါသဘံၣ်ဘၣ်တဖၣ် (ဒ်အမ့ၢ် ပသိၣ်တၢ်ဆါ, သးဖျါတၢ်ဆါ, ကလုာ်တၢ်ဆါ, တၢ်ဆဲးဆါ, ကလုာ် မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးတၢ်ဆါတဖၣ်, နၢ်တၢ်ဆီလီၤသးအကျိၤ



U.S. Department of Health and Human Services Control and Prevention

အကျ မှတမ့် နာဘိဒီးယားညှပ် မှတမ့် ဝေးထွားလွှဲတောင့်လိာ်ဘဉ်စးတ  
တဖဉ်)

- တအိဉ်ဒီးကမိ, မှတမ့် ကမိ-တမတော်
- အိဉ်ဒီး တာ်ကူးကွဲးထာ်နာ်ဟူအနါ (**cochlear implant**)
- အိဉ်ဒီးပျိယံနာ်ကံာ်အထံစံာ်ထီဉ် (တာ်အထံအနိလါအိဉ်ဖဲခိဉ်နာ်အ  
ကပိဉ်ကပယါဆူနါဒု, ကိာ်ယုာ်ဒီး, နာ်, မှတမ့် တာ်လိာ်တာ်ကျအဂလါခိဉ်  
အပူ)
- အိဉ်ဒီးတာ်ဆါလါအကထီဉ်အသးခိဖျိနာ်ဘိဆါတဖဉ် (**Guillain-  
Barré Syndrome**) လါ ၆ နွံအတိာ်ပူ ဖဲအဆဲးတီးကွဲးကသံဉ်ဒီး  
သဒါအပူကွဲးတဘျိဝံအလိာ်ခဲနာ်လိာ်.

လါတာ်ဂုာ်တနီအပူ, နပူဟုဉ်လိာ်တာ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူတာ်ကွဲးထွာ်မာ်စါက  
ဆါတာ်လါကသးယံထီဉ်တာ်ဆဲးတီးကွဲးကသံဉ်ဒီးသဒါဆူခါဆူညါတာ်လဲထီဉ်  
လိာ်သးတဘျိနာ်လိာ်.

လါပူဆါတနီအဂါ, တီးကွဲးကသံဉ်ဒီးသဒါအကလုာ်လိာ်ဆိ (တီးကွဲးကသံဉ်  
ဒီးသဒါလါအသံ မှတမ့် တီးကွဲးကသံဉ်ဒီးသဒါဟံဖိဉ်) ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် ကကြါး  
ဝဲဘဉ်ဝဲအါနာ်ဒီး တီးကွဲးကသံဉ်ဒီးသဒါလါအမူ, အစါနာ်လိာ်.

ပူလါအိဉ်ဒီးတာ်ဆူးတာ်ဆါတဆဲးတကွဲးတဖဉ်, န်အမုာ် တာ်ခုဉ်ဘဉ်နာ်,  
ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်ကဘဉ်ဆဲးကသံဉ်ဒီးသဒါနာ်လိာ်. ပူလါအိဉ်ဒီးတာ်ဆူးတာ်ဆါ  
ဖဲအဘဉ် မှတမ့် နးနးကလဲာ်တဖဉ် အါတကွဲးကြါးအိဉ်ခိးဝဲတုာ်လါအဘျါ  
တစုတချးလါအမူနာ်တီးကွဲးကသံဉ်ဒီးသဒါတဖဉ်နာ်လိာ်.

နပူဟုဉ်လိာ်တာ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူတာ်ကွဲးထွာ်မာ်စါ ဟုဉ်အါထီဉ်နာ်  
တာ်ဂုာ်တာ်ကျါသ့နာ်လိာ်.

