

တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢ ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအနီၣ်ဂံၢ်အါ မ့တမ့ၢ် ဒုၣ်ဖိထၢ ဖိ အအိၣ်ဆိးလၢဟံၣ်တဖျၢၣ်ဃီအပူၤ

ပုၤကိးဂၤဒဲးအိၣ်ဒီး တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ ကမၤန့ၢ် ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢး(စ)တၢ်ဆါဃာ် 2019 (COVID-19) ဖဲအဝဲသ့ၣ် မ့ၢ်ဘၣ်သဂၢၢ်ဒီး ဘဲရၢး(စ) တၢ်ဆါဃာ် အခါန့ၣ်လီၤ. ပုၤနီၣ်ဒိၣ်တဖၣ်ဒီးပုၤတဂၤလၢလၢ လၢအိၣ်သးန့ၣ် တကၤရှုလၢလၢ လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါထၢတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတဖၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် အါထီၣ်လၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢ အနးနးကလံာ်လၢ COVID-19 န့ၣ်လီၤ. ဃုၤအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢ ကဆါထီၣ်နးနးကလံာ်လၢ COVID-19 အဃိဖဲ http://bit.ly/covid19_increasedrisk.

နၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤတဂၤလၢလၢနဟံၣ်ဃီအပူၤ မ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢကဆါထီၣ်နးနးကလံာ်လၢ **COVID-19** အဃိ န့ၣ်, ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအနီၣ်ဂံၢ်အါ မ့တမ့ၢ် ဒုၣ်ဖိထၢ မၤတၢ် ဒ်အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်လၢအါထီၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကကီၢ်ခဲဝဲသ့ၣ်သ့ၣ် ဖဲတၢ်လီၤတၢ်ကျဲအိၣ်လၢ ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအနီၣ်ဂံၢ်အါ မ့တမ့ၢ် ဒုၣ်ဖိထၢဖိ အအိၣ်ဆိး လၢဟံၣ်တဖျၢၣ်ဃီအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်ဟးဆဲးတၢ်အိၣ်ဆိးဘူးဘူးတၢ်တၢ်ဒီးပုၤအဂၤတဖၣ် ဒီး ဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီး ပုၤဂၤအခါ ပုၤတဂၤလၢအဆိးကွဲအံၤ ကတူၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်သယုၢ်သညိထဲတဂၤနီၤ, အဃိတၢ်ဖဲ တၢ်မၤတဖၣ်အံၤအလီၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ ကမၤစ့ၤလီၤ COVID-19 တၢ်ဆါအတၢ်ရၤလီၤအသးဒီးဒီသဒါလီၤ နနီၣ်ကစၢ်အသးဒီး နဟံၣ်ဖိဃီဖိန့ၣ်လီၤ.

လံာ်တီၢ်လံာ်မိအံၤတဲန့ၢ်ပၢၢ်နၤလၢနက-

- [ဒီသဒါဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ် ဖဲနဟးထီၣ်လၢဟံၣ်အခါဒ်လဲၣ်](#)
- [ဒီသဒါဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢ ကမၤန့ၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါနးနးကလံာ်ဒ်လဲၣ်](#)
- [ပၤဃာ်ဖိသုၣ်လၢကအိၣ်ပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒ်လဲၣ်](#)
- [ဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်န့ၣ်ပုၤဟံၣ်ဖိလၢအဆိးကွဲဒ်လဲၣ်](#)
- [ကွၢ်ထွဲပုၤဟံၣ်ဖိလၢအဆိးကွဲဒ်လဲၣ်](#)
- [ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤဖဲပုၤတဂၤဆိးကွဲအခါဒ်လဲၣ်](#)
- [ဟံၣ်လီၤဆီသးဖဲဘၣ်သဂၢၢ်ဒီးပုၤလၢအဆိးကွဲအခါဒ်လဲၣ်](#)



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

cdc.gov/coronavirus

ကဒီသဒါဟံဂ်ဖိဃီဖိဒီးပုၤအဂၤတဖၣ် ဖဲနဟးထီၣ်လၢဟံၣ်အခါ ဒ်လဲၣ်

နၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤတဂၤလၢနဟံၣ်ဖိဃီအပူၤ မ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်လီၤဘၣ် ယိၣ်အါလၢကဆါထီၣ်နးနးကလဲၣ်လၢ **COVID-19** အယိၣ်န့ၣ်, ဟံၣ်ဖိဃီဖိဃီလၢကးမၤတၢ် ဒ်အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ အအါထီၣ်န့ၣ်လီၤ. ဃုထၢဟံၣ်ဖိဃီဖိတဂၤ မ့တမ့ၢ် ခံၣ်လၢအတအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်အါလၢကဆါထီၣ်နးနးကလဲၣ်လၢ COVID-19 အယိၣ် လၢကမၤ စုထံးခိၣ်ထံးတၢ်မၤလၢအလီၢ်အိၣ်တဖၣ်အဂီၢ် တက့ၢ်. ကွၢ်ထံဆိကမိၣ် တၢ်ဒီသဒါဆိ တၢ်ဟံၣ်ပီၣ်အဂၤတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ထီၣ်န့ၣ်ကျါဘၢမံၣ် ဟံၣ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤသးဒီး ပုၤဂၤ သုနစုၤခဲအံၤခဲအံၤ ဒီးပျဲ ကလံၤကလီၤလီၤဟးထီၣ်လၢ ဟံၣ်အပူၤ, ဖဲအိၣ်လၢဟံၣ်အခါ တၢ်အိၣ်ဖဲဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအိၣ် ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါ လၢကဆါကွၢ်ထီၣ်နးနးကလဲၣ်လၢ COVID-19 အယိၣ် အကဟိၣ်ကပၤန့ၣ်လီၤ. **တၢ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ဖဲ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤလၢဟံၣ်ဖိဃီဖိ တဖၣ်အံၤ အဂီၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ် ဟးထီၣ်လၢဟံၣ်လၢ ကလံၤမၤတၢ်လၢ အလီၢ်ဘၣ်တဖၣ်အခါ-**



