

တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီတဒၢ တီးကွတၢ်ဆါကိးနံၣ်ဒီး (ညီန့ၣ်နမၤ န့ၣ်အိၣ်သ့ဝဲလါအိးကတိဘၣ်ထီၣ်) ကမၤစၢၤနၤဒ်သိးနသ့တဘၣ်တီးကွ တၢ်ဆါတဂ့ၤလီၤ. ပုၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ အကြးဆဲးကသံၣ်ဒီတဒၢတၢ်ဆါအံၤတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ-

- ပုၤလၢအသးအိၣ် 65 နံၣ်ဆူအဖီခိၣ်တဖၣ်,
- ပုၤအိၣ်လၢတၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲပုၤသးပုၤအဟံၣ် (nursing home),
- ပုၤလၢအသးအိၣ်လါဘျီၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ ဒ်တၢ်သးအံၤ မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆါဖးယံၣ်ဖးထီတဖၣ် ဒ် HIV ဒီးသးတၢ်ဆါ (heart disease) တဖၣ်, ဒီး
- ပုၤလၢအါ စုအါဘျီအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤဆူးပုၤဆါမ့တမ့ၢ်ပုၤမ့ၢ် တုၣ်ပုၤတီၤတဖၣ်.

နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးတၢ်ခုၣ်ဘၣ်ပုၤဒီးတီး ကွတၢ်ဆါ လၢအုထၢၣ်နဲးအပူၤန့ၣ်, ဝံသးစူၤဟဲန့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ -

www.flucliniclocator.org

တၢ်ဂ့ၢ်လၢလံၣ်ရၤလီၤအံၤအပူၤတဖၣ်တၢ်ဟံးန့ၢ်ဝံၤကျဲၤဘၣ်အိၣ်အလီၢ် အိၣ်အသိးလၢတၢ်ကွဲး လၢအဘၣ်တၢ်ကတဲၣ်ကတီၤအိၣ်လၢ-

The U.S. Food and Drug Administration
www.fda.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media
www.kidshealth.org



တၢ်ဂ့ၢ်လၢလံၣ်ရၤလီၤအံၤအပူၤတဖၣ်တၢ်ဟံးန့ၢ်ဝံၤကျဲၤဘၣ်အိၣ်အလီၢ် အိၣ်အသိးလၢတၢ်ကွဲးလၢအဘၣ်တၢ်ကတဲၣ်ကတီၤအိၣ်လၢ-

The U.S. Food and Drug Administration

The American Lung Association

The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media
www.kidshealth.org

လံၣ်ရၤလီၤအံၤတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်ဒီဖျိကျိၣ်စုတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ဆူဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤ, တၢ်သးကျဲၤပၤလီၤက့ၤ လီၢ်အိၣ်လီၢ်ဆိးလၢပုၤဘၣ်ကိဘၣ်ခဲအဂီၢ်ဝဲၤဒးန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဆဲးကျိးအဂီၢ် -
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
ထဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



တၢ်ခုၣ်ဘၣ်ပုၤ ဒီး တီးကွ (FLU) တၢ်ဆါ Cold and Flu (KAREN)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

တၢ်ခိၣ်မုၢ်လၢပုၤဒီးတၢ်ခိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ

တၢ်ခၢ်ဘၣ်ပှၤမ့ၢ်ဆၣ်မ့ၢ်ဂီၤ

တၢ်ခၢ်ဘၣ်ပှၤမ့ၢ်တၢ်ဆၣ်တၢ်မနုၤလဲၣ် ?

တၢ်ခၢ်ဘၣ်ပှၤမ့ၢ်တၢ်ဆၣ်တၢ်မနုၤလဲၣ်လၢအဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်တၢ်သ့ဒိၣ်ဒိၣ်တလဲၣ်ဒီးတၢ်ဆၣ်တၢ်မနုၤလဲၣ်တၢ်ဆၣ်အိၣ်တၢ်ဆၣ်အိၣ်တၢ်ဆၣ်အိၣ် (virus) လၢအရၤလီၤအသးလၢကလိၤကျိၤဒီးဒိၣ်ပအိၣ်ဘၣ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ်ဒီးပှၤလၢအဘၣ်တၢ်ဆၣ်တၢ်မနုၤလဲၣ်လီၤ. တၢ်ခၢ်ဘၣ်ပှၤတၢ်ဆၣ်တၢ်မနုၤလဲၣ်အံၤကဲထီၣ်အါတက့ၢ်ဖဲတၢ်ခၢ်ဘၣ်အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ခၢ်ဘၣ်ပှၤအပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ် ?

တၢ်ခၢ်ဘၣ်ပှၤအပနီၣ်အဆိကတၢ်တံၤမနုၤညီန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ကိၢ်ကွံၤမ့ၢ်တၢ်သးဂံၢ်ဖဲ ပကိၢ်ယုၤပှၤလၢအလီၤခဲတကပၤန့ၣ်လီၤ. ပှၤလၢတၢ်ခၢ်ဘၣ်အိၣ်တဖၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ကိၢ်တၢ်ခဲသ့ၣ်သ့ၣ်ဖဲအသါအဆၢကတီၢ်, ကမၤအသးဒ်အနီၣ်ဒုပှၤတံၢ်တၢ်, ကကူး, ကကဆဲး ဒီးအနးအံၤထံကယွၤ.

မတၤဘၣ်တၢ်ခၢ်ဘၣ်ပှၤဒီးတၢ်ခၢ်ဘၣ်ပှၤယံၣ်ဆဲးယံၣ်လဲၣ် ?

တၢ်ခၢ်ဘၣ်ပှၤတညီန့ၣ်ယံၣ်အါန့ၣ်ခံန့ၣ်ဘၣ် ဒီးညီန့ၣ်န့ၣ်ဒုၣ်ဒုၣ်ထဲတဆဲးတက့ၢ်လီၤ. ပှၤသးပှၤဒိၣ်တုၣ်တဖၣ်တန့ၣ်အတီၢ်ပှၤညီန့ၣ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်ခၢ်ဘၣ်ခံဘျီလီၤ. ဖိသၣ်တဖၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တန့ၣ်အတီၢ်ပှၤ ဘၣ်တၢ်ခၢ်ဘၣ်ကသ့တုၤလၢယံးဘျီညါလီၤ.

တၢ်ခၢ်ဘၣ်ပှၤကလိၤမၤအိၣ်ပမၤတၢ်မနုၤလဲၣ် ?

တၢ်အဂ့ၤကတၢ်လၢနကဘၣ်မၤအိၣ်ဖဲနဘၣ်တၢ်ခၢ်ဘၣ်န့ၣ်, အိၣ်ဘျးအိၣ်သါအါအါ ဒီးအိၣ်တၢ်ထံတၢ်နီၣ်အါအါတက့ၢ်. တၢ်ခၢ်ဘၣ်ပှၤအကသံၣ်လၢနပှၤဒုၣ်ဒုၣ်လဲၣ်ကျးပှၤသ့ (over-the-counter cold medicine) ကမၤစၢၤန့ၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်လၢကမၤစၢၤလီၤတၢ်ဆၣ်အိၣ်တဖၣ်တနီၣ် ဘၣ်ဆၣ်, နမ့ၢ်တအိၣ်ကသံၣ်နီၣ်တမံၤဒုၣ်လဲၣ်န့ၣ် တၢ်ဆၣ်အံၤညီန့ၣ်န့ၣ်ကလိၤမၤကွံၣ်ဒုၣ်ဒုၣ်အတၢ်လီၤ. တဘၣ်အိၣ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဆၣ်အိၣ် (antibiotics) လၢတၢ်ခၢ်ဘၣ်န့ၣ်အယိတဂ့ၤ. ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဆၣ်အိၣ်အံၤတယါ (treat) မ့ၢ်တမ့ၢ် တမၤဘျီ (cure)တၢ်ခၢ်ဘၣ်န့ၣ်ဘၣ်. တၢ်ခၢ်ဘၣ်ပှၤအံၤကဲထီၣ်ဒိၣ်ဖိတၢ်ဆၣ်အိၣ်လၢပကိၢ်လၢ (virus) လီၤ. ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဆၣ်အိၣ် (antibiotics) န့ၣ်ပသ့အိၣ်လၢကထီၣ်ဒါ တၢ်ဆၣ်အိၣ် ဘဲး(ခဲ)ထံရံယါ (bacteria) အဂီၢ်လီၤ. တမ့ၢ်လၢ (virus) အဂီၢ်ဘၣ်.

ယမၤတၢ်မနုၤလဲၣ် လၢယဖိလၢတၢ်ခၢ်ဘၣ်အိၣ်အဂီၢ်လဲၣ် ?

ဖိသၣ်တဂၤလၢတၢ်ခၢ်ဘၣ်အိၣ်န့ၣ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါဒီးတၢ်ထံတၢ်နီၣ်အါအါဂီၢ်လီၤ. နမ့ၢ်ဒုၣ်ဒုၣ်ဖိသၣ်တဂၤလၢကသံၣ်လၢနပှၤ

ဒုၣ်န့ၣ်လၢကသံၣ်ကျးပှၤသ့န့ၣ်, နကြးဖးတၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးဝံၤ ဒုးအိၣ်ဒုၣ်ဒုၣ် ဒိတၢ်န့ၣ်လီၤအသးတက့ၢ်.

ယမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်သ့လၢတၢ်ခၢ်ဘၣ်သ့တဘၣ်ယၤတဂ့ၤ အဂီၢ်လဲၣ် ?

ကျဲအဂ့ၤကတၢ်လၢနကတၢ်ဆဲးတၢ်ခၢ်ဘၣ်န့ၣ်, သ့န့ၣ်တလီၤလီၤဝံၤတဘၣ်ဖိၣ်နမဲၣ်ချံ, နးဒု, ထးဒိၣ်တဂ့ၤ. တဘၣ်အိၣ်ဘျးအိၣ်တံၢ်ဒီးပှၤလၢတၢ်ခၢ်ဘၣ်အိၣ်တဂ့ၤ. အဂ့ၢ်ဒိၣ်လဲၣ်န့ၣ်တၢ်ခၢ်ဘၣ်ပှၤအံၤရၤလီၤအသးဒိၣ်ဖိတၢ်ကူး ဒီးတၢ်ကဆဲးန့ၣ်လီၤ.ဖဲနကူးမ့ၢ်တမ့ၢ်ကဆဲးန့ၣ် မၤဘၢနထးဒိၣ်လၢဖးဒိၣ်ရှု (tissue)မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ကဲးညၢ်(napkin) ဒိသိး, တၢ်ဆၣ်သ့တရၤလီၤအသးဆူပှၤပှၤလၢအအိၣ်တဂ့ၤ. သ့ယုၤသကိးထံခွဲ, ဒီ, နီတၢ်နီဆဲး ဒီးပှၤလၢ တၢ် ခၢ်ဘၣ်အိၣ်တဂ့ၤ. သူကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ် (disinfectant) လၢနကမၤကဆီစီၢ်နီၣ်ဒိၣ်, ကြဲၤအစုတံးတဖၣ် (doorknobs) ဒီးထဲလံဖိ (telephone) အမဲၣ်ဖိဒိၣ်တက့ၢ်.

တီးကွတၢ်ဆါ (INFLUENZA)

တီးကွတၢ်ဆါ (FLU) မ့ၢ်တၢ်န့ၣ်လဲၣ် ?

တီးကွ မ့ၢ်တမ့ၢ် Influenza မ့ၢ်တၢ်ဆါလၢအဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်တၢ်သ့ဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲၣ်တကလုၣ်လၢအဘၣ်တၢ် ရၤလီၤအိၣ်လၢ virus တၢ်ဆါအိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တီးကွတၢ်ဆါအပနီၣ်လီၤဂၢ်လိၣ်အသးဒီးတၢ်ခၢ်ဘၣ်ပှၤဘၣ်ဆၣ်ဒီးဒိၣ်န့ၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်တၢ်ခၢ်ဘၣ်ပှၤဖးဒိၣ်ညါဒီး, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကအိၣ်ယုၤဒီးတၢ်လီၤကိၢ်, နီၣ်ခိဆါလၢ တၢ်လီၤအါပှၤဒီးတၢ်ဘျးတၢ်တီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအံၤ ညီန့ၣ်ဘၣ်ပှၤတယံၣ်ဒိၣ်န့ၣ်ခံန့ၣ်ဘၣ်.

တီးကွတၢ်ဆါကဘျီအဂီၢ်ယမၤမနုၤတဖၣ်သ့လဲၣ် ?

ကျဲအဂ့ၤကတၢ်လၢတၢ်ဆါအံၤကဘျီအဂီၢ်န့ၣ်,ဟံးန့ၣ်တၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါအါအါ ဒီးအိၣ်တၢ်ထံတၢ်နီၣ်အါအါတက့ၢ်. တီးကွကသံၣ်လၢန ပှၤဒုၣ်ဒုၣ်လဲၣ်ကျးပှၤသ့ (over-the-counter flu medicines) အိၣ်ဝဲလၢ အမၤစၢၤလီၤ တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်သ့ဝဲလီၤ.

ယမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်သ့လၢယဖိလၢအဘၣ်တီးကွတၢ်ဆါအဂီၢ်လဲၣ် ?

ဖိသၣ်တဂၤလၢအဘၣ်တီးကွတၢ်ဆါန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါဒီးတၢ်ထံတၢ်နီၣ်တဖၣ်အါအါကလဲၣ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ်ပၢ်ဖျါထီၣ်လၢပှၤလၢနတၢ်အိၣ်ဆိးလီၤကဝီၤပှၤတဖၣ်ဘၣ်တီးကွန့ၣ်, ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအံၤအပနီၣ်တဖၣ် တၢ်ကြးလဲၤဒုးထံၣ်အိၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်လီၤ.

ယမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်သ့ဒိၣ်သိးယသ့တဘၣ်တီးကွတၢ်ဆါတဂ့ၤလဲၣ် ?

သ့န့ၣ်တလီၤလီၤဒီးဟးဆဲးတၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်တံၢ်ဒီးပှၤလၢအဘၣ်တီးကွတၢ်ဆါတဖၣ်တက့ၢ်. သ့စးဒိၣ်ရှု (tissue) မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ကဲးညၢ် (napkin) ဖဲနကူးမ့ၢ်တမ့ၢ်ဖဲနကဆဲးအါဒိသိးန့ၣ်သ့တရၤလီၤတၢ်ဆါအံၤဆူပှၤပှၤလၢအအိၣ်တဂ့ၤ. တီးကွ ကဲထီၣ်ဒိၣ်ဖိတၢ်ဆါအိၣ်လၢအမ့ၢ် virus အယိ, ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဆါအိၣ် (antibiotics) တမ့ၢ်တၢ်ယါကျါအကျဲလၢအမၤဘျီတၢ်ဆါအံၤသ့ဘၣ်.