**၄. တာ်လိာ်ဘဉ်ယိဉ်ဘဉ်ယးဒီးကသံဉ်ဆဲးဒီးသဒါတာ်ခိဆါ**

- နါဒုအုဉ်ထံယုာ် မှတမ့် နါဒုတံာ်ဘံး, တာ်ကသါယိဉ်ဝံဝံ, ဒီးတာ်ခိဉ်ဆါက  
မာ်အသးဖဲတာ်ဆဲး LAIV ကသံဉ်ဒီးသဒါဝံအလိာ်ခဲလိာ်.
- တာ်အိဉ်ဒီးဘိုး, ညဉ်ထူဉ်ပျါဆါ, တာ်လိာ်ကိာ်, ကိာ်ယုာ်ဘိဆါ, ဒီးတာ်ကူး  
တဖဉ် မုာ်ဝဲကသံဉ်ဒီးသဒါတာ်ခိဘဉ်အဂလါအမူအသးသ့နာ်လိာ်.

တာ်ကိာ်ခဲတဖဉ်အံးမုာ်ကထီဉ်အသးနာ်, ညိနာ်တာ်သ့ဉ်တဖဉ်အံးကအိဉ်  
ထီဉ်ဖဲတာ်ဆဲးကသံဉ်ဒီးသဒါဝံတယံာ်ဘဉ်ဒီးတာ်တဖဉ်အံးကစါဝဲဒီးတယံာ်  
ဘဉ်ကလိာ်မာ်ကွဲးနာ်လိာ်.

ဒ်ကသံဉ်ကသိအဂါတမံာ်လါလါအသိး, တာ်ခွဲးတာ်ယာ်အိဉ်စုာ်ဒိဉ်မးလါ  
ကသံဉ်ဆဲးဒီးသဒါကဒုးအိဉ်ထီဉ်တာ်တဘဉ်လိာ်သ့ဉ်တာ်ခိဆါလါအနးနး  
ကလဲာ်, တာ်ဘဉ်ဒီးဘဉ်ထံးနးနးကလဲာ်အဂါတဖဉ်, မှတမ့် တုာ်လါတာ်သံ  
နာ်လိာ်.

**၅. တာ်ကိာ်ခဲနးနးကလဲာ်မုာ်အိဉ်ထီဉ်တခိလဲဉ်.**

တာ်တဘဉ်လိာ်သ့ဉ်တာ်ခိဆါ အိဉ်ထီဉ်သ့ဉ်ပူလါအဆဲးကသံဉ်ဒီးသဒါဟးထီဉ်  
လါတာ်ဆါဟံဉ်ကသံဉ်ဒီးဝံအလိာ်ခဲနာ်လိာ်. နမုာ်ထံဉ်တာ်တဘဉ်လိာ်သ့ဉ်တာ်ခိ

ဆါနးနးကလဲာ်အပနီဉ်တဖဉ် (တာ်ဖံးဘုဉ်ကပြုထီဉ်, မဲာ်ဒီးကိာ်ဘိဉ်ထီဉ်,  
တာ်ကသါကိာ်ခဲ, သးစံဉ်ချ, ခိဉ်မူာ်ခိဉ်တယုာ်, မှတမ့် တာ်ဂံာ်ဘါစါ) နာ်, ကိး  
၉-၁-၁ ဒီးမာ်ပူဆူာ်ဆါဟံဉ်အဘူးကတာ်နာ်တကွဲး.

တာ်ပနီဉ်အဂလါနဘဉ်ယိဉ်တဖဉ်အဂါ, ကိးပူလါအဟုဉ်လိာ်နာ်တာ်အိဉ်ဆူဉ်  
အိဉ်ဆူတာ်ကွဲးထွာ်မာ်စါနာ်တကွဲး.