1. **ဟံၣ်ဃာ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်အံၤ ဒီးနၤဖဲနဟးထီၣ် လၢဟံၣ်အချၢအခါ -** နီၣ်ကျါဘၢမံၣ်, ထံးစးခိ, ဒီးတၢ်မၤကဆါစုၤလၢအိၣ်ဒီး သံးစီထံအစုၤကတၢၢ် 60% တက့ၢ်.
2. **မၤဘၢနထးခိၣ်ဒီးနီၣ်ဒီး နီၣ်ကျါဘၢမံၣ် ဖဲနအိၣ်လၢပုၤလၢတအိၣ်ဆိဒီး နၤလၢနဟံၣ်ဖိဃီဖိအပူၤ အကဟိၣ်ကပၤအခါတက့ၢ်.** နၤကျါဆူၣ် **နီၣ်ကျါဘၢမံၣ်** ဖဲဘၣ်အါ မ့တမ့ၢ် ဘၣ်စီၣ်, မ့တမ့ၢ် တနံၤတဘျီအစုၤကတၢၢ်လီၤ. တၢ်အံၤအရံၣ်ဒိၣ်လၢကဘျီ လီၤကွၢ်နီၣ်ကျါဘၢမံၣ်ဘၣ်ဘျီ: ဘၣ်ဒါဒီး**သုနစုၤတဖၣ်** ဖဲနဖိၣ် မ့တမ့ၢ် ထံးဘျးနီၣ်ကျါဘၢမံၣ်လၢတၢ်စူးကါအီၤ ဝံၤအလီၢ်ခံ န့ၣ်တက့ၢ်. မၤလီၤအါထီၣ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်စူးကါနီၣ်ကျါဘၢမံၣ်ဖဲ https://bit.ly/covid19_masks.
3. **ပၤဃာ်တၢ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤဒီးပုၤဂၤ. အိၣ်စီၤစုၤယံၤဒီးပုၤဂၤအစုၤကတၢၢ် 2 မံထၢၣ် မ့တမ့ၢ် 6 ခိၣ်ယီၢ် (အိၣ်စု 2 ခိၣ်အထီဃာ် ဃာ်).**
4. **သုနစုၤခဲအံၤခဲအံၤဒီးဆးပုၣ်ဒီးထံအစုၤကတၢၢ် 20 စးကိး.** ဆးပုၣ်ဒီးထံမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်, စူးကါတၢ် မၤကဆါစုၤလၢအပၣ်ဒီး သံးစီထံအစုၤကတၢၢ် 60%. ထီဘိသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢနကသုနစုတဘျီဃီဖဲနဟဲက့ၤစုဟံၣ် ဝံၤအလီၢ်ခံတက့ၢ်. မၤလီၤအါထီၣ် ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်သုစုတဖၣ်ဖဲ https://bit.ly/covid19_washhands.
5. **ဟးဆဲးတၢ်ဖိၣ်တၢ်အမံၣ်ဖဲခိၣ်တဖၣ်ခဲအံၤခဲအံၤလၢကမျါၢ် တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲတဖၣ်အပူၤ, ဒ်အမ့ၢ်စးစိၣ်ကဖိထီၣ်တၢ်နီၣ်ဆိၣ်ခံ တဖၣ်ဒီးဃီစုဖိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.** ဟးဆဲးဖိၣ်နမဲၣ် (မံၣ်ချံ, နီၣ်, ကိၢ်ပူၤ) မ့တမ့ၢ် နီၣ်ကျါ ဘၢမံၣ်တုၤလၢနသုနစု မ့တမ့ၢ် စူးကါ တၢ်မၤကဆါစုၤတစုန့ၣ် တက့ၢ်.
6. **နမ့ၢ်စူးကါကမျါၢ် ဝံစိၣ်တီဆုၢ်န့ၣ်, မၤဟိၣ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် တဖၣ်အံၤ-**
 - » ထီဃာ်နီၣ်ကျါဘၢမံၣ်.
 - » ပၤဃာ်တၢ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤဒီးပုၤလဲၤတၢ်ဖိအဂၤတဖၣ်အစုၤကတၢၢ် 2 မံထၢၣ် မ့တမ့ၢ် 6 ခိၣ်ယီၢ် (အိၣ်စု 2 ခိၣ်အထီဃာ် ဃာ်) တသ့ဖဲအသ့အါအါန့ၣ်တက့ၢ်.
 - » ဟးဆဲးတၢ်ဖိၣ်တၢ်အမံၣ်ဖဲခိၣ်လၢတၢ်ဖိၣ်ညီန့ၣ်အီၤတဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ် ဃီအစုဖိၣ်တဖၣ်, တသ့ဖဲအသ့အါအါန့ၣ်တက့ၢ်.
 - » သုနစုဒီးဆးပုၣ်ဒီးထံ မ့တမ့ၢ် စူးကါတၢ်မၤကဆါစုၤလၢအပၣ်ဃုာ် ဒီးသံးစီထံအစုၤကတၢၢ် 60% တသ့ဖဲအသ့လၢအဆိအချ့ ဖဲဟးထီၣ်လၢကမျါၢ်ဝံစိၣ်တီဆုၢ် ဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်တက့ၢ်.
7. **တဘၣ်ဒီးသကိးသိလုၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိအဂၤတဒူၣ်တဂ့ၤ. နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢကဒီးသကိးသိလုၣ်အပူၤဒီးပုၤအဂၤန့ၣ်, မၤဟိၣ်ထွဲ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်လၢလံၤအံၤ-**
 - » ထီဃာ်နီၣ်ကျါဘၢမံၣ်.
 - » အိးထီၣ်ပဲတြီဖိ မ့တမ့ၢ် စူးကါသိလုၣ်ကလံၤကလီၤဟးထီၣ်အပူၤ ဖိတဖၣ်လၢကလံၤကဆါစုၤကဟဲန့ၣ်လီၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
 - » ဟးဆဲးတၢ်ဖိၣ်တၢ်အမံၣ်ဖဲခိၣ်တဖၣ်တသ့ဖဲအသ့အါအါန့ၣ် တက့ၢ်.
 - » ဟံၣ်ပီၣ်ပုၤလဲၤတၢ်ဖိအနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်လၢသိလုၣ်အပူၤဒီးအိၣ်ယံၤ လီၢ်အသးတသ့ဖဲအသ့အါအါန့ၣ်တက့ၢ်.
 - » သုနစုဒီးဆးပုၣ်ဒီးထံ မ့တမ့ၢ် စူးကါတၢ်မၤကဆါစုၤလၢအပၣ်ဒီး သံးစီထံအစုၤကတၢၢ် 60% ဖဲဟးထီၣ်လၢသိလုၣ်အပူၤ ဝံၤအလီၢ် ခံန့ၣ်တက့ၢ်.



နဃုအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါဘၢမံၣ်ဃးဒီးတၢ်မၤစုၤလီၤတၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်ဖဲမၤစုထံးခိၣ်ထံးတၢ်မၤလၢအလီၢ်အိၣ်တဖၣ်အခါ ဖဲ http://bit.ly/covid19_errands.

ကဒီသဒါဟံပိဖိမိတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢ ကဆါထီၣ်နးနးကလံာ်လၢ COVID-19 အယိၣ်လဲၣ်

ပုၤတဂၤဂၤလၢနဟံပိဖိမိအပူၤမ့ၢ်ပုၤသးပုၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါထါတၢ်ကိၤတဖၣ်န့ၣ်, ဟံပိဖိမိခဲလၢ်ကြးမၤတၢ်ဒ် အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢအဆါထီၣ်နးနးကလံာ်လၢ COVID-19 အယိၣ်လဲၣ်. ယုၤမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ် တၢ်ကျိၤလၢအဘၣ်ဃးဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢကဆါထီၣ်နးနးကလံာ်လၢ COVID-19 အယိၣ်လဲၣ် http://bit.ly/covid19_increasedrisk. မၤဟီၣ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်အံၤလၢကဒီသဒါဟံပိဖိမိတဖၣ်-



1. အိၣ်လၢဟံပိအါအါတသ့ဖဲအသ့.
2. ပၤမၤဟံတၢ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤဒီးပုၤဂၤ. အိၣ်စီၤစုၤယံၤဒီးပုၤဂၤအစုၤကတၢၢ် 2 မံထၢၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် 6 ခိၣ်ယီၤ (အိၣ်စု 2 ခိၣ်အထီဃၣ် ဃၣ်) တက့ၢ်.
3. သ့နစုဖဲအံၤခဲအံၤဒီး ဆးပုၣ်ဒီးထံအစုၤကတၢၢ် 20 ဖဲးကိး, လီၤဆီဒၣ်တၢ် ဖဲနလဲၤလၢကမ့ၢ်တၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤဝံၤအလီၢ်ခဲ မ့ၢ်တမ့ၢ် ဖဲနဍုၣ်နီၣ်, ကူး, မ့ၢ်တမ့ၢ် ကဆဲဝံၤအလီၢ်ခဲ. ဆးပုၣ်ဒီးထံမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်န့ၣ်, စူးကါတၢ်မၤကဆိစုၤလၢအပုၣ်ဒီး သံးစီထံ အစုၤကတၢၢ် 60% ဃၣ်ဃၣ်တက့ၢ်.
4. တဘၣ်ဖိၣ်နမဲာ်ချံ, နါဒ, ထးခိၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် နီၣ်ကျါၣ်ဘၢမံာ်ဒီး စုၤလၢတကဆိဘၣ်တဂ့ၤ. သ့နစုတဘျီဃီဖဲနဖိၣ်နမဲာ်သ့ (မံာ်ချံ, နါဒ, ထးခိၣ်) မ့ၢ်တမ့ၢ် နီၣ်ကျါၣ်ဘၢမံာ်ဝံၤအလီၢ်ခဲဒီးဆးပုၣ်ဒီးထံ မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်မၤကဆိစုတက့ၢ်.
5. မၤဘၢနထးခိၣ်ဒီးထံးရှုၤစးခိၣ်နကူးဒီးကဆဲအခါ မ့ၢ်တမ့ၢ် စူးကါနစုနီၣ်ခဲအကဆူးတက့ၢ်. တၢ်ကွဲာ်ထံးရှုၤစးခိၣ်လၢနစူးကါ အီၤဝံၤလံတဖၣ်ဆူတဃၣ်ဒါအပူၤ ဒီးသ့နစုတဘျီဃီတက့ၢ်.
6. မၤကဆိတၢ်အမဲာ်ဖဲခိၣ်လၢတၢ်ဖိၣ်အီၤခဲအံၤခဲအံၤ ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံတမံၤလၢလၢတၢ်နီၤစူးကါသကိးအီၤတဖၣ်အဘၢၣ် စၢၤဒ်အမ့ၢ်စီၤနီၤခိၣ်, ပဲတြီကမိာ်, လီၤမ့ၢ်ပဒု, ခးဖးထီအဖိခိၣ်တဖၣ်, စုဖိၣ်တဖၣ်, ခးတူတဖၣ်, တၢ်ဟးလီၤတဖၣ်, ထံပီၤနီး တဖၣ်, ဒီးတၢ်သ့စုပုၤမိာ်လီၤခိၣ်တဖၣ်ဒီးဆးပုၣ်ဒီးထံန့ၣ်တက့ၢ်. ဝံၤဒီး, တၢ်မၤကဆိဟံပိဃီလီၤတဖၣ်လၢကမၤသံတၢ်ဃူး တၢ်ဃာ် (မၤသံတၢ်ဆါဃာ်) လၢတၢ်အမဲာ်ဖဲခိၣ်တဖၣ်အဖိခိၣ် တက့ၢ်. မ့ၢ်သ့ဖျိၣ်ဃာ်စုဖျိၣ် ဖဲမၤကဆိဒီးမၤသံ တၢ်ဃူးတၢ် ဃာ်ဒီးတၢ်မၤ ကဆိဟံပိဃီလီၤတဖၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ဟံပိတၢ်မၤကဆိကဆိပီး လီၤလၢတၢ်မၤအီၤဖဲဟံ မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်မၤသံတၢ် ဃူးတၢ်ဃာ်တဖၣ် တက့ၢ်. မၤဟီၣ်ထွဲတၢ်မၤကဆိတၢ်ပီးတၢ်လီၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်မၤသံတၢ်ဃူးတၢ် ဃာ်ပနံာ်မံၤပနီၣ်တၢ်နီၣ်ကျဲတဖၣ် လၢတၢ်စူးကါအီၤအဂီၢ်တက့ၢ်. မၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးဒီးတၢ်မၤကဆိဒီးဒီး တၢ်မၤသံတၢ်ဃူးတၢ်ဃာ်တဖၣ်သ့ဖဲဟံ ယဲၤသန့အံၤ- http://bit.ly/covid19_clean.
7. မၤလီၤတၢ်ဟံပိအိၣ်ဒီးကလံာ်ကလီၤန့ၣ်လီၤဟးထီၣ်လၢအဂ့ၤတက့ၢ်. အိးထီၣ်ပဲတြီဖိဒီးအိးထီၣ်ပုၣ်ကၢ်လၢကလံာ်ကဟဲန့ၣ် လီၤဒီးကလံာ်ကဆိတဖၣ်ကလံာ်တရံးအသးဖဲတၢ်အံၤမ့ၢ်ပူၤဖျဲးဒီးမၤအီၤသ့လၢကမၤအဂီၢ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.
8. ဟးဆဲးတၢ်ဖိးဟုလီၤသး, တၢ်နၢမူလီၤသး, မ့ၢ်တမ့ၢ် နီၤ အိၣ်သကိးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ထံတၢ်နီၤဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ် လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢ ကဆါထီၣ်နးနးကလံာ်တဖၣ်လၢနဟံပိဖိမိအပူၤတက့ၢ်.
9. မ့ၢ်တမ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အလိၣ်အိၣ်လၢကဟဲန့ၣ်လီၤဆူနဟံပိအပူၤန့ၣ် တဘၣ်တူၢ်လီၤပုၤတမ့ၢ်တဖၣ်လၢနဟံပိပူၤတဂ့ၤ (အဒိ., ဟံပိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချံသရၣ်မ့ၢ်ကွၢ် ပုၤဆါ). နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးပုၤတမ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်, တချုးအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤဆူနဟံပိ အပူၤန့ၣ်, သမံသမိးကွၢ်နသးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်လၢနဟံပိအပူၤ လၢ COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ဒီးမၤန့ၢ်ပုၤတမ့ၢ်တဖၣ် မၤအီၤ ဒ်န့ၣ်အသိးန့ၣ်တက့ၢ်. ဒုးသ့ၣ်ညါန့ၣ်ပုၤတမ့ၢ်တဖၣ် ဖဲနၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် ပုၤတဂၤဂၤလၢနဟံပိ အပူၤဘၣ်သဂၢၢ်ဒီး COVID-19 မ့ၢ်တမ့ၢ် ဆိးကွၢ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်တက့ၢ်. တဘၣ်ပဲပုၤတမ့ၢ်လၢအဆိးကွၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ဘၣ်သဂၢၢ်ဒီးတၢ်ဆါတဖၣ်လၢကန့ၣ်လီၤဆူ နဟံပိအပူၤတဂ့ၤ. သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢနအိၣ်စီၤစုၤယံၤဒီးပုၤဂၤ အစုၤကတၢၢ် 2 မံထၢၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် 6 ခိၣ်ယီၤ (အိၣ်စု 2 ခိၣ်အထီဃၣ် ဃၣ်), ထီဃာ်နီၣ် ကျါၣ်ဘၢမံာ်, ဒီးမၤပုၤတမ့ၢ်တဖၣ် ထီဃာ်နီၣ်ကျါၣ်ဘၢမံာ် တချုး လၢန့ၣ်လီၤဆူနဟံပိအပူၤတက့ၢ်. မၤလီၤအါ ထီၣ်ဖဲ http://bit.ly/covid19_visitors.
10. ဟးဆဲးဟံပိဖိမိလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢကကွၢ်ထွဲပုၤအဂၤလၢအဝဲသ့ၣ်အဟံပိအပူၤတက့ၢ်. ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ် မ့ၢ်ဘၣ်ကဲပုၤလၢအဟံတၢ်ကွၢ် ထွဲန့ၣ် ပုၤလၢအဝဲကွၢ်ထွဲတဖၣ်ကြးအိၣ်ဖဲဟံပိအါအါတသ့ဖဲ အသ့လၢကဒီသဒါအ ဝဲသ့ၣ်အဟံပိဖိမိလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢကဆါထီၣ်နးနးကလံာ်လၢ COVID-19 န့ၣ်လီၤ.



နယုကွၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤသ့ဖဲ http://bit.ly/covid19_highrisk.

ကဟ်နမိပွဲဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်လဲၣ်

ပုၤမိသၢ်ဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်ရၤလီၤဘဲရၤ(စ)တၢ်ဆါဃာ်သ့ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်တဖၣ်ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤမိသၢ်အါဂၤဖျါလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢကဆါထီၣ်နးနးကလဲၣ်လၢ COVID-19 အဃိဒၣ်လဲၣ်, ပုၤမိသၢ် တနီၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါနးနးကလဲၣ်, လီၤဆီဒၣ်တၢ် ပုၤမိသၢ် ဆံးဖိဒီးပုၤမိသၢ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါထၢတၢ်ကိတၢ်ခဲတၢ်အိၣ်သး တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. **လၢကဒိသဒါလီၤစၢၤပုၤမိသၢ်ဒီးဟ်အဝဲသ့ၣ်လၢကပွဲၤဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ် COVID-19 တၢ်ဆါသတြိၣ်ကတီၢ်အဂီၢ်, မၤဟံၣ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်အံၤ:**

11. **သိၣ်လိမိသၢ်လၢကဒိသဒါလီၤအဝဲသ့ၣ်အနီၢ်ကစၢ်အသးဒၣ်ဝဲ ဒီးပုၤဂၤတဖၣ်ဒၣ်လဲၣ်တက့ၢ်.** ပုၤမိသၢ်ဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်ရၤလီၤဘဲရၤ(စ)တၢ်ဆါဃာ်တဖၣ်သ့ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တဖျါဒီးတၢ်ဆါဃာ်တဖၣ်အခါဒၣ်လဲၣ်လီၤ. သိၣ်လိဒီးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါပုၤမိသၢ်တဖၣ်လၢ ကမၤတၢ်ဟ့ၣ် တၢ်ဒိသဒါတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤတဖၣ် ကိးနီၣ်ဒဲး, ဒ်အမၤမၤဘၢအတၢ် ကူးဒီးတၢ်ကဆဲးတဖၣ်ဒီးထံးရှုၣ်စးခိ, တၢၤကွဲၣ်ထံးရှုၣ်စးခိလၢတၢ်စူး ကါလံတဖၣ်ဆူတဃာ်ဒါ လၢအိၣ်ဒီးအခိၣ်ပံးဒီးအခိၣ်ယီၤလၢလၢ ကအိးထီၣ်အခိၣ်ပံးတဖၣ်, ဒီး မၤကဆိကွဲၣ်စုတဘျီဃီဖဲန့ၣ် အလီၢ်ခဲန့ၣ်တက့ၢ်.
12. **ပုၤမိသၢ်လၢအသးအိၣ် 2 နံၣ်တဖၣ်ဒီးသးပုၤန့ၢ်အန့ၣ်တဖၣ် ကြးမၤဘၢအဝဲသ့ၣ်အထးခိၣ်ဒီးနီၣ်ကျါဘၢမဲၢ် ဖဲအိၣ်လၢပုၤလၢတအိၣ်ဆိးသကိးတပူၤဃီဒီးနၤလၢနဟံၣ်အပူၤ အကဟံၣ်ကပၤတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.**
13. **သိၣ်လိပုၤမိသၢ်လၢကသ့အဝဲသ့ၣ်အစုခဲအံၤခဲအံၤအစုၤကတၢ် 20 စဲးကိးလၢတဘျီစုၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.** တဲန့ၢ်ပၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်သ့စုန့ၣ် ပၤဃာ်အဝဲသ့ၣ်လၢကအိၣ်ပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ဒီးပတုၣ်တၢ်ဆါဃာ်ရၤလီၤအသးဆူပုၤအဂၤအအိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. မၤသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ပုၤမိသၢ်တဖၣ်လၢကသ့အဝဲသ့ၣ်အစုတဖၣ်ဖဲအံၤအဝဲသ့ၣ်အခါဒဲး, ကူး, မ့တမ့ၢ် ကဆဲးဝဲအလီၢ်ခဲ, လဲဆူတၢ်ဟးလီၢ်ဝဲအလီၢ်ခဲ, ဟဲကွၢ်လၢတၢ်ချါဝဲအလီၢ်ခဲ, ဒီး တချုးအိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးအိၣ်တၢ်အိၣ်ဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ်တက့ၢ်.
 » ဆးပုၤဒီးထံးမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ် စူးကါတၢ်မၤကဆိစုတဖၣ်လၢအ ပုၤဒီးသံးစီထံအစုၤကတၢ် 60% ဒီးတြုၣ်စုတပူၤဃီတုၤလၢအဃု ထီတက့ၢ်. တၢ်ကြးကွဲၣ်ထွဲမိသၢ်ဆံးဖိတဖၣ်လၢကမၤလီၤတၢ်အဝဲသ့ၣ်စူးကါတၢ်မၤကဆိစုတဖၣ်ပူၤဃီဖျဲးဖျဲးန့ၣ်လီၤ.
14. **တဘျီပုၤမိသၢ်တဖၣ်လၢကဂဲၤလီၢ်ကွဲၣ်ဒီးပုၤမိသၢ်လၢဟံၣ်ဃီအဂၤမ့ၢ်ဂဲၤလီၢ်ကွဲၣ်တပူၤဃီန့ၣ်, မၤအဝဲသ့ၣ်ဂဲၤလီၢ်ကွဲၣ်လၢဟံၣ်ချါဒီးတဲသ့ၣ်နီၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢကထီဃာ် နီၣ်ကျါဘၢမဲၢ်ဒီးအိၣ်စီၤစုၤယံးဒီးပုၤဂၤအစုၤကတၢ် 2 မံထၢ် မ့တမ့ၢ် 6 ခိၣ်ယီၤ (အိၣ်စု 2 ဒိအထီဃာ်ဃာ်) တက့ၢ်. ပုၤမိသၢ်တဖၣ်ကြးဟးဆူးဂဲၤလီၢ်ကွဲၣ်သကိးတၢ်ဂီၤဖိတဖၣ်လီၤ.
 » တဲသ့ၣ်နီၣ်ပုၤမိသၢ်တဖၣ်လၢကသ့အဝဲသ့ၣ်အစုဒီးဆးပုၤဒီးထံ အစုၤကတၢ် 20 စဲးကိးဖဲအဂဲၤလီၢ်ကွဲၣ်ဒီးပုၤမိသၢ်လၢဟံၣ်ဃီ အဂၤ ဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ်တက့ၢ်. ဆးပုၤဒီးထံးမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်, စူးကါတၢ်မၤကဆိစုလၢအပၢ် ဃုာ်ဒီးသံးစီထံအစုၤကတၢ် 60% တက့ၢ်.**
15. **မၤစၢၤပုၤမိသၢ်တဖၣ်လၢကဆဲးကျိးတဲသကိးတၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အတံၤသကိးဖိတဖၣ်ဒိဖျါတၢ်တဲသကိးတၢ်လၢဘၣ်ဒ်အိၣ်အဖီခိၣ်လၢထံၣ်လီၤသးဒီးမၤသကိးမၤ, ကိးလီတဲစိ, ဒီးကွဲးလံာ်ပရၢ တဖၣ်ကွဲးကွဲးတက့ၢ်.**
16. **မၤစၢၤနမိလၢကပၤဆုၢ်အတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤတဖၣ် တက့ၢ်.** ကွဲၣ်အတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤတၢ်ပနီၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဆိတလဲအပနီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. စံးဆၢတၢ်သံကွဲၣ်တဖၣ်ဒီးဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါဘၢဃးဒီး COVID-19 ဒိဖျါကျဲလၢနမိန့ၢ်ပၢ်သ့န့ၣ်တက့ၢ်. မၤလီၤတၢ်နမိလၢအဝဲသ့ၣ်ပူၤဃီဒီးဒုးသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်အံၤအိၣ်ခ့ၣ်လၢကတူၢ်ဘၣ်လၢကသးတမ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. နဃုအါထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်လၢကတဲသကိးတၢ်ဒီးပုၤမိ သ့ၣ်ဘၣ်ဃးဒီး COVID-19 သ့ဖဲ http://bit.ly/covid19_talktochild.

နဃုကွဲၣ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါတဖၣ်ဖဲ http://bit.ly/covid19_children.



ကဘာ်ဟ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအဆိးက့ၣ်ဒီးပုၤဂၤဒ်လဲၣ်

ပုၤဟံၣ်ဖိဃီဆိးက့ၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်, တၢ်အံၤကဲထီၣ်တၢ်ကီၤ တၢ်ခဲသ့လၢကဟးဆဲးအိၣ်ဘူးအိၣ်တၢ်လိာ်သးဒီးပုၤတဂၤဝဲန့ၣ် ဖဲတၢ်လိာ်တၢ်ကျဲဟ်ပနီၣ်သးအခါန့ၣ်လီၤ. **တၢ်ဟ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပုၤဂၤ** န့ၣ်တၢ်စူးကါ အိၣ်လၢတၢ်ဟ်လီၤဖးပုၤလၢအဆိးက့ၣ်ဒီး COVID-19 ဒီးပုၤလၢ တဘျီကဲဒီးပုၤဆါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. **ဖဲဟ်လီၤဖးပုၤဟံၣ်ဖိဃီလၢအဆိးက့ၣ်တဖၣ်အခါ, မၤဟီၣ်ထွဲတၢ် ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်အံၤ-**

1. **ဟ်ဃာ်တၢ်လိာ်တၢ်ကျဲတသ့ဖဲအသ့—အိၣ်စီၤစုၤယံၤလိာ်သးဒီး ပုၤဂၤအစုၤကတၢၢ် 2 မံထၢၣ် မ့တမ့ၢ် 6 ခိၣ်ယီၢ် —လၢပုၤလၢ အဆိးက့ၣ်ဒီးပုၤဂၤအဘၢၣ်စၢၤ, ဃုာ်ဒီးဆၣ်ဖိကီၤဖိလၢ တၢ်ဘျီကွၢ် ကီၤအိၣ်လၢဟံၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.** ဟ်လီၤဖးပုၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်အါလၢကဆါထီၣ် နးနးကလဲာ်ဒီးပုၤလၢအဆိးက့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
2. **မၤပုၤဟံၣ်ဖိဃီလၢအဆိးက့ၣ်တဖၣ်ထီဃာ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံာ် ဖဲအ ဝဲသ့ၣ်အိၣ်လၢပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤဂၤတဖၣ်လၢ အိၣ်လၢအကဟီၣ်ကပတဖၣ်တက့ၢ်.** တဘျီထီဃာ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံာ်လၢပုၤဖိသ့ၣ်လၢအသးအိၣ် 2 နံၣ်ဆူအဖီလၢ, ပုၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်ကသါကီၤခဲ, မ့တမ့ၢ် ပုၤတဂၤ ဂၤလၢအဘျီလီၤကွၢ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံာ်တဖၣ်လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤတသ့တဖၣ်တဂ့ၢ်. မၤလီၤ အါထီၣ်ဘၣ်ဃးဒီးနီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံာ်တဖၣ်ဖဲ https://bit.ly/covid19_masks.
3. **မၤသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ပုၤလၢအဆိးက့ၣ်တဖၣ်လၢကမၤဘၢ အတၢ်ကူး ဒီးတၢ်ကဆဲတဖၣ်ဒီးဟးဆဲးတၢ်ဖီၣ်အဝဲသ့ၣ်အမံာ်ချံ, နါဒ, ထး ခိၣ်, ဒီးနီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံာ်တဖၣ်တက့ၢ်.**
4. **ပုၤဟံၣ်ဖိဃီလၢကြးသ့အစုတဖၣ်ဒီးဆးပုၤဒီးထံခဲအံၤ ခဲအံၤ** မ့တမ့ၢ် စူးကါတၢ်မၤကဆိစုတဖၣ်လၢအပၣ် ဒီးသံးစီထံအစုၤ ကတၢၢ် 60% ဒီးဟးဆဲးဖီၣ်မံာ်ချံတဖၣ်, နါဒ, ဒီးထးခိၣ်န့ၣ်လီၤ.
5. **မၤပုၤထဲတဂၤဧၤလၢဟံၣ်ဖိဃီအကျါလၢကကွၢ်ထွဲပုၤ လၢအဆိးက့ၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.** ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအံၤတကြးမ့ၢ်ပုၤလၢအိၣ် ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်အါလၢ ကဆါထီၣ်နးနးကလဲာ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
 - » မၤစုၤလီၤတၢ်အိၣ်ဘူးအိၣ်တၢ်လိာ်သးဒီးပုၤအဂၤလၢဟံၣ်ဖိဃီဖိ အပူၤ, လီၤဆီဒၣ်တၢ်ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်အါ လၢ ကဆါ ထီၣ်နးနးကလဲာ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
 - » မၤပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ကွၢ်ထွဲလၢပုၤလၢအဆိးက့ၣ်အဂီၢ်ဒီးပုၤဟ့ၣ်တၢ် ကွၢ်ထွဲလီၤဆီအဂၤတဂၤလၢပုၤဟံၣ်ဖိအဂၤတဂၤတဖၣ်လၢ အလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ကဆဲကဆိ, တၢ်လုာ်ထံလုာ်နီ, မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤတၢ်ဖိးတၢ်မၤတနံၤဘၣ်တနံၤန့ၣ်တက့ၢ်.
 - » ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကြးထီဃာ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံာ် ဖဲအဝဲသ့ၣ်ကွၢ်ထွဲ ပုၤလၢအဆိးက့ၣ်ဒီး ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ် ဘၣ်ခီဆါလိာ်သးကဒဲကဒဲ မ့တမ့ၢ် ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ကွၢ်ထွဲဆူ ဟံၣ်ဖိဃီဖိ အဂၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢအိၣ်ဟ်စၢၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
6. **ဟးဆဲးနီၤစူးကါသကိးနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် လီၤတဲစိ, လီၤခီ, ခွး, နီၣ်ဆဲးနီၣ်တၢ်တဖၣ်, တၢ်ထွဲတဖၣ်, လီၢ်မံ လီၢ်ဒါတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂီၤဖိတဖၣ်ဒီးပုၤလၢအဆိးက့ၣ်တဖၣ် တဂ့ၢ်.**



7. မကဆွဲကဆွဲဒီးမသံတံဘူးတံဘုတ်လီၤကိးပူဒီးလၢ ဟံၣ်အပူလၢပုၤဆီးကွတဂၤလဲၤတၢ်ဖီၣ်တၢ်ဝဲတဖၣ်အလီၤ, ဃုာ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အလီၤမဲၤလီၤဒီးတၢ်ကူတၢ်သီးတဖၣ်တက့ၢ်. မၤလိအါထီၣ်ဖဲ https://bit.ly/covid19_clean_disinfect.

8. နမ့ၢ်မံသကိးဒီးပုၤလၢအဆီးကွတဂၤန့ၣ် -

- » မၤလိတၢ်ဒီးအိၣ်ဒီးကလံၤကလီၤန့ၣ်လီၤဟးထီၣ်အိၣ်ဂ့ၤတက့ၢ်. အိးထီၣ်ပဲၤတြီဖိဒီးအိးထီၣ်ပုၤကၢၤကလံၤကဟဲန့ၣ် လီၤဒီးကလံၤကဆီတဖၣ်ကလဲၤတရံးအသးဖဲတၢ်အံၤမ့ၢ်ပူၤဖျးဒီးမၤအီၤသ့ၤလၢမၤအဂီၢ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.
- » ဒါစီၤစုၤယံၤလီၤမံအစုၤကတၢၢ် 2 မံထၢၣ် မ့တမ့ၢ် 6 ခိၣ်ယီၢ် (အိၣ်စု 2 ခိၣ်အထီၤယုၢ်ယုၣ်) တက့ၢ်. တၢ်အံၤမ့ၢ်တသ့တန့ၢ် ဘၣ်န့ၣ်, မံခိၣ်ခံလိာ်သးန့ၣ်တက့ၢ်.
- » ဒီဃာ်တၢ်သဒ္ဒါပုၤလၢအဆီးကွတဂၤအလီၤမံအကပိာ်ကပၤတက့ၢ်. အဒိ, နစူးကါတၢ်လုာ်ထံယုာ်ဘျးသဒ္ဒါ, ဒီးသဒ္ဒါတဖၣ်, တၢ် ဘ့ၣ် ဘၣ်ဖိးစထၢၣ်ဘၣ်ဘၣ်တဖၣ်, ယုာ်လုးဘဲ, မ့တမ့ၢ် လီၢ်မံ ဒါဖးလဲၢ်တဖၣ်သ့လီၤ.
- » ဆူၣ်ဒီးမၤဃုထီၣ်တၢ်ကူတၢ်ကတဖၣ်ဖဲပုၤလၢအဆီးကွတဂၤကါတၢ် သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံတက့ၢ်. ဖျီၣ်ဃာ်စုဖျီၣ်လၢတၢ်စူး ကါထဲတဘျီဒီးတဖၣ်ဖဲဆူၣ်တၢ်ကူတၢ်ကတဘၣ်အါတဖၣ်အခါတက့ၢ်.



9. နမ့ၢ်စူးကါသကိးတၢ်လုာ်ထံဒီးပုၤလၢအဆီးကွတဂၤန့ၣ်, မၤကဆွဲကဆွဲဒီးမသံတံဘူးတံဘုတ်တဖၣ်ဖဲစူးကါ အသး ဝံၤအ လီၢ်ခံတဘျီစုာ်စုာ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤမ့ၢ်တကဲထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်, ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ ကြးထီၤဃာ်နီၣ် ကျၢၢ်ဘၢမံၤဒီးစုဖျီၣ်လၢတၢ်စူး ကါအီၤ ထဲတဘျီဒီးတဖၣ်ဒီးအိၣ်ခိး အီၤဒ်တၢ်ဆၢကတီၢ် ကြးဝဲဘၣ်ဝဲတကတီၢ်အသိး ဖဲပုၤလၢအဆီးကွ တဂၤစူးကါဝဲ တၢ်လုာ်ထံ ဒီးဝံၤအလီၢ်ခံ တချုးဖဲန့ၣ်လဲၤန့ၣ်လီၤလၢန ကမၤဆီအီၤန့ၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်သ့န့ၣ်, ပုၤလၢအဆီးကွတဂၤကြးထီၤဃာ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၤ ဖဲစူးကါ တၢ်လုာ်ထံဒီးအခါန့ၣ်လီၤ. မၤလိတၢ်လၢတၢ်လုာ်ထံဒီးအိၣ်ဒီးကလံၤကလီၤန့ၣ်လီၤဟးထီၣ် ဂ့ၤတက့ၢ်. အိးထီၣ်ပဲၤ တြီဖိဒီးအိးထီၣ်ပုၤကၢၤကလံၤကဟဲန့ၣ်လီၤဒီးကလံၤကဆီတဖၣ်ကလဲၤတရံးအသးဖဲတၢ်အံၤမ့ၢ်ပူၤဖျးဒီးမၤအီၤသ့ၤလၢမၤ အဂီၢ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.

10. မ့တမ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အလိၣ်အိၣ်လၢကဟဲန့ၣ်လီၤဆူ နဟံၣ် အပူၤန့ၣ် တဘၣ်တူၢ်လိာ်ပုၤတမ့ၢ်တဖၣ် လၢနဟံၣ်ပူၤတဂ့ၢ် (အဒိ., သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပုၤဆါဟဲဆူနဟံၣ်).. ဒုးသ့ၣ်ညါပုၤတမ့ၢ်တဖၣ်လၢပုၤလၢနဟံၣ်အပူၤဆီးကွဒီး COVID-19 န့ၣ်တ က့ၢ်. ပုၤတမ့ၢ်တဖၣ်မ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤန့ၣ်, အဝဲသ့ၣ် ကြးထီၤဃာ်နီၣ