

တဘဉ်အိဉ်ဒီးတၢ်လီၤဘဉ်ယိဉ်လၢဆၢကတီၢ်ခဲအံၤဘဉ်  
ဒီးသဖၢလီၤနသးဒီးဆဲးတၢ်ဘဉ်သမ့ၢ်ကသံဉ်တက့ၢ်.

Don't take the risk ... protect yourself and get the flu vaccine



**Karen**

**What is influenza?**

တၢ်ဘဉ်သမ့ၢ်စံးတၢ်န့ဉ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲဉ်?

တၢ်ဘဉ်သမ့ၢ်စံးတၢ်န့ဉ်မ့ၢ်တၢ်ဆါတခါလၢအဘဉ်ကူဘဉ်ကၢ်ပုၤဒိဉ်ဒိဉ်အါအါဒီးလီၤဘဉ်ယိဉ်မ့ၢ်လၢဟဲခိဖျိအ  
သးလၢကလံၤကျါတုၤတၢ်သံတစုကိးမ့ၢ်နီဉ်ဒဲးလီၤ.

တၢ်ဘဉ်သမ့ၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကၢ်ပုၤခိဖျိပုၤအဂၤတဂၤလၢအဘဉ်သမ့ၢ် ကူး မ့တမ့ၢ် ကဆဲ.

ပုၤတနီၤနီၤန့ဉ်အတၢ်ဆါဟဲဘဉ်ကူဘဉ်ကၢ်ပုၤတချူးအသ့ဉ်ညါလီၤအသးဘဉ်အခါလီၤ.

**တၢ်ဘဉ်သမ့ၢ်တၢ်ဆါအတၢ်ပနီဉ်ကဲထီဉ်သးသတူၢ်ကလၢ်ဟံးယုဉ်**

တၢ်ကိၢ်ထီဉ် (တၢ်ကိၢ်သဟီဉ်ဆူဉ်)

တၢ်ကူး

ညဉ်, ထူဉ်ပျါ မ့တမ့ၢ် လီၤဆါ

မဲးခံးသူ (တၢ်လီၤဘျံးလီၤတီၤထီဉ်)

ခိဉ်သဉ်ယံဆါ

ကိးယုၢ်ဆါ

နါဒုထံယုၤ မ့တမ့ၢ် နါဒုခံတံၤတၢၤ (နါဒုခံဘံး)



တၢ်ဘဉ်သမ့ၢ်မ့ၢ်တၢ်လီၤဘဉ်ယိဉ်ဒိဉ်မးလၢ ပုၤမိၢ်ဒၢ, ဖိသဉ်ဆံး, ပုၤသးပုၤ, ဒီး ပုၤလၢအအိဉ်ဒီးတၢ်ဆါ  
လၢအယံာ်ထၢသ့ဉ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် သးတၢ်ဆါ, သ့ဉ်မ့တမ့ၢ်ကလ့ၢ်တၢ်ဆါ, မ့တမ့ၢ် ထူဉ်ပျါလၢအဂံၢ်စၢ်သ့ဉ်  
တဖၣ်လီၤ.

ပုၤဘဉ်ဒုဉ်ဘဉ်ဒုဒီးပုၤအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဉ်လဲာ်, လီၤဆီဒုဉ်တၢ်ပုၤဖိသဉ်သ့ဉ်တဖၣ်, ကဆိက့ဝဲနးနးကလဲာ်  
ဖဲမ့ၢ်ဘဉ်တၢ်ဘဉ်သမ့ၢ်န့ဉ်လီၤ. တၢ်ဘဉ်သမ့ၢ်မၤဘဉ်ဒိဝဲပသိဉ် နးနးကလဲာ်သ့ဝဲဒီးပုၤလၢအအိဉ်ဒီး တၢ်ဆါ  
အယံာ်ထၢသ့ဉ်တဖၣ်မၤနးထီဉ်ဝဲအတၢ်အိဉ်သးသ့ဝဲလီၤ. ပုၤတနီၤနီၤကသံသ့ဝဲဒုဉ်လဲာ်လၢတၢ်ဘဉ်သမ့ၢ်အံၤ  
ဒီးအတၢ်သဘံဉ်သဘုဉ်အယံလီၤ.

ACN: 136 467 715 Last updated: May 18, 2020

**The influenza vaccine**

**တၢ်ဘၣ်သမ့ၢ်ကသံၣ်ဆဲး:**

ကသံၣ်တၢ်ဘၣ်သမ့ၢ်မ့ၢ်တၢ်အဂ့ၢ်တခါလၢကဒီသဖျၢလၢတၢ်ဘၣ်သမ့ၢ်တၢ်ဆါအဂီၢ်လီၤ



**Vaccination is the safest way to protect yourself and others from influenza viruses**

တၢ်ဘၣ်သမ့ၢ်ကသံၣ်ဆဲးမ့ၢ်ကျဲတဘိလၢအပူၤဖျဲး, ဒီသဖျၢနဒီးပုၤအဂၤလၢတၢ်ဘၣ်သမ့ၢ်အဂီၢ်လီၤ

တၢ်ဘၣ်သမ့ၢ်ကသံၣ်ဆဲးအိၣ်ဒီးတၢ်မၤနီၣ်မၤပၤလၢအပူၤဖျဲးန့ၣ်လီၤ.

ညီန့ၣ်တၢ်ဘၣ်သမ့ၢ်ကသံၣ်ဆဲးမၤဘၣ်ဒိနၤကသ့ဘၣ်ဖျဲးဒ်အမ့ၢ် ဖံးဘၣ်ဖဲဆဲးကသံၣ်လီၤန့ၣ်ကဆါဝဲ, ကဂီၤထီၣ် မ့တမ့ၢ် ညိးထီၣ်. ညီန့ၣ်တၢ်ဆါပိာ်ထွဲထီၣ်အခံတခါအံၤကဆါတဘျူးသီတုၤအလီၤမၤတစုလၢ ပတလိၣ်ဘၣ်ကသံၣ်ကူဆါယါဘျါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်တခါဂ့ၢ်တခါဂ့ၢ်, ပာ်ယုာ်တၢ်ဘၣ်သမ့ၢ်ကသံၣ်, အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပိာ်ထွဲထီၣ်အခံကသ့ဝဲဒ်အမ့ၢ်တၢ်လၢ အတဖိးဒီးနၤတဘျူးခါလီၤ. ဘၣ်ဆၣ်သနၣ်က့တၢ်လၢအတဖိးဒီးနၤန့ၣ်တအိၣ်အါလၢကံၢ်ဆိးဘၣ်.

**Frequently Asked Questions**

တၢ်သံကွၢ်လၢဘၣ်တၢ်သံကွၢ်အီၤခဲအံၤခဲအံၤသ့ၣ်တဖၣ်

**Do I need to get vaccinated again if I was vaccinated last year?**

ယဆဲးကသံၣ်ဝံၤဖဲမဟါတနံၣ်လီၤ. မ့ၢ် လိၣ်ဘၣ်ဆဲးအသီတဘျီဒီးခါ?

မ့ၢ်နလိၣ်ဘၣ်ဆဲးလီၤ. ကိးမ့ၢ်နံၣ်ဒဲးဟီၣ်ခိၣ်ဒီဖျါၣ်ဆူၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤကရၢတယာ်ဝဲလၢနကဘၣ်ဆဲးတၢ်ဘၣ်သမ့ၢ် ကသံၣ်န့ၣ်လီၤ.

**When should I get vaccinated?**

ယကဘဉ်ဆဲးကသံဉ်အဆာကတီၢ်ခါဖဲလဲဉ်?

ဆဲးကသံဉ်ဖဲလါအ့ဖြဉ်-လါချံ မ့ၢ်တၢ်ဆာကတီၢ်လါအဂ့ၤဒီးဒီသဒါနၤလါတၢ်ဘဉ်သမ့ၢ်ဟဲထီဉ်သီအခါလီၤ.  
(ညီန့ၢ်ဖဲလါယူၤတုၤလါဖဲးပထုဘၢဉ်အါတက့ၢ် တၢ်ဘဉ်သမ့ၢ်ဘဉ်ပုၤလါအိၣ်းတြုၣ်လ်ယါပူၤအါမးလီၤ).

**How long after vaccination does the vaccine take to start providing protection?**

ဖဲဆဲးတၢ်ဘဉ်သမ့ၢ်ကသံဉ်ဝံၤအလီၢ်ခံအဝဲးထီဉ်ဒီသဒါသးအခါဖဲလဲဉ်?

ကအိဉ်ဘဉ်ဖုးခံန့ၢ်ဖဲတၢ်ဘဉ်သမ့ၢ်ကသံဉ်စးထီဉ်ဒီသဒါနၤဖဲနဆဲးကသံဉ်ဝံၤအလီၢ်ခံန့ၢ်လီၤ.

**Can I get vaccinated if I have an egg allergy?**

မ့ၢ်ယဆဲးကသံဉ်သ့ၤဖဲယမ့ၢ်အိယဒီးတၢ်အိဉ်လါအတဖိးဒီးယၤဖဲအမ့ၢ်တၢ်ဒိဉ်?

သ့ဝဲလီၤ, ပုၤလါအတဖိးဒီးတၢ်ဒိဉ်သ့ၣ်တဖဉ်, တုၤဒေဉ်လဲဉ်အိကသံဉ်တဖိးဘဉ်, ဆဲးတၢ်ဘဉ်သမ့ၢ်ကသံဉ်  
သ့ဝဲဂ့ၤဂ့ၤဘဉ်ဘဉ်လီၤ. ဒုးသ့ၣ်ညါဘဉ်နကသံဉ်သရဉ်ဒီးပုၤလါကဆဲးန့ၢ်နၤကသံဉ်တဖဉ်န့ၢ်လါနအိဉ်  
ဒီးတၢ်ဒိဉ်လါအတဖိးဒီးနၤဘဉ်မူးမူးနီၢ်နီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.

**I know sometimes people can get influenza even when they have been vaccinated.**

**Why does this happen?**

ယသ့ၣ်ညါတဘျီတခီဉ်ပုၤတနီၤနီၤဘဉ်သမ့ၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဆဲးကသံဉ်ဝံၤအလီၢ်ခံန့ၢ်လီၤ. ဘဉ်မနုၤအယိလါအ  
ကထီဉ်အသးလဲဉ်?

တၢ်ဘဉ်သမ့ၢ်အကသံဉ်ဆဲး, ကသံဉ်ဆဲးအဂ့ၤအဂါခဲလၢၢ် တမ့ၢ် ၁၀၀% ဘျီတုၤလီၤတီၤလီၤဘဉ်. တၢ်အံၤ  
အခီပညီမ့ၢ်ဝဲဒဉ်နဆဲးကသံဉ်လါကဒီသဒါနၤလါ တၢ်ဘဉ်သမ့ၢ်အဂီၢ်ဒေဉ်လဲဉ်တၢ်ဆာကတီၢ်ခွဲးယၢ်လါနဘဉ်  
သမ့ၢ်အဂီၢ်ကထီဉ်သးသ့ဒီးလီၤ. မ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိဉ်ဒိဉ်မးလါပကဘဉ်သ့ၣ်နီဉ်ထီဉ်တၢ်ဘဉ်သမ့ၢ်တၢ်ဆဲးကသံဉ်  
မၤစ့ၤလီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လါပကဒီးန့ၢ်ဘဉ်တၢ်ဘဉ်သမ့ၢ်အဂီၢ်ဒီးတၢ်ဆါလါအနးနးကလဲာ်သ့ၣ်တဖဉ်ဖဲပုၤ  
လါအဘဉ်တၢ်ဆါသ့ၣ်တဖဉ်လီၤ. တၢ်ဘဉ်သမ့ၢ်တၢ်ဆဲးကသံဉ်အနီၢ်ကစၢ်ဟ့ၣ်နၤတၢ်ဘဉ်သမ့ၢ်တၢ်ဆါတသ့  
ဘဉ်

**Who should receive the influenza vaccine?**

မတလအကြားဆေးတံဘဉ်သမုာ်ကသံဉ်တဖဉ်လဲဉ်?

တံဘဉ်သမုာ်ကသံဉ်ဆေးန့ဉ်တံတယာ်ဟဲလဲလၢပုၤကိးဂၤဒီးသးနံဉ်စးထီဉ် ဖဲလၢဒီးတလၢကွံာ်သ့ဉ်တဖဉ်လၢ ကမၤလီၤစ့ၤတံဘဉ်သမုာ်အလီၤအိဉ်ဝဲလၢကဘဉ်ပုၤန့ဉ်လီၤ. ပုၤလၢအအိဉ်လၢကရုာ်တံဟံဖျါသ့ဉ်တဖဉ် ဆေးဘဉ်ကသံဉ်သ့လၢတဘဉ်လိာ်အဘူးအလဲဘဉ်လၢဟဲခီဖျိသးလၢထံလီၤကီၢ်ပုၤပုၤဆေးကသံဉ်တံကရၢကရီ န့ဉ်လီၤ.

ပုၤလၢအနံဉ်ဖျဲနံဉ်ဒီးတလၢကွံာ်သ့ဉ်တဖဉ်

ပုၤမိာ်ဒၢ (ကယဲာ်မုာ်ပုၤလၢအဒၢသ့ဉ်တဖဉ်)

ပုၤထူလံၤဖိကိးဂၤဒီးဒီးပုၤ **Torres Strait Islander** ဖိစးထီဉ်ဖဲလၢဒီးတလၢကွံာ်သ့ဉ်တဖဉ်ယုာ်ဒီး ပုၤလၢအအိဉ်ဒီးတံဆါဒ်သိးကလီၤကထြၢအါထီဉ်သ့ဉ်တဖဉ်ဒီးတံဆါလၢပိာ်ထွဲထီဉ် အခံသ့ဉ်တဖဉ်လီၤ.

\*ကီၢ်စဲဉ်လၢအဂၤဒီးကီၢ်ဒိဉ်, ကသံဉ်တံဘဉ်သမုာ်ကအိဉ်ဟံလၢပုၤဒိဉ်ထီဉ်သ့ဉ်တဖဉ်အဂီၢ်လၢတဘဉ်ဟ့ဉ် အဘူးအလဲဘဉ်. တဲသကိးတံဒီးနကသံဉ်သရဉ်မ့တမ့ာ်လဲၤယုာ်ကွံာ်ဘဉ်လၢနကီၢ်စဲဉ်မ့တမ့ာ်ကီၢ်ဒိဉ်ဆူဉ်ချ့ ဝဲလီၤခိဉ်သ့ဉ် **Department of Health website** နမ့ာ်တဆေးဘဉ်ကလီၤတံဘဉ်သမုာ်ကသံဉ် ဘဉ်န့ဉ်, နဟ့ဉ်လီၤစ့ၤလၢနကဆေးအဂီၢ်သ့လီၤ. တဲသကိးတံဒီးနကသံဉ်သရဉ်မ့တမ့ာ်ပုၤအဂၤလၢအဘဉ်ထွဲ ဒီးတံဆေးကသံဉ်မူဒါလၢနကသ့ဉ်ညါအါထီဉ်တံဂ့ၤတံကျိၤန့ဉ်လီၤ.

**Where can I get more information?**

ယကဘဉ်လဲၤယုာ်သ့ဉ်ညါအါထီဉ်တံဂ့ၤတံကျိၤဖဲလဲဉ်?

တဲသကိးတံဒီးနကသံဉ်သရဉ်မ့တမ့ာ်ပုၤအဂၤလၢအဘဉ်ထွဲဒီးတံဆေးကသံဉ်မူဒါဘဉ်ယးတံဘဉ်သမုာ်တံ ဆေးကသံဉ်ဒီးသဒၢန့ဉ်လီၤ.

ယုာ်ကွံာ်ဖဲ [health.gov.au/immunisation](http://health.gov.au/immunisation)

တံဂ့ၤတံကျိၤခဲလၢာ်လၢကမျၢာ်ဂီၢ်အံၤတံဘဉ်အိၤဖဲလၢမးရှး ၂၀၂၀

**Australia Government Department of Health**

ထံလီၤကီၢ်ပုၤပုၤဆေးကသံဉ်တံကရၢကရီ

To see more videos and information sheets about influenza and Coronavirus please visit our **Bendigo Refugee Resource Hub** at [www.bchs.com.au](http://www.bchs.com.au)