တာ်တဘဉ်လိာ်ဒီးသ့ဉ်တာ်ခိဆါတဖဉ်တာ်ကြါးပာ်ပျါထီဉ်ဆူ တာ်ပာ်ပျါထီဉ်တာ်တ  
ဘဉ်လိာ်ဒီးသ့ဉ်တာ်ခိဆါတာ်မာ်အကျဲသနူ (**VAERS**) နာ်လိာ်. နပူဟုဉ်လိာ်  
တာ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူတာ်ကွဲးထွာ်မာ်စါအါတကွဲးကတိာ်ပျါထီဉ်တာ်ပာ်ပျါအံး,  
မှတမ့် နမာ်တာ်အံးလါနနီာ်ကစါဒုန့သ့နာ်လိာ်. လဲကွဲးဖဲ **VAERS**  
ပုာ်ယဲသန့ဖဲ [www.vaers.hhs.gov](http://www.vaers.hhs.gov) မှတမ့် ကိး ၁-၈၀၀-၈၂၂-  
၇၉၆၇ နာ်တကွဲး. **VAERS နာ်ထဲဒုာ်လါတာ်ပာ်ပျါထီဉ်တာ်တဘဉ်လိာ်တာ်ခိဆါ**  
**တဖဉ်အဂါဒီး, ဒီး VAERS ပူမာ်တာ်ဖိတဖဉ်တဟုဉ်လိာ်နာ်ကသံဉ်ကသိ**  
**တာ်ဟုဉ်ကွဲးတဖဉ်ဘဉ်နာ်လိာ်.**

**၆. ထံကိာ်ကသံဉ်ဆဲးဒီးသဒါတာ်ဘဉ်ဒီးဘဉ်ထံးတာ်  
ဟုဉ်တာ်မာ်စါတာ်တိာ်ကျါ**

ထံကိာ်ကသံဉ်ဆဲးဒီးသဒါတာ်ဘဉ်ဒီးဘဉ်ထံးတာ်ဟုဉ်တာ်မာ်စါတာ်ရဲဉ်တာ်  
ကျါ (**VICP**) မုာ်ဝဲဖဲဉ်ဒုရါဉ်တာ်ရဲဉ်တာ်ကျါလါဘဉ်တာ်ဒုးအိဉ်ထီဉ်အီ  
လါကဟုဉ်မာ်စါပူလါဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်ကဘဉ်ဒီးဘဉ်ထံးတာ်ဆဲးကသံဉ်  
ဒီးသဒါလိာ်လိာ်ဆဲးတဖဉ်အဂါနာ်လိာ်. လဲကွဲးဖဲ **VICP** ပုာ်ယဲသန့  
ဖဲ [www.hrsa.gov/vaccinecompensation](http://www.hrsa.gov/vaccinecompensation) မှတမ့် ကိး ၁-၈၀၀  
-၃၃၈-၂၃၈၂ လါကမာ်လိဘဉ်ယးဒီးတာ်ရဲဉ်တာ်ကျါဒီးဘဉ်ယးဒီး  
တာ်ပာ်ပျါထီဉ်တာ်ယုထီဉ်နာ်လိာ်. အိဉ်ဒီးတာ်ပာ်ပနီဉ်တာ်ဆါကတိာ်လါ  
ကဟံပျါထီဉ်တာ်ယုထီဉ်လါတာ်ဟုဉ်မာ်စါအဂါနာ်လိာ်.

**၇. ယမာ်လိအါထီဉ်တာ်အံးကသုဒ်လဲဉ်.**

- သံကွဲးနပူဟုဉ်လိာ်တာ်ကွဲးထွာ်မာ်စါ.
- ကိးနလိာ်ကဝိ မှတမ့် ကိာ်စံဉ်တာ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူဝဲကျါနာ်တကွဲး.
- လဲကွဲးတာ်အိဉ်တာ်အိဒီးကသံဉ်ကသိတာ်ပာ်ဆါ (Food and Drug

**Administration (FDA)** အပုာ်ယဲသန့လါ ကသံဉ်ဒီးသဒါလါ  
တာ်ထာ်နာ်ပာ်အီဒီးတာ်ဂုာ်တာ်ကျါအဂါတဖဉ်ဖဲ  
[www.fda.gov/vaccines-blood-biologics/vaccines](http://www.fda.gov/vaccines-blood-biologics/vaccines).  
• ဆဲးကျါ တာ်ဖိဉ်ဂါတာ်ဆါဒီးတာ်ဟုဉ်တာ်ခိသဒါဝဲထာ် (**Centers for  
Disease Control and Prevention (CDC)**)-  
- ကိး ၁-၈၀၀-၂၃၂-၄၆၃၆ (**1-800-CDC-INFO**) မှတမ့်  
- လဲကွဲးဖဲ CDC အပုာ်ယဲသန့ [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu)