

ကသံဉ်ဒီသဒါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတၢ်ပၢ်ဖျါ

တီးကွတၢ်ဆါ (တၢ်ခုၣ်ဘၣ်) ကသံဉ်ဒီသဒါ (လၢအမူ, လၢအပြီလၢနီၤဒုအပူၤ) –တၢ်လၢအကြးနသ့ၣ်ညါ

ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါတက့ၢ်တဖၣ်တၢ်မၤ
န့ၢ်အါလၢစပုၣ်ကျိၣ်ဒီးကျိၣ်အဂၤအပူၤသ့န့ၣ်လီၤ. ကွၢ်
www.immunize.org/vis

Hojas de información sobre vacunas están
disponibles en español y en muchos otros
idiomas. Visite www.immunize.org/vis

၁. ဘၣ်မနုၤအယီၤဘၣ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါလဲၣ်.

တီးကွကသံဉ်ဒီသဒါ ဒီသဒါ တီးကွတၢ်ဆါ (တီးကွ) သ့လီၤ.

တီးကွမ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဆါဘၣ်ဂၢ်လၢအရၤလီၤအသးလၢကီၢ်အမဲရကၤဝးဝးကိးန့ၣ်
ဒဲး. ညီန့ၢ်ဖဲလၢအိးကထိဘၣ်ဒီးလၢမၤအဘၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤကိးဂၤဒဲးဘၣ်
တီးကွသ့, ဘၣ်ဆၣ်တၢ်ဆါလီၤဘၣ်ယီၣ်အါလၢပုၤတနီၤအဂီၢ်လီၤ. ပုၤဖိသၣ်
ဆဲးဖိဒီးပုၤဖိသၣ်သးစၢ်တဖၣ်, ပုၤလၢအသးအိၣ် ၆၅ နံၣ်ဒီးသးပုၤန့ၢ်အန့ၣ်,
ပုၤအိၣ်ဒီးဟူးသး, ဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်
မ့တမ့ၢ် နီၣ်ခိၣ်ဂံၢ်တြိဆၢအကျိၤအကျဲတဂ့ၢ်တဖၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်အိၣ်
ကတၢ်ဒီးတီးကွတၢ်ဆါသတံၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပသိၣ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်, ကလံၤကျိၤညး, နါဒုတၢ်ဆါဘၣ်ဂၢ်တဖၣ် ဒီး နၢ်တၢ်ဆါ
ဘၣ်ဂၢ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတီးကွတၢ်ဆါဘၣ်ထွဲအိၣ်တဖၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးကသံဉ်
ကသီတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်အမ့ၢ် သးဖျါတၢ်ဆါ. ခဲစၢ် မ့
တမ့ၢ် တၢ်ဆံၣ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်, တီးကွတၢ်ဆါမၤနးထီၣ်တၢ်ဆါသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

တီးကွတၢ်ဆါဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လီၤကီၢ်ဒီးတၢ်ဂီၢ်တၢ်ဂၢ်, ကိၣ်ယုၤဒိဆါ, ထုၣ်ပျါ
ယုၤညၣ်ဆါတကံ, တၢ်သ့ၣ်လီၤဘုးသးလီၤတီၤ, တၢ်ကူး, ခိၣ်ဆါ, ဒီးနါဒု
အုၣ်ထံယုၤမ့တမ့ၢ် နါဒုတၢ်ဘုးန့ၣ်လီၤ. ပုၤတနီၤကဘၣ်ဒီးအပၤဖၢၤကလူၤ,
ဖဲတၢ်အံၤကထီၣ်အါလၢပုၤဖိသၣ်အကျိၤအနီၤဒီးပုၤနီၤဒိတဖၣ်ဒၣ်လဲၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ထီၣ်ယုၤတနံၣ်အတီၢ်ပူၤ, ပုၤအကထီၣ်တဖၣ်အကထီၣ်ကီၢ်အမဲရကၤအပူၤ
သံဒီးတီးကွတၢ်ဆါ, ဒီးပုၤအါဂၤဘၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်လီၤ. တီးကွကသံဉ်
ဒီသဒါ ဒီသဒါပုၤလၢအဆိးကုလၢအကကွၢ်ဒီးတၢ်ဆါလၢအဘၣ်ထွဲဒီးတီးကွ
တၢ်ဆါလၢအလဲထီၣ်လီၤသးဒီးကသံဉ်သရၣ် ကိးနံၣ်ဒဲးန့ၣ်လီၤ.

၂. တီးကွကသံဉ်ဒီသဒါလၢအမူ, ဒီးအစၢ်

CDC ဟ့ၣ်ကူၣ်ဝဲဒၣ် ပုၤကိးဂၤဒဲးလၢအသးအိၣ် ၆ လၢဒီးသးပုၤန့ၢ်အန့ၣ်လၢက
ဆဲးတီးကွကသံဉ်ဒီသဒါဖဲတီးကွကထီၣ်အကတီၢ်ကိးဘျိးန့ၣ်လီၤ. ပုၤဖိသၣ်
လၢအသးအိၣ် ၆ လၢတုၤ ၈ နံၣ် ကလိၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါ ၂ ဘျီလၢ
တီးကွတၢ်ဆါကထီၣ်အကတီၢ်တဘျီစုၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤအကတၢ်လၢလံာ်
ကလိၣ်ဆဲးဝဲဒၣ်ထဲ ၁ ဘျီဇီလၢတီးကွကထီၣ်အကတီၢ်တဘျီစုၣ်န့ၣ်လီၤ.

တီးကွကသံဉ်ဒီသဒါလၢအမူ, အစၢ် (တၢ်ကိးစုၢ်ကိးအီၤလၢ “LAIV”) မ့ၢ်ဝဲ
တၢ်ပြီနါဒုကသံဉ်ဒီသဒါလၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကဟ့ၣ်လီၤအီၤဆူ ပုၤလၢတအိၣ်
ဒီးဟူးသးလၢအသးအိၣ် ၂ နံၣ် တုၤ ၄၉ နံၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤကယံၣ်ဝဲ ၂ နံၣ်ယုၤလၢတၢ်ဒီသဒါကအိၣ်ထီၣ်ဖဲတၢ်ဆဲး
ကသံဉ်ဒီသဒါအံၤလီၤန့ၣ်လီၤ.

တီးကွဘဲး(၈)အိၣ်ဝဲအကလုၢ်ကလုၢ်, ဒီးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဆီတလဲအသးထီၣ်န့ၣ်လီၤ. တ
နံၣ်စုၣ်စုၣ်တီးကွကသံဉ်ဒီသဒါအသီတဖၣ်ဒီသဒါဝဲဒၣ် ဘဲး(၈)သၢ မ့တမ့ၢ် လွၢ်ခါလၢ
ကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆူတၢ်ဆါသ့ၣ်သ့ၣ်လၢတီးကွကထီၣ်အကတီၢ်လၢတယံၣ်လၢဘၣ်ကမၤ
အသးန့ၣ်လီၤ. ဖဲကသံဉ်ဒီသဒါအံၤတဘၣ်လီၤဒီးဘဲး(၈)တဖၣ်အံၤဒၣ်လဲၣ်, တၢ်အံၤကဟ့ၣ်
လီၤဒီးတၢ်ဒီသဒါတနီၤန့ၣ်လီၤ. တီးကွကသံဉ်ဒီသဒါ တဒုးအိၣ်ထီၣ်တီးကွတၢ်ဆါ
ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကဆဲးန့ၢ်တီးကွကသံဉ်ဒီသဒါတဘျီယီၤဒီးကသံဉ်ဒီ
သဒါ အဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

၃. တဲသကိးတၢ်ဒီးနပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ တၢ်မၤစၢၤ

တဲဘၣ်ပုၤလၢအဆဲးန့ၢ်န့ၢ်ကသံဉ်ဒီသဒါဖဲပုၤတဂၤအံၤမ့ၢ်မၤန့ၢ်တၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသ
ဒါ –

- အသးစၢ်နီၤ ၂ နံၣ် မ့တမ့ၢ် သးပုၤန့ၢ် ၄၉ နံၣ်
- အိၣ်ဒီးဟူးသး. တၢ်တအုၣ်ကီၤလၢတၢ်ကဆဲးန့ၢ်တီးကွကသံဉ်ဒီသဒါလၢအ
မူ, အစၢ်လၢပုၤလၢအိၣ်ဒီးဟူးသးအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- အိၣ်တုၤဒီး တၢ်တဘၣ်လီၤဒီးသ့ၣ်တၢ်ဆါ ဖဲဆဲးတီးကွကသံဉ်ဒီသဒါအပူၤ
ကွၢ်တဖျါဝံၤအလီၢ်ခံ. မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်တဘၣ်လီၤဒီးသ့ၣ်တုၤလၢတၢ်
လီၤဘၣ်ယီၣ်လၢသးသမူ, လၢအနးနးကလံာ်တမံၤလၢလံာ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖိသၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤလိၣ်ဘၣ်သးစၢ်လၢအသးအိၣ် ၂ တုၤ ၁၇ နံၣ်လၢအအီ
ကသံဉ်အဲးစဖြ (aspirin) မ့တမ့ၢ် အဲးစဖြ (aspirin) – မ့တမ့ၢ် ပနံၣ်
လၢအပဉ်ဒီး စါလံစါလုး (salicylate)
- အိၣ်ဒီးနီၣ်ခိၣ်ဂံၢ်တြိဆၢအကျိၤအကျဲလၢအဂီၢ်စၢ်
- ပုၤဖိသၣ်လၢအသးအိၣ် ၂ တုၤ ၄ နံၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်သါအဲး မ့တမ့ၢ် တၢ်စံာ်
စီၤလၢအကသါသီၣ်ဝံၤ လၢအပူၤကွၢ် ၁၂ လါ
- ပုၤဖိသၣ်လၢအသးအိၣ် ၅ နံၣ် မ့တမ့ၢ် သးပုၤန့ၢ်အန့ၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်သါအဲး
- အီတီးကွတၢ်မၤသံတၢ်ဆါဃၢ်ကသံဉ် လၢအပူၤကွၢ် ၃ နံၣ်အပူၤ
- ကွၢ်ထွဲပုၤလၢအနီၤခိၣ်ဂံၢ်တြိဆၢအကျိၤအကျဲမၤတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးဒီးလီၤတူၢ်
လီၤကံာ် လၢအလိၣ်ဘၣ်ခိၣ်ယၢၤလၢအဒီသဒါအီ
- အိၣ်ဒီးကသံဉ်ကသီတၢ်ကူၤစါယါဘျီတၢ်ကိတဖၣ်အဂၤလၢ အဒုးလီၤဘၣ်ပုၤ
လၢတၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်အါမးဘၣ်ယးဒီးတီးကွတၢ်ဆါသတံၣ်ဘၣ်တဖၣ်
(ဒီးအမ့ၢ် ပသိၣ်တၢ်ဆါ, သးဖျါတၢ်ဆါ, ကလုၢ်တၢ်ဆါ, တၢ်ဆံၣ်ဆါ, က
လုၢ် မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးတၢ်ဆါတဖၣ်, နၢ်တၢ်ဆီလီၤသးအကျိၤ



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

အကျ မှတမ့် နက်ဘီဒီးယုညည် မှတမ့် ခဲးထဘီးလူးတဘဉ်လိာ်ဘဉ်စးတဖဉ်)

- တအိဉ်ဒီးကမီ, မှတမ့် ကမီ-တမတါ
- အိဉ်ဒီး တကူးကွဲးထာနဉ် တနီဟူအနါ (**cochlear implant**)
- အိဉ်ဒီးပျီယံနဉ်ကံာ်အထံစံာ်ထီဉ် (တံာ်အထံအနီလါအိဉ်ဖဲခိဉ်နဉ်အကတိကပါဆူနါဒု, ကိာ်ယုာ်ဒီး, န, မှတမ့် တံာ်လိာ်တံာ်ကျအဂါလါခိဉ်အပူ)
- အိဉ်ဒီးတံာ်ဆါလါအကဲထီဉ်အသးခီဖျီနဉ်ဘိဆါတဖဉ် (**Guillain-Barré Syndrome**) လါ ၆ နွံအတိာ်ပူ ဖဲအဆဲးတီးကွဲးကသံဉ်ဒီးသဒါအပူကွဲးတဘျီဝံးအလိာ်ခဲနဉ်လိာ်.

လါတံာ်ဂုာ်တနီအပူ, နပုဟုဉ်လိာ်တံာ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူတံာ်ကွဲးထွဲတံာ်မၤစၢကဆါတံာ်လါကသုးယံးထီဉ်တံာ်ဆဲးတီးကွဲးကသံဉ်ဒီးသဒါဆူခါဆူညါတံာ်လဲးထီဉ်လိာ်သးတဘျီနဉ်လိာ်.

လါပုဆါတနီအဂီ, တီးကွဲးကသံဉ်ဒီးသဒါအကလုာ်လိာ်ဆိ (တီးကွဲးကသံဉ်ဒီးသဒါလါအသံ မှတမ့် တီးကွဲးကသံဉ်ဒီးသဒါပာ်ဖိဉ်) ဘဉ်သုဉ်သုဉ် ကကြးဝဲဘဉ်ဝဲအါနီဒီး တီးကွဲးကသံဉ်ဒီးသဒါလါအမူ, အစါနဉ်လိာ်.

ပုလါအိဉ်ဒီးတံာ်ဆူတံာ်ဆါတဆဲးတကွဲးတဖဉ်, နအမုာ် တံာ်ခုဉ်ဘဉ်နဉ်, ဘဉ်သုဉ်သုဉ်ကဘဉ်ဆဲးကသံဉ်ဒီးသဒါနဉ်လိာ်. ပုလါအိဉ်ဒီးတံာ်ဆူတံာ်ဆါဖဲအဘဉ် မှတမ့် နးနးကလဲာ်တဖဉ် အါတကွဲးကြးအိဉ်ခိးဝဲတုးလါအဘျါတစုတချးလါအမၤနီတီးကွဲးကသံဉ်ဒီးသဒါတဖဉ်နဉ်လိာ်.

နပုဟုဉ်လိာ်တံာ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူတံာ်ကွဲးထွဲတံာ်မၤစၢ ဟုဉ်အါထီဉ်နါတံာ်ဂုာ်တံာ်ကျါသုနဉ်လိာ်.

၄. တံာ်လိာ်ဘဉ်ယိဉ်ဘဉ်ယးဒီးကသံဉ်ဆဲးဒီးသဒါတံာ်ခီဆါ

- နါဒုအုဉ်ထံယုး မှတမ့် နါဒုတံာ်ဘး, တံာ်ကသါယိဉ်ဝံ, ဒီးတံာ်ခိဉ်ဆါကမၤအသးဖဲတံာ်ဆဲး LAIV ကသံဉ်ဒီးသဒါဝံးအလိာ်ခဲလိာ်.
- တံာ်အိဉ်ဒီးဘိုး, ညဉ်ထူဉ်ပျါဆါ, တံာ်လိာ်ကိာ်, ကိာ်ယုာ်ဘိဆါ, ဒီးတံာ်ကူးတဖဉ် မုာ်ဝဲကသံဉ်ဒီးသဒါတံာ်ခီဘဉ်အဂါလါအမၤအသးသုနဉ်လိာ်.

တံာ်ကိတံာ်ခဲတဖဉ်အံးမုာ်ကဲထီဉ်အသးနဉ်, ညီနုာ်တံာ်သုဉ်တဖဉ်အံးကအိဉ်ထီဉ်ဖဲတံာ်ဆဲးကသံဉ်ဒီးသဒါဝံးတယံာ်ဘဉ်ဒီးတံာ်တဖဉ်အံးကစါဝဲဒီးတယံာ်ဘဉ်ကလိာ်မုာ်ကွဲးနဉ်လိာ်.

ဒ်ကသံဉ်ကသီအဂါတမံးလံာ်လံာ်အသး, တံာ်ခွဲးတံာ်ယာ်အိဉ်စုးဒိဉ်မးလါကသံဉ်ဆဲးဒီးသဒါကဒုးအိဉ်ထီဉ်တံာ်တဘဉ်လိာ်သ့ဉ်တံာ်ခီဆါလါအနးနးကလဲာ်, တံာ်ဘဉ်ဒီးဘဉ်ထံးနးနးကလဲာ်အဂါတဖဉ်, မှတမ့် တုးလါတံာ်သံနဉ်လိာ်.

၅. တံာ်ကိတံာ်ခဲနးနးကလဲာ်မုာ်အိဉ်ထီဉ်တခီလဲဉ်.

တံာ်တဘဉ်လိာ်သ့ဉ်တံာ်ခီဆါ အိဉ်ထီဉ်သုဖဲပုလါအဆဲးကသံဉ်ဒီးသဒါပာ်ထီဉ်လါတံာ်ဆါဟံဉ်ကသံဉ်ဒီးဝံးအလိာ်ခဲနဉ်လိာ်. နမုာ်ထံဉ်တံာ်တဘဉ်လိာ်သ့ဉ်တံာ်ခီ

ဆါနးနးကလဲာ်အပနီဉ်တဖဉ် (တံာ်ဖဲးဘုဉ်ကပြုထီဉ်, မဲာ်ဒီးကိာ်ဘိဉ်ထီဉ်, တံာ်ကသါကိခဲ, သးစံဉ်ချ, ခိဉ်မူဒိဉ်တယုး, မှတမ့် တံာ်ဂံာ်ဘိစါ) နဉ်, ကိး ၉-၁-၁ ဒီးမၤပုဆါဆူတံာ်ဆါဟံဉ်အဘူးကတံာ်နဉ်တကွဲး.

တံာ်ပနီဉ်အဂါလါနဘဉ်ယိဉ်တဖဉ်အဂီ, ကိးပုလါအဟုဉ်လိာ်နါတံာ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူတံာ်ကွဲးထွဲတံာ်မၤစၢနဉ်တကွဲး.

တံာ်တဘဉ်လိာ်ဒီးသ့ဉ်တံာ်ခီဆါတဖဉ်တံာ်ကြးပာ်ဖျါထီဉ်ဆူ တံာ်ပာ်ဖျါထီဉ်တံာ်တဘဉ်လိာ်ဒီးသ့ဉ်တံာ်ခီဆါတံာ်မၤအကျဲသနူ (**VAERS**) နဉ်လိာ်. နပုဟုဉ်လိာ်တံာ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူတံာ်ကွဲးထွဲတံာ်မၤစၢအါတကွဲးကတိာ်ဖျါထီဉ်တံာ်ပာ်ဖျါအံး, မှတမ့် နမၤတံာ်အံးလါနနီကစါဒုနဲသုနဉ်လိာ်. လဲးကွဲးဖဲ **VAERS** ပုာ်ယဲးသနူ www.vaers.hhs.gov မှတမ့် ကိး ၁-၈၀၀-၈၂၂-၇၉၆၇ နဉ်တကွဲး. **VAERS** နဉ်ထဲဒုဉ်လါတံာ်ပာ်ဖျါထီဉ်တံာ်တဘဉ်လိာ်တံာ်ခီဆါတဖဉ်အဂီဒီး, ဒီး **VAERS** ပုာ်မၤတံာ်ဖိတဖဉ်တဟုဉ်လိာ်နါကသံဉ်ကသီတံာ်ဟုဉ်ကွဲးတဖဉ်ဘဉ်နဉ်လိာ်.

၆. ထံကိာ်ကသံဉ်ဆဲးဒီးသဒါတံာ်ဘဉ်ဒီးဘဉ်ထံးတံာ်ဟုဉ်တံာ်မၤစၢတံာ်တိာ်ကျါ

ထံကိာ်ကသံဉ်ဆဲးဒီးသဒါတံာ်ဘဉ်ဒီးဘဉ်ထံးတံာ်ဟုဉ်တံာ်မၤစၢတံာ်တိာ်ကျါ (VICP) မုာ်ဝဲဖဲဒုဉ်တံာ်ရဲဉ်တံာ်ကျါလါဘဉ်တံာ်ဒုးအိဉ်ထီဉ်အီလါကဟုဉ်မၤစၢပုလါဘဉ်သုဉ်သုဉ်ကဘဉ်ဒီးဘဉ်ထံးလါတံာ်ဆဲးကသံဉ်ဒီးသဒါလိာ်တံာ်လိာ်ဆဲးတဖဉ်အဂီနဉ်လိာ်. လဲးကွဲးဖဲ **VICP** ပုာ်ယဲးသနူ www.hrsa.gov/vaccinecompensation မှတမ့် ကိး ၁-၈၀၀-၃၃၈-၂၃၈၂ လါကမၤလိဘဉ်ယးဒီးတံာ်ရဲဉ်တံာ်ကျါဒီးဘဉ်ယးဒီးတံာ်ပာ်ဖျါထီဉ်တံာ်ယုထီဉ်နဉ်လိာ်. အိဉ်ဒီးတံာ်ပာ်ပနီဉ်တံာ်ဆါကတိာ်လါကဟံဉ်ဖျါထီဉ်တံာ်ယုထီဉ်လါတံာ်ဟုဉ်မၤစၢအဂီနဉ်လိာ်.

၇. ယမၤလိအါထီဉ်တံာ်အံးကသုဒ်လဲဉ်.

- သံကွဲးနပုဟုဉ်လိာ်တံာ်ကွဲးထွဲတံာ်မၤစၢ.
- ကိးနလိာ်ကဝီ မှတမ့် ကိာ်စဉ်တံာ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူဝဲကျါနဉ်တကွဲး.
- လဲးကွဲးတံာ်အိဉ်တံာ်အီဒီးကသံဉ်ကသီတံာ်ပာ်တံာ်ဆု (**Food and Drug**

- Administration (FDA))** အပုာ်ယဲးသနူလါ ကသံဉ်ဒီးသဒါလါတံာ်ထာနုဉ်ပာ်အီဒီးတံာ်ဂုာ်တံာ်ကျါအဂါတဖဉ်ဖဲ www.fda.gov/vaccines-blood-biologics/vaccines.
- ဆဲးကျါ တံာ်ဖိဉ်ဂါတံာ်ဆါဒီးတံာ်ဟုဉ်တံာ်ဒီးသဒါဝဲထာဉ် (**Centers for Disease Control and Prevention (CDC))**-
 - ကိး ၁-၈၀၀-၂၃၂-၄၆၃၆ (**1-800-CDC-INFO**) မှတမ့်
 - လဲးကွဲးဖဲ **CDC** အပုာ်ယဲးသနူ www.cdc.gov/flu