



# ဖဲတၢ်ဆဲးတၢ်ကသံၣ်ဒီသဒါ လၢလၢပျဲပျဲပံၤအခါ

ကဘၣ် ဒီသဒါ နနီၣ်ကစၢ်ဒီး ပုၤအဂၤဒ်လဲၣ်လဲၣ်  
တၢ်ယုထၢထီၣ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢ အဘၣ်ဘၢဒိၣ်

- [If you are fully vaccinated](#) (နဆဲးကသံၣ် ဒီသဒါမ့ၢ်ဝံၤ လၢလၢပျဲပျဲန့ၣ်), နစးထီၣ်မၤက့ၤ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢ နမၤတၢ် တချုးတၢ်ဆါသတြိၣ်ကဲထီၣ်သးအခါ သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.
- ပုၤလၢအဆဲးကသံၣ်လၢလၢပျဲပျဲပံၤတဖၣ်န့ၣ် စးထီၣ်မၤက့ၤဝဲတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်သ့ လၢအတလိၣ်လၢၤ တၢ်သိးတၢ်ကျါဘၢမံၣ် မ့တမ့ၢ် နီၣ်ခိတၢ်အိၣ်ယံၤလိာ်သးသ့, မ့တမ့ၢ်လၢအလိၣ်မၤဝဲ ဒီဖျါ ကီၢ်စၢ်ဖျိၣ်, ကီၢ်စဲၣ်, လီၢ်ကဝီၤ, ဘၣ်ဃးဒီးကလုာ်စၢၤသ့ၣ် မ့တမ့ၢ် လီၢ်ကဝီၤ အတၢ်ဘျၢတဖၣ်, တၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၣ်, ဒီးတၢ်သိၣ်တၢ် ဘျၢတဖၣ်, ဟံၣ်ဃုာ်ဒီး လီၢ်ကဝီၤ တၢ်ဖဲးတၢ်မၤ ဒီး တၢ်မၤလီၢ် အတၢ်ဒုးနဲၣ်ကျဲတဖၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်တဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါဒီးဘၣ်န့ၣ်, [find a vaccine](#) (ယုကွၢ် ကသံၣ်ဒီသဒါတက့ၢ်).

[COVID-19 vaccines](#) (ခိဘူးနဲၣ်ထံ ကသံၣ်ဒီတဒါ) တဖၣ်န့ၣ် ဒီသဒါလၢတၢ်အိၣ်တမ့ၢ် ကဲထီၣ်သးလီၤ. သန့ၤသးလၢ [what we know](#) (ပတၢ်သ့ၣ်ညါ) ဘၣ်ဃးဒီး COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်, ပုၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢ အဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါဝံၤလၢလၢပျဲပျဲတဖၣ်န့ၣ် စးထီၣ်မၤဝဲတၢ်တဖၣ်လၢ အပတုာ်သးလၢတၢ်ဆါသတြိၣ်အယံ သ့ဝဲလီၤ.

တၢ်ဆိၣ်ထွဲဟ့ၣ်ကူၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ မၤစၢၤဝဲန့ၣ်သ့ၣ်သိး ကမၤတၢ်စံၣ်ညီၣ်တံာ် ဘၣ်ဃးဒီး ကိးမုၢ်န့ၣ်အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ activities after လၢတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါဝံၤ လၢလၢပျဲပျဲအလီၢ်ခံ န့ၣ်လီၤ. တၢ်န့ၣ်တဖၣ်အံၤ တမ့ၢ်တၢ်တီၢ်ဟံ လၢ [healthcare settings](#) (တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အတၢ်ဆီလီၤဟံလီၤ) အဂီၢ်ဘၣ်.

## နဆဲးတၢ်ကသံၣ် ဒီသဒါလၢလၢပျဲပျဲ ပံၤလံၤခါ.

ညီၣ်န့ၣ်, ပုၤဘၣ်တၢ်ကွၢ် ဆိကမိၣ် အဝဲသ့ၣ် ဒ်ပုၤဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါဝံၤလၢလၢပျဲပျဲ : <sup>±</sup>

- ခံန့ၣ်အလီၢ်ခံ အဝဲသ့ၣ်ဆဲး အကသံၣ်လၢ တၢ်ဆဲးကသံၣ် ၂ ဘျီ ဟိာ်ထွဲလိာ်သး, ဒ်သိး ဖံၣ်ဖဲစၢ် (Pfizer) မ့တမ့ၢ် မိၣ်ဒါန့ၣ် (Moderna) ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် မ့တမ့ၢ်
- ခံန့ၣ်အလီၢ်ခံ ဆဲးဝဲ တၢ်ဆဲးကသံၣ် ထဲတဘျီဒီး, ဒ်သိးကီၢ်စၢ် ဒီး ကီၢ်စၢ် အက့ၢ်စၢ် (Johnson & Johnson's Janssen) ကသံၣ်ဒီသဒါ လီၤ.



နမ္မာတလၢပွဲၤဝဲဒီး တၢ်လိာ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်, နသးနီၣ် အိၣ်ထဲလဲၣ်န့ၣ်, နတမ့ၢ် ပှၤဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒၢတဝံၤလၢလၢပွဲၤပွဲၤ ဘၣ်. လူၤဟံၣ်ထွဲ [precautions](#) (တၢ်ပလီၢ်ဟံၣ်စၢၤသး) ခဲလၢာ်တုၤနဆဲးကသံၣ်ဒီးတဒၢတဝံၤ လၢလၢပွဲၤပွဲၤတက့ၢ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်သး မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်အိၣ်ကသံၣ်လၢအမၤစၢၤနီၣ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီၤဆၢတၢ်မၤအကျိၤအကျဲၤန့ၣ်, နဆဲးကသံၣ်ဒီး သဒၢတဝံၤလၢလၢပွဲၤပွဲၤသန့က့ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နတဘၣ် တၢ်ဒီးသဒၢန့ၣ်လၢလၢပွဲၤပွဲၤဘၣ်. ကတိၤတၢ်ပီၣ်တၢ်ဒီး နပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချုၣ်ကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒၢတဝံၤ အလီၢ်ခဲၣ်လဲၣ်န့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကလိာ်ဘၣ်လၢ ကလူၤဟံၣ်ထွဲဆူၣ်ညါဒီး [precautions](#) (တၢ်ပလီၢ်ဟံၣ်စၢၤသးတဖၣ်) န့ၣ်လီၤ.

**နစးထီၣ်မၤက့ၤ တၢ်မၤန့ၣ်တဖၣ် သ့လဲၣ်.**



နမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒၢတဝံၤ လၢလၢပွဲၤပွဲၤန့ၣ် :

- နစးထီၣ်မၤက့ၤ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢ နမၤတ့ၢ် တချုး တၢ်ဆါသတြီၢ်သ့လီၤ.
- နစးထီၣ်မၤက့ၤ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်သ့ဝဲလၢ တအိၣ်ဒီး တၢ်သိးတၢ်ကးဘၢမဲာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်စီၤစ့ၤ ယံၤလိာ်သး ၆ ပုၣ်, မ့တမ့ၢ်လၢ နလိာ်မၤအိၣ် ဒီဖျိ ကီၢ်စၢၤဖျိ, ကီၢ်စဲၣ်, လီၢ်ကဝီၤ, ဘၣ်ဃးဒီး ပှၤကလုာ် စၢၤသ့ၣ်, မ့တမ့ၢ် လီၢ်ကဝီၤအတၢ်ဘျၢတဖၣ်, တၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၣ်, ဒီး တၢ်သိၣ်တၢ်ဘျၢတဖၣ်, ဟံၣ်ဃုာ်ဒီး လီၢ်ကဝီၤ အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ ဒီး တၢ်မၤလီၢ် အတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ် ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ် [travel in the United States](#) (ဟးထီၣ်က့ၤလီၤဖဲ ကီၢ်အမဲၤရကၤအပူၤ) န့ၣ်, နတလိာ်မၤကွၢ်တၢ် တချုး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟးထီၣ်က့ၤလီၤဝံၤအလီၢ်ခဲၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်လီၤဆီလိာ်သး လၢတၢ်ဟးထီၣ်က့ၤလီၤ ဝံၤအလီၢ်ခဲၣ် ဘၣ်လီၤ.
- နလိာ်ဘၣ်လၢ ကဟ့ၣ်တၢ်သးစၢၤဆၢ လီၤတံၢ်ဆူ [the situation at your international destination](#) (တၢ်အိၣ်သးလၢနတၢ်လဲၤအလီၢ်တီၢ်ဟံၣ် လၢဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်) တချုးနဟးထီၣ်က့ၤလီၤဆူ ကီၢ်အမဲၤရကၤအချၢ အခါလီၤ.
  - နတလိာ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါ **တချုးနဟးထီၣ်**လၢ ကီၢ်အမဲၤရကၤပူၤ မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢ နတၢ်လီၢ်လၢနက လဲၤလိာ်ဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါဘၣ်လီၤ.



- နလိပ်ဘဉ်ဒဲးလၢက ဟ်ဖျါထီၣ် [show a negative test result](#) (နတၢ်မၤကွၢ်အစၢလၢ နတၢ်ဆါတအိၣ်ဘဉ်) မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်တၢ်ကွဲးနီၣ် ဘဉ်ဃးဒီး နတၢ်ဆါဘျါက့ၤလၢ COVID-19 **တချုးနဟးထီၣ်** လၢဟီၣ်ခိၣ်ဒီဘဉ် အကဘီယူၤဆူကီၢ်အမဲရကၤဒဲးဘဉ် န့ၣ်လီၤ.
- နကြး မၤဒဲး တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါ ၃ - ၅ သီ လၢ တၢ်လဲၤတၢ်က့ၤဆူ ဟီၣ်ခိၣ်ဒီဘဉ် **ဝံၤအလီၢ်ခံလီၤ**.
- နတလိၣ်မၤတၢ်အိၣ်လီၤဆီလီၢ်သး ဖဲနဟဲတုၤက့ၤဆူ ကီၢ်အမဲရကၤ**ဝံၤအလီၢ်ခံ**န့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘဉ်ဒီး ပုၤလၢအအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါအဃာ်န့ၣ်, နတလိၣ်အိၣ်ယံၤလၢပုၤအဂၤ မ့တမ့ၢ် မၤကွၢ်တၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ်ဘဉ်လၢ နတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် ဟဲကဲထီၣ်သးဘဉ်န့ၣ်လီၤ.
  - ဒဲလဲၣ်ဂ့ၤဒဲလဲၣ်ဂ့ၤန့ၣ်, နမ့ၢ်အိၣ်ဆိး မ့တမ့ၢ် မၤတၢ်ဖဲ တၢ်ဘျီဘဉ်က့ၤတၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖိၣ်ဃာ်ကယာ် အတၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖဲတၢ်မၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤဟံၣ်တအိၣ် ဃီတ အတၢ်အိၣ်ကဒုအလီၢ်ဒီး နအိၣ်ဘူးဒီး ပုၤတဂၤလၢ အအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်, နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်ဒၣ်လဲၣ်, နကြးဟံးန့ၢ် တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်လီၤ.

### နကြးမၤဒဲးတၢ်မၤန့ၤတဖၣ်လဲၣ်.



အခဲအံၤ, နမ့ၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါဝံၤလၢလၢပျဲပျဲန့ၣ် :

- နလိပ်ဘဉ်ဒဲးလၢ ကလူၤဟိၣ်မၤထွဲတၢ်န့ၣ်လိဖဲ နတၢ်မၤအလီၢ်ဒီး လီၢ်ကဝီၤတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်လီၤ.
- ဖဲန [travel](#) (ဟးထီၣ်က့ၤလီၤ) အခါန့ၣ်, နဟံးန့ၢ်ဒီး ခိၣ်ခါသ့ၣ်တဖၣ် ဒဲသိး [protect yourself and others](#) (ကဒီသဒါ နနီၢ်ကစၢ် ဒီးပုၤအဂ့ၤအဂၤတဖၣ်) လီၤ. န required to wear a mask (လိပ်ဘဉ်ဒဲးလၢ ကဘဉ်သိးတၢ်ကးဘၢမဲၣ်) လၢကဘီယူၤတဖၣ်, သီလ့ၣ်, လ့ၣ်မ့ၣ်အူတဖၣ်, ဒီး တၢ်စီၢ်ဆုၤပုၤကညီတဖၣ်လၢ အလဲၤတၢ်က့ၤတၢ်ဆူ, ကီၢ်အမဲရကၤအပူၤ မ့တမ့ၢ် အချုၤ, ဒီးဖဲ ကီၢ်အမဲရကၤအတၢ်စီၢ်ဆုၤပုၤကညီ တၢ်လီၢ်ခါၣ်သးတဖၣ် ဒဲသိး ကဘီယူၤသန့ ဒီး သန့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. [international travelers](#) (ဟီၣ်ခိၣ်ဒီဘဉ် အပုၤဟးလီၢ်ကွဲးတၢ်ဖိတဖၣ်) လၢအဟဲတုၤ ဆူ ကီၢ်အမဲရကၤပူၤလၢ အဘဉ်တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါဝံၤ လၢလၢပျဲပျဲတဖၣ်န့ၣ် [required to get tested](#) (ကဘဉ်ဟံးန့ၢ်ဒဲးတၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါ) ၃ သီ တချုးဟးထီၣ်က့ၤလီၤတၢ်လၢ ကဘီယူၤ ဆူ ကီၢ်အမဲရကၤအပူၤ (မ့တမ့ၢ် ဟ်ဖျါ ကသံၣ်တၢ်ကွဲးနီၣ်



ဘဉ်းဒီး တၢ်ကျိက့ၤလၢ COVID-19 လၢအပူၤကွံၣ် ၃ လၢအပူၤ ဒီး should ကြးဟံးန့ၢ်တၢ်မၤကွၢ် ၃ - ၅ သီလၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဟးထီၣ်က့ၤလီၤဝံၤအခါ န့ၣ်လီၤ.

- နကြးပလီၤသးဒီးလၢ [symptoms of COVID-19](#) (COVID-19 တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်), လီၤဆီဒၣ်တၢ် န့ၣ်အိၣ်ဘူးဝးဝးလၢပုၤတၢ်ဂၤလၢ လၢ အအိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. န့ၣ်အိၣ်ဒီး COVID-19 အတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်, နကြးဟံးန့ၢ် [tested](#) (တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါ) ဒီး [stay home](#) (အိၣ်ဆိးဖဲ ဟံၣ်) ဒီးအိၣ်ယံၤ ဒီးပုၤတၢ်ဂၤတဖၣ်လီၤ.
- ပုၤတဖၣ်လၢ အအိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်သး မ့တမ့ၢ် လၢအအီကသံၣ်ကသီလၢ အမၤစၢ် အဝဲသ့ၣ် အနီၣ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆၢတၢ်မၤအကျိၤအကျဲၤန့ၣ်, ကြး ကတိၤတၢ်ပီၣ်တၢ်ဒီး အဝဲသ့ၣ် အပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ ကသံၣ်သရၣ်ဒ်သိးကတၢ်ပီၣ်တၢ်ပီၤ အဝဲသ့ၣ် အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂီၢ်န့ၣ် လီၤ. ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်လိၣ်ဘဉ်လၢကမၤဒဲး [precautions](#) (တၢ်ပလီၤဆိဟံးစၢၤသး) ခဲလၢ် ဒ်သိးကဒီတဒါ COVID-19 တၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

### ပသ့ၣ်ညါတၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်.

- COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်န့ၣ် ဒီသဒါဝဲ COVID-19 တၢ်ဆါတုၤလီၤတီၤလီၤ, လီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖဲတၢ်ဆါနး ဒီးတၢ်သံတၢ်ပုၤအခါန့ၣ်လီၤ.
- COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်န့ၣ်, မၤစ့ၤလီၤတၢ်ဘဉ်ယိၣ်ဘဉ်ဘီ ဘဉ်းဒီး တၢ်မၤအါထီၣ် COVID-19 တၢ်ဆါအဃၢ်န့ၣ်လီၤ.

### တၢ်လၢ ပယုထံၣ်သ့ၣ်ညါမၤလိ အဖၢမုၢ်တဖၣ်

- ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်အစၢ ထီဒါ တၢ်ဆါအဃၢ်လီၤဆီလိၣ်သး လၢအဒူးကဲထီၣ် COVID-19 တၢ်ဆါ ထဲလဲၣ်. တၢ်ယုထံၣ်ဆိတဖၣ်ဟံးဖျါဝဲလၢ ကသံၣ်ဒီသဒါ တနီၤန့ၣ်ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကမၤတၢ် ထီဒါတၢ်ဆါအဃၢ်လီၤဆီလိၣ်သးတနီၤအဂီၢ် ဘဉ်ဆဉ် ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်ဘဉ်ဒီထီဒါ လၢတၢ်ဃၢ်အဂၤအဂီၢ်န့ၣ်ကစ့ၤဝဲလီၤ.
- ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်န့ၣ် ဒီသဒါဝဲပုၤတဖၣ်လၢ အနီၣ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆၢတၢ်မၤအကျိၤအကျဲၤ လၢအဂံၢ်စၢ်, ဟံးဃုာ်ဒီးပုၤလၢ အအီကသံၣ်လၢ တၢ်ဆီၣ်သနံး နီၣ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆၢ တဖၣ်ကန့ၣ်ဝဲထဲလဲၣ်.
- COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒါ ပုၤကညီတဖၣ် ကန့ၣ်ထဲလဲၣ်.

ဒ်သိးပသ့ၣ်ညါအသိး, CDC ကမၤအါထီၣ်ဆူညါ တၢ်ဆီၣ်ထွဲဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်လၢ ပုၤဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါဝံၤ ဒီးတဝံၤဒဲးတဖၣ် အဂီၢ်လီၤ.



နအဲဒ်ဒီးယုသ့ၣ်ညါ အါထီၣ် ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ဆိၣ်ထွဲဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်ဧါ. ဖးဖဲပတၢ်မၤအါထီၣ် [Interim Public Health Recommendations for Fully Vaccinated People](#) (ကတီၢ်ဘၢၣ်စၢၤ ကဗျၢၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အတၢ်ဆိၣ်ထွဲ ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ် လၢ ပုၤဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါဝံၤလၢလၢပုၤပုၤတဖၣ်အဂီၢ်) တက့ၢ်.

± တၢ်န့ၣ်လိတဖၣ်အံၤ ဘၣ်တၢ်စူးကါအီၤလၢ COVID-19 ကသံၣ်ဒီးသဒါလၢ အအိၣ်ဒီး ခွဲးယၢ်စိကမီၤလၢ ကတီၢ်ခဲအံၤ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤလၢ အဘၣ်တၢ်စူးကါလၢ ကီၢ်အမဲရကၤ တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤဒီး ကသံၣ်ကသီတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤတၢ် (U.S. Food and Drug Administration) : (ဖံၣ်ဖံစ့ၣ် - ဘဲၣ်အိၣ် အဲၣ်ထဲး) Pfizer-BioNTech, (မိၣ်ဒါန့ၣ်) Moderna, ဒီး ကိုစၢၣ် ဒီး ကိုစၢၣ် (Johnson & Johnson (J&J)/Janssen) COVID-19 ကသံၣ်ဒီးသဒါတဖၣ် လီၤ. တၢ်ဒူးန့ၣ်ကျဲတဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်တၢ်စူးကါအီၤလၢ COVID-19 ကသံၣ်ဒီးသဒါလၢ အအိၣ်ဒီးခွဲးယၢ်စိကမီၤလၢ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤတၢ်စူးကါအဂီၢ်လၢ ဟီၣ်ခိၣ်ဒိဘ့ၣ် အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကရၢကရီ (World Health Organization) အဒိမုၢ်ဝဲ အဲးစၢၣ်ထျၢ်စဲၣ်နဲးခဲၣ်/အီးစဖိး (e.g. AstraZeneca/Oxford)န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂံၢ်ထံး : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated.html>