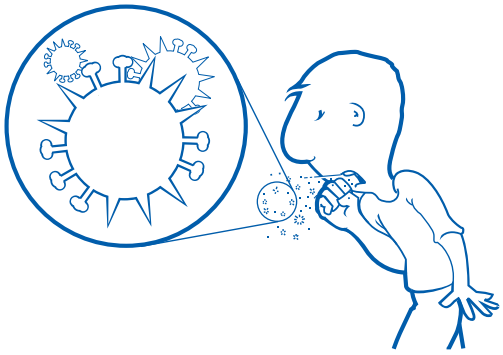
တီးကွတ်ဆါ(တီးကွ်) တီးကွတ်ဆါဖီးနၤ

တီးကွတ်ဆါ(တီးကွ်)

တီးကွတ်ဆါစံးတါန္ဉ်မ့ါတါမနုၤလဲဉ်.

တီးကွတ်ဆါမ့ါတါဆါတခါလၢကဲထိဉ်သးခီဖျိတီးကွတ်ဆါဃါ နှဉ်လီၤ. တီးကွတ်ဆါဒုးဘဉ် ပှၤတါကူးဒီးတါကိာ်ယူါဆါဒီး တါလိၤကိါသ့ဝဲန္ဉ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်အိဉ်ဒီးတါနါဒ့အ့ဉ်ထံယွၤ မ့တမ့ါ တါနါဒ့ဘံး, တါဘုံးသး, လိၤတဂံတကး, မ့တမ့ါ ဟ်ဖျါထိဉ် တါဆါပနီဉ်အဂုၤအဂၤတဖဉ် လၢအဝဲသ့ဉ် အိဉ်တဆူဉ် ဘဉ်နှဉ်လီၤ. တီးကွတ်ဆါဟဲကဲထိဉ်သးကီးနံဉ်ဒဲးဒီး ဖဲ U.S. အပူၤ ဒီးကဲထိဉ် အါဒဉ်တါတက့ါဖဲ fall ဒီးတါဂိါခါ (winter) အပူၤ နှဉ်လီၤ. ပှၤသး နံဉ် ကီးပတိါဒဲးတဖဉ်ဒိးန့ါဘဉ်တီးကွတ်ဆါသ့ဝဲ, စးထိဉ်လၢ ဖိသဉ်ဆံးဖိဒီးတုၤလၢပှၤသးစါတဖဉ်, ဒီးဆူပှၤနီါဒိဉ် တဖဉ်အအိဉ်နှဉ်လီၤ.



တီးကွတ်ဆါလၢပှၤကညီပူၤ.

ပှၤအိဉ်လၢ U.S. ပူၤတဖဉ် ဒိးန့ါဘဉ်တီးကွစ့ါကီးဓါ.

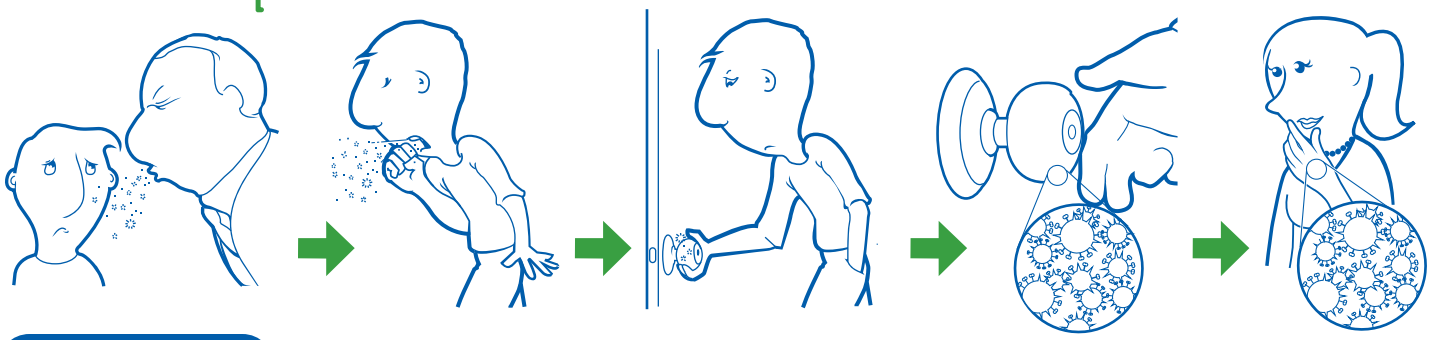
မ့ါလီၤ. တီးကွတ်ဆါဃါဘဲရၢးစ်တဖဉ်ရၢလိၤအသးလၢဟီဉ်ခိဉ်ဒီဘ့ဉ်ညါလီၤ. တီးကွတ်ဆါညီန့ါအိဉ်ထိဉ်ဖဲ သ့ဉ်လဉ်လိၤဆူ ကတိါ (fall) ဒီးတါဂိါခါ (winter) အလါတဖဉ်လၢ ကိါအဓဲရက၊ အပူၤန္ဉ်လီၤ. ကီးနံဉ်ဒဲးပှၤအါဂၤဒိးန့ါဘဉ် တီးကွတ်ဆါန္ဉ်လီၤ. တါထံဉ်န့ါတီးကွ တါဆါလၢဟီဉ်ခိဉ်ချုတါလိါအဂုၤအဂၤတဖဉ် စ့ါကီးန္ဉ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်တါဆၢကတိါလၢတီးကွတ်ဆါကဲထိဉ် နှဉ်, အါဒဉ် တါတက့ါလိၤဆီလိာ်အသးလၢတါလိါတတီၤဒီး ဆူတါလိါအဂၤတတီၤန္ဉ်လီၤ.

တီးကွတ်ဆါရၢလီၤအသးဒ်လဲဉ်.

ပှၤတဖဉ်လၢအိဉ်ဒီးတီးကွတ်ဆါန္ဉ်ရၢလိၤအတ်ဆါအဃါသ့ခီဖျိတ်ကူး မ့တမ့ါ တ်ကဆဲန္ဉ်လီၤ. ထံဖျာ်ဆံးဆံးဖိတဖဉ် ဟးထိဉ် ဝဲဖဲပှၤဆါတဂၤကူး, ကဆဲ, မ့တမ့ါကတိၤတ်အခါဒီး လဲနှာ်ဆူ ပှၤလၢအိဉ်ဘူးဒီးတဖဉ်အကိာ်ပူၤ မ့တမ့ါ အနါဒ့သ့ဝဲန္ဉ်လီၤ. တ်ကသါနှာ်လီၤ ထံဖျာ်ဆံးဆံးဖိတဖဉ်ဆူ ပသိဉ် ပူၤသ့ဝဲ စ့ါကီးန္ဉ်လီၤ.

ပှၤအါဂၤဒိးန့ါဘဉ်တီးကွတ်ဆါခီဖျိအဝဲသ့ဉ်ဖိဉ်ဘဉ်က့ၤအကိာ်ပူၤ မ့တမ့ါအနါဒ့ဖဲအဖိဉ်ဘဉ်တ်တမံၤမံၤလၢတ်ဆါဃါအိဉ်လၢအလိၤ, ဒ်အမ့ါ ဝဲတြိနီါဝံဉ်စု, စီါနီၤခိဉ်, မ့တမ့ါပှၤတဂၤလၢဘဉ်ဂ်ီးတ်ဆါအစုဘဉ်အၢန္ဉ်လီၤ.

တ်ဆါဃါအတ်ရၢလီၤသး–



U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

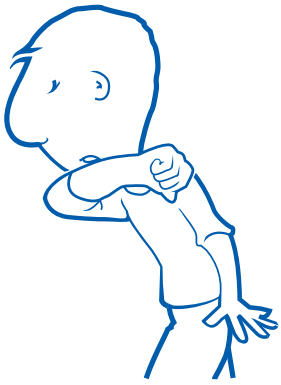
CS 217337/2010

တိုးကျွတ်ဆါ(တိုးကျွ) တိုးကျွတ်ဆါဖိုးနၤ

နသ့ဉ်ညါလၤနဘဉ်တိုးကျွတ်ဆါသ့ဒ်လဲဉ်.

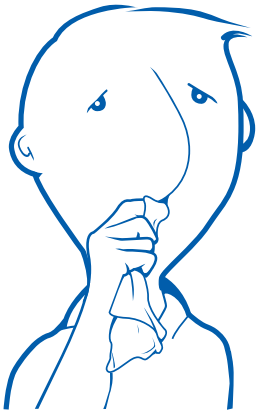
တိုးကျွတ်ဆါအပနီဉ်တဖဉ်မ့ါဝဲ–

တ်ကိါထီဉ်



တ်ကူး

တ်ကိ်ာယူါဆါ



တ်နါ့နှဉ်ထံယွၤမ့တမ့ါနါ့ဘံး

တ်ဂ်ါစါဘါစါ မ့တမ့ါ အါန့ါအန္ဉာ်
တ်ဘုံးသးဒိဉ်နှ်ညီနှ်အသိး

တ်ဓိဉ်ဆါ

တ်ဂ်ါကနိး

တ်လီၤတကံတကး

တိုးကျွတ်ဆါပနီဉ်ခံမံၤလၤတညီနှ်ကဲထီဉ်သးအကျါပဉ်ဃုာ်ဒီး –

တ်ဘိုး

တ်ဟာဖၤလူ

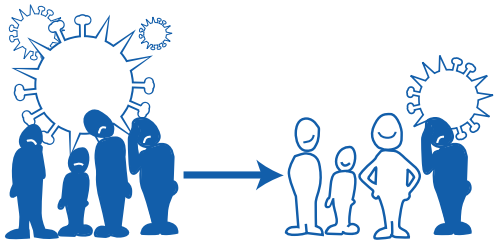
တမ့ါပှၤကိးဂၤဒဲးလၤအဘဉ်တိုးကျွတ်ဆါတဖဉ်ကအိဉ်ဒီးတိုးကျွ တ်ဆါအပနီဉ်ကိးမံၤဒဲးလၤတကတိါဃိန္ဉာ်ဘဉ်. ပှၤတနီၤလၤအဘဉ်တိုးကျွတ်ဆါန္ဉာ်တ်ကိါတထီဉ် အီၤဘဉ်. ပှၤအါဂၤလၤဘဉ် တိုးကျွတ်ဆါတဖဉ်အိဉ်ဆူဉ်ထီဉ်ကှၤဝဲလၤတလိဉ်ဘဉ်လဲၤထံဉ်လိ် သးဒိးကသံဉ်သရဉ် မ့တမ့ါ အီကသံဉ်ကသီဘဉ်နှဉ်လီၤ.

ယူဉ်ဏဲးစ်တ်ါအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချုးဒိးတ်ါမၤစၢၤပှၤဟိဉ်ဓိဉ်ဖိဝဲၤကျိၤ
တ်ါပၤဆုၢဒိးတ်ါဒိသဒၢတ်ါဆါအဃ်ါစဲထၢဉ်

တီးကွတ်ဆါ(တီးကွ်) တီးကွတ်ဆါဖီးနၤ

ပှၤလၢအိဉ်ဖီးတီးကွတဂၤဆါထိဉ်သ့ထဲလဲဉ်.

ပှၤတနီၤဆူးကၦဝဲနးဖိဉ်မးဖီးအဂၤတဖ့ဉ်တဆူးကၦဝဲဘဉ်လီၤ. ပှၤအါဂၤအိဉ်ဆူဉ်ထိဉ်ကၦၤဝဲဖီး တလိဉ်ဘဉ်လဲၤထံဉ်လိာ်သးဖီးကသံဉ် သရဉ် မ့တမ့၊ အီကသံဉ်ကသီဘဉ်ဖဉ်လဲာ်နူဉ်လီၤ. ဒ်လဲဉ်ဂ့ၤ, ပှၤတနီၤဆူးကၦဝဲနးဖိဉ်မးလၢ တီးကွတ်ဆါဖီးသံဝဲဒဉ်နူဉ်လီၤ. ပှၤလၢဆူးကၦဝဲနးဖိဉ်တဖဉ် မ့၊ပှၤတဖဉ် လၢအသးနံဉ် အါန့်, ၆၅ နံဉ် မ့တမ့၊ အိဉ်ဟ်စၢၤဖီးတါဆူးတါဆါဒ်အမ့၊–တါဆံဉ်ဆၢ တါဆါ, သးအတါဆါ, တါသးဘံးတါဆါ, မ့တမ့၊ ကလ့ါတါဆါ, မ့တမ့၊မ့၊ပှၤမိၢ်ဒၢတဖဉ်နူဉ်လီၤ. ပှၤဖိသဉ် လၢအသးနံဉ်စ၊်နူ၊် ၅ နံဉ်သ့ဉ်တဖဉ်မ့၊်တ၊် လၢအလီၤဘဉ်ယိဉ်ဖိဉ်စ့၊်ကီးနူဉ်လီၤ.



ပှၤတဂၤလၢအဘဉ်တီးကွတ်ဆါနူဉ်ဒုးဘဉ်က်ဘဲရၢးစ် ဆူပှၤဂၤအအိဉ် သ့ဆံးယ်လဲဉ်.

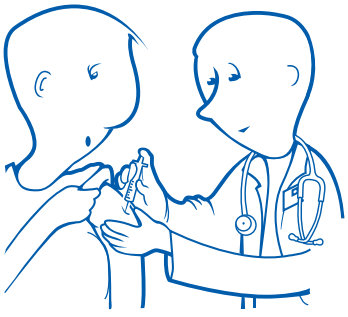
ပှၤအါဂၤရၤလီၤဒုးဘဉ်က်တီးကွတ်ဆါသ့စးထိဉ်လၢ အခိဉ်ထံး ၁ သိ တချုးလၢတ်ဆါအကွ်ပနိဉ် အိဉ်ဖျါထိဉ် ၅ သိတုၤလၢ ၇ သိ စးထိဉ်ဖဲတ်ဆါအကွ်ပနိဉ်တဖဉ်စးထိဉ်သးအခါနူဉ်လီၤ. ပှၤ လၢအဆူးကၦနးဖိဉ်တဖဉ် မ့တမ့၊ ဖိသဉ်တဖဉ်ရၤလီၤ တီးကွ တ်ဆါအဆၢကတိၤ် ယဉ်ဖိဉ်ဝဲနူဉ်လီၤ.

	①	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

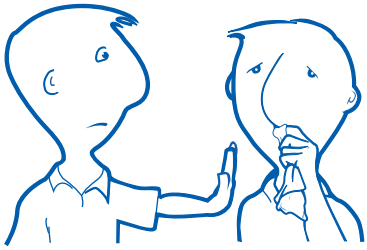
တ်ဖီသဒၢ ဒီး တ်ကူစါယါဘျါ

ယဖီသဒၢလီၤကွၤယသးလၢ တ်ဆါအဂိၢ် ကသ့လၢကျဲဖ်လဲဉ်.

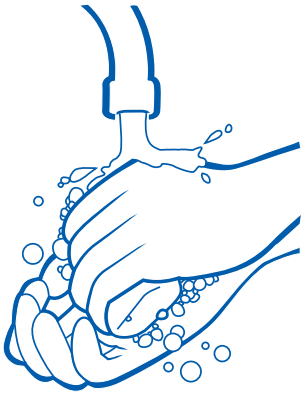
CDC ဟ့ဉ်ကူဉ်ဝဲတ်ပတိၢ်တဖဉ်အံၤလၢကတြိဆၢတီးကွတ်ဆါအဂိၢ်–



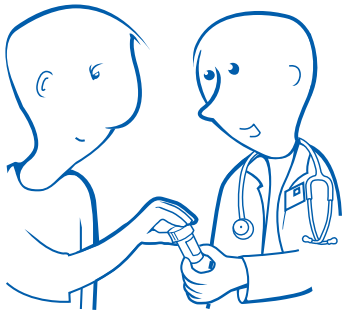
တ်ဆဲးကသံဉ်ဖီသဒၢတ်ဆါ



အိဉ်ယံၤဒီးပှၤလၢဆူးကၦဆါကၦတဖဉ်.



သ့ကဆိုနစုဒီးဆးပူဉ် ခဲအံၤခဲအံၤလၢထံလၢၤလၢၤနူဉ်တက့ါ. ဆးပူဉ်ဒီးထံမ့ါတအိဉ်ဘဉ်တခိနူဉ်, စူးကါတ်မၤကဆိုစုလၢ အအိဉ်ဒီးသံးစိထံတက့ါ.

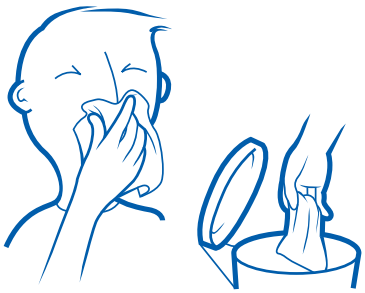


စူးကါကသံဉ်ကသီဒ် နကသံဉ်သရဉ် အတ်နဉ်ကျဲအသိးနူဉ် တက့ါ.

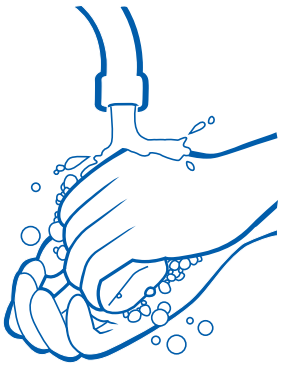
ယူဉ်ဇဲးစ်တ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချုဒီးတ်မၤစၢၤပှၤဟိဉ်ခိဉ်ဖိဝဲၤကျိၤ
တ်ပၢဆှၢဒီးတ်ဒိသဒၢတ်ဆါအဃ်ါစဲထၢဉ်

တီးကွတ်ဆါ(တီးကွ်) တီးကွတ်ဆါဖီးနၤ

ကိးမ့ါနံၤတ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့လုါလ်လၢကဖီသဖၢ နတ်အိဉ်ဆူဉ်ချ့ဒီးပှၤဂၤအတ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့-

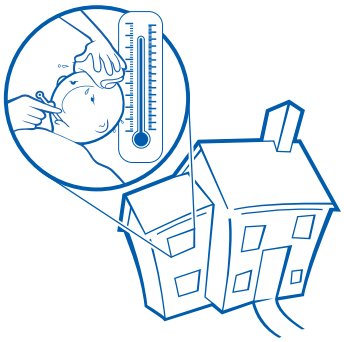


ဖဲနကူး မ့တမ့ါ နကဆဲးအဓါ ကးဘၢနထးခိဉ်ဒီးနနါ့ဒီး ထံးရှူစးခိ မ့တမ့ါ နစုတက့ါ. တၢၤကွံာ် ထံးရှူစးခိ ဆူ တ်ကမုံၤဇၢပူၤဖဲ နစူးကါအီၤဝံၤလိၢ်ခံန္ဉ်တက့ါ.



သ့ကဆိုနစုလၢဆးပ္ဉ်ဒီး ထံခဲအံၤခဲအံၤလၢထံလၢၤလၢၤန္ဉ်တက့ါ. ဆးပ္ဉ်ဒီးထံမ့ါတအိဉ်ဘဉ်တခိန္ဉ်, စူးကါတါမၤကဆိုစုလၢ အအိဉ်ဒီးသံးစီထံတက့ါ.

တဘဉ်ထိးဘဉ်နမဲာ်ချံ, နနါ့ မ့တမ့ါ နထးခိဉ်တဂ့ၤ မ့ါလၢ တါအဃါတဖဉ်ရ ၤလီၤအသးလၢကျဲဒ်အံၤအဃိလီၤ.



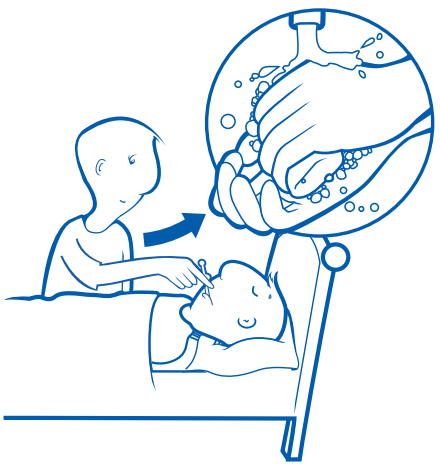
နမ့ါဆူးကွဲဒီးတါဆါပနီဉ်လၢအ လီၤဂ်ိဳးတီးကွတ်ဆါအပနီဉ် တဖဉ်ဒ်အမ့ါ, အိဉ်ဘှံးအိဉ်သါဒဉ် လၢနဟံဉ်အစုၤကတၢ် ၂၄ နဉ်ရံဉ် ဖဲနတ်ကိါလီၤဝံၤလိၢ်ခံန္ဉ်တက့ါ.*

**နတ်လိၤကိါကြားခုဉ်လီၤဝဲ လၢတလိဉ်တ်စူးကါတ်မၤစုၤလီၤ တ်ကိါအကသံဉ်ကသိဘဉ်နှဉ်လီၤ. တ်အိဉ်လၢ ဟံဉ်အခီပညီမ့ါဝဲ နတကြားဟးထိဉ်လၢ နဟံဉ်ပူၤ မ့တမ့ါ လၢနလဲၤကူစါယါဘျါ နသးအဃိဘဉ်နှဉ်လီၤ. အိဉ်ယံၤဒီးပှၤဂၤတသ့ဖဲအသ့ ဒ်သိးနတဒူး ဆူးက့အဝဲသ့ဉ်တဖဉ်ဘဉ်နှဉ်လီၤ.*

ဆၤကတိါဖဲတီးကွတ်ဆါလီၤအခါ, ကတဲာ်ကတီၤဟ်နသး လၢဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်နမ့ါဆူးက့ထိဉ်ဒီးဘဉ် အိဉ်လၢဟံဉ်ပူၤ လၢစုၤသိ အတိါပူၤအဂိါန္ဉ်တက့ါ. ပှၤဟ်ဃာ်ကသံဉ်ကသိတဖဉ်လၢ တ်ပှၤအီၤလၢ ကသံဉ်ကျးသ့တနီၤ, တ်မၤကဆိုစုလၢ အအိဉ်ဒီးသံးစီထံတဖဉ်, ထံးရှူစးခိတဖဉ်, ဒီးတ်အဂုၤအဂၤတဖဉ်လၢ နလိဉ်ဘဉ်အီၤ ဒ်သိးတလိဉ်လၢ နကဘဉ်ဟးထိဉ်ဆူ တ်ချၢဖဲနဆူးက့အခါဘဉ် အဂိါန္ဉ်လီၤ. နမ့ါဆူးက့နးဒိဉ်နိါနိ၊ မ့တမ့ါ အိဉ်ဒီးတ်ဆူးတ်ဆါအဂၤ မ့တမ့ါ မ့ါအိဉ်ဒီးတ်ဘဉ်ယိဉ်တဖဉ်နှဉ်, ကိးနကသံဉ်သရဉ်တက့ါ. အလိါမ့ါအိဉ်လၢ နမ့ါဘဉ်မၤကွါတီးကွတ်ဆါ, ကူစါယါ ဘျါနသးလၢတီးကွတ်ဆါ, မ့တမ့ါ တ်ကွါထွဲအဂုၤအဂၤ မ့ါအိဉ်နှဉ် နှ ကသံဉ်သရဉ်ကနုးသ့ဉ် ညါနၤလီၤ.

ယပှၤဟံဉ်ဖိၣိဖိလၢဟံဉ်တဂၤမ့ါဘဉ် တီးကွတ်ဆါန္ဉ်, ကြားယလဲၤထိဉ်တ်မၤစါ.

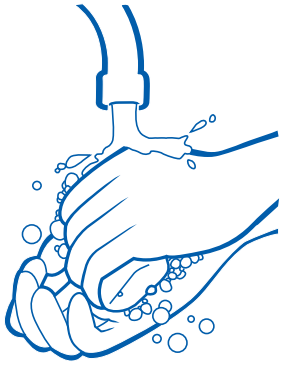
ပှၤတဖဉ်လၢတဆူးက့ဆါက့ ဘဉ်ဆဉ်အဟံဉ်ဖိၣိဖိတဂၤလၢ အဟံဉ် မ့ါဒိးန္ဉ်ါဘဉ်တီးကွတ်ဆါန္ဉ် လဲၤမၤအတ်မၤဒ်ဴ အညီနှ်ါ သ့ဝဲဒဉ်နှဉ်လီၤ. ဟ်ထွဲတ် ပတိါညီညီဖိတဖဉ်ဒ်အမ့ါ သ့နစုဒိး ဆးပ္ဉ်ခဲအံၤခဲအံၤဒီးထံလၢၤလၢၤတက့ါ. နမ့ါတထံဉ်ဆးပ္ဉ်ဒီး ထံတခိန္ဉ်, စူးကါတ်မၤကဆိုစုလၢ အအိဉ်ဒီးသံးစီထံတက့ါ.
မၤဟ်ထွဲ တ်ပတိါညီညီဖိတဖဉ်အံၤလၢ တ်ဒီသဖၢတ်ဆါဃါလၢ ဟံဉ်ဖိၣိဖိတဂၤလၢအဘဉ် တီးကွတ်ဆါန္ဉ်လီၤ.



ယူဉ်ဇဲးစ်တ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချးဒီးတ်မၤစၢၤပှၤဟိဉ်ခိဉ်ဖိဝဲၤကျိၤ
တ်ပၢဆှၢဒီးတ်ဒီသဖၢတ်ဆါအဃါစဲထၢဉ်

တီးကွတ်ဆေး(တီးကွ်) တီးကွတ်ဆေးဖိုးနှုး

ကျွဲအဂှုးကတၢ်မၤနှုးတဘိလၢ ယကသ့ကဆိုယစုဖ်ကဟးခွဲးတ်ဆေအဃ်တဖဉ်နှဉ်လဲဉ်.



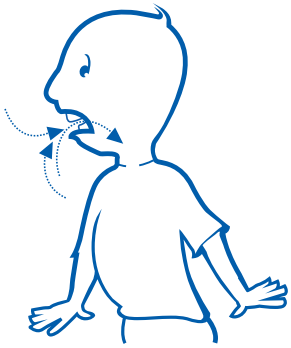
တ်သ့ကဆိုနစုခဲအံၤခဲအံၤနှဉ် ကဖိသဒၢစၢၤနှၤလၢတ် ဆေအဃ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ဖဲနသ့ကဆိုနစုအခါ–

- စူးကါဆးပှဉ်ဖိုးထံချီလၢၤတက့်–
- သ့အီၤ ၁၅ တုၤ ၂၀ စဲးကီးတက့်–

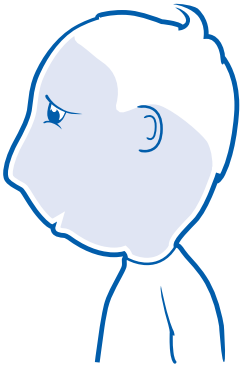
ဆးပှဉ်ဖိုးထံမ့်တအိဉ်ညီဘဉ်နှဉ်, စူးကါ တ်မၤကဆိုစုလၢ အအိဉ်ဖိုးသံးစီထံတက့်. မ့်် စူးကါတ်မၤကဆိုစုလၢ အအိဉ်ဖိုး သံးစီထံနှဉ်, တြူဉ်နစုဖိုးတ်မၤကဆိုစုတုၤအဃ့ထိထိဉ် တက့်.

နှၤ မ့တမ့်် ပှၤတဂၤဂၤလၢနသ့ဉ်ညါမ့််ဆူးက့ ဖိုးဟ်ဖျါထိဉ်တ်ဆေက့််ပနိဉ်လီၤဘဉ်ယိာ် တခါလ််လ််လၢလာ်အသိးအံၤအဃိ, မၤန့်် ဂ့််ဂိ််အူကသံဉ်တ်က့််ထွဲလီ််တက့််–

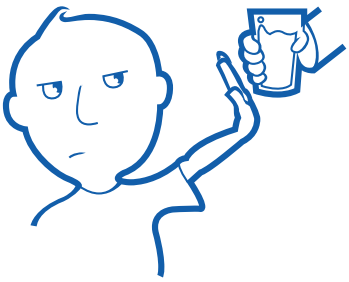
လၢဖိသဉ်–



ကသါချ့ မ့တမ့်် ကသါကီခဲ



ဖံးဘ့ဉ်ထိဉ်လါ မ့တမ့်် အလွဲ်ဝါဃး

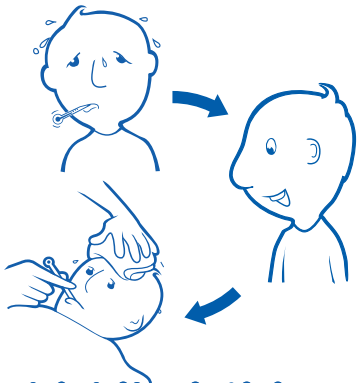


အိတ်ထံတ်နိတလၢပွဲၤ

ဘ့်းတဘိယူာ်ဃိ မ့တမ့်် ဘ့်းနးနးကလဲာ်

တနိဉ်ထိဉ်သး မ့တမ့်် တကိးဆၢတ်

ဖိသဉ်သးအ့နှပွိၤဟ့််ဖိဉ်မးတုၤလၢ တအဲဉ်ဖိုးလၢတ်ကစ်ာ်အီၤ



တ်ဆေက့််ပနိဉ်လၢလီၤက်ဖိုးတိးကွတဖဉ် ကိညါထိဉ်ဘဉ်ဆဉ် တ်ကိ််ထိဉ် ဖိုးတ်ကူးနးထိဉ်ကဒါက့ၤ

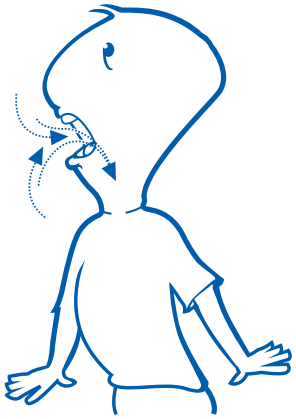
လၢဖိသဉ်အိဉ်ဖျဉ်သိတဖဉ်–

နကြၢးကွ်ဃုာ်စ့််ကီးတ်ပနိဉ်လၢလီၤဘဉ်ယိဉ်တဖဉ်လၢအမ့််– အိဉ်တ််တနှဉ်, ဖဲဟိဉ်အခါမဲာ်ထံတထိဉ်, ဖိုးအနိဉ်ပးခံ ဘဉ်စိဉ် အဆၢယံၤလိာ်သးန့််ဖ်အညီန့််အသိးတဖဉ်လီၤ.

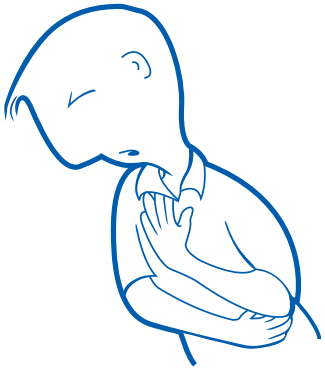
ယူဉ်ဇဲးစ်တ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချုဖိုးတ််မၤစၢၤပှၤဟိဉ်စိဉ်ဖိဝဲၤကျိၤ
တ်ပၢဆ့ၢဖိုးတ်ဒိသဒၢတ်ဆေအဃ်စဲထၢဉ်

တီးကွတ်ဆါ(တီးကွ်) တီးကွတ်ဆါဖီးနၤ

လၢပှၤနှၤ်ဖိုဉ်–

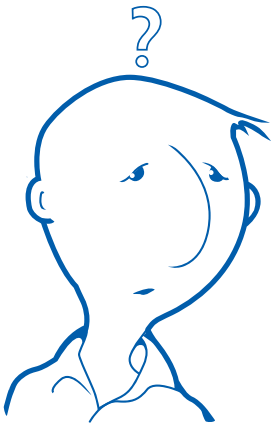


ကသါဘဉ်ကီခဲ မ့တမ့်၊ ကသါဖုဉ်ကိာ်ဖိ

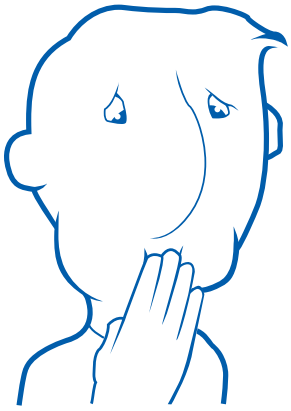


သးနါပှ်၊ မ့တမ့်၊ ဟၢဖၢ ဆါ မ့တမ့်၊ ဃဲး

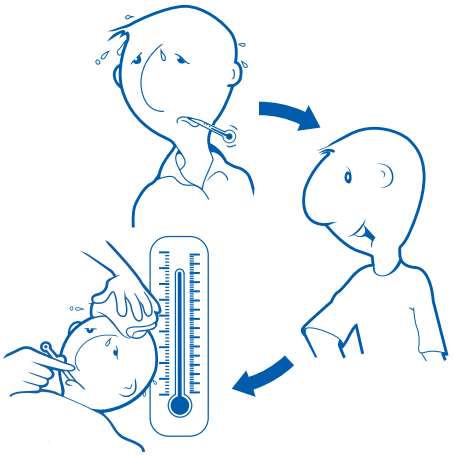
မာ်မူၤသတူၢ်ကလာ်



တိၢ်နိဉ်တၢ်တဘဉ်



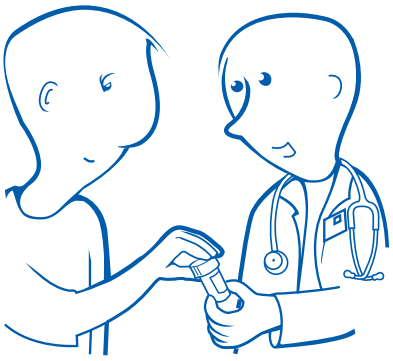
ဘိုးတပယူဉ်ဃီ မ့တမ့်၊ နးနးကလဲာ်



တၢ်ဆါကွ်ၢ်ပနိဉ်လၢလီၤကိာ်ဖီးတီးကွတဖဉ်
ကိညၢ်ထိဉ်ဘဉ်ဆဉ် တၢ်ကိၢ်ထိဉ်
ဖီးတၢ်ကူးနးထိဉ်ကဖါကွၤ

ကသံဉ်ကသီလၢတၢ်ယါဘျါတီးကွတ်ဆါ အဂိၢ်အိဉ်ဧါ.

အိဉ်လီၤ. ကသံဉ်လၢ ဘဉ်တၢ်ဟ့ဉ်အီၤလၢ ကသံဉ်သရဉ်လၢ တၢ်ကိးအီၤလၢ ကသံဉ်မၤသံတၢ်ဃၢ်နှဉ် ယါဘျါတီးကွတ်ဆါသ့ နှဉ်လီၤ. နမ့်ဆိးက့အဃိ, ကသံဉ်တဖဉ်အံၤ ဒုးကိညၢ်လီၤက့ၤ နၤလၢအချ့ဒီးဒုးကိညၢ်ထိဉ်က့ၤတီးကွ်နှဉ်လီၤ. ပှၤအါဂၤလၢ အဆူးက့ဝဲနှဉ်ဒီးကိညၢ်ထိဉ်က့ၤဝဲဖဉ် အတၢ်ဒီး တလိဉ်ဘဉ်ဝဲ ကသံဉ်တဖဉ် အံၤဘဉ်နှဉ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်, နမ့်လိဉ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤလၢ ကကိညၢ်ထိဉ်က့ၤ အဂိၢ်, ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် နကသံဉ်သရဉ်ကဆၢတဲာ်လၢ ဟ့ဉ်လီၤနၤကသံဉ် မၤသံတၢ်ဃၢ်တဖဉ်သ့ဝဲနှဉ်လီၤ.



လၢနကသ့ဉ်ညါအါထိဉ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂိၢ်ဆဲးကျၢ CDC အတၢ် ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဖဲ 1-800-CDC-INFO (232-4636) မ့တမ့်၊ လဲၤ ကွၢ်ဖဲ www.cdc.gov/flu.

ယူဉ်ဏဲးစံတၢ်ဇိဉ်ဆူဉ်ဇိဉ်ချုဒီးတၢ်မၤစၢၤပှၤဟိဉ်ခိဉ်ဖိဝဲၤကျိၤ
တၢ်ပၢဆုၢဒီးတၢ်ဒီသဒၢတၢ်ဆါအဃ်ါစဲထၢဉ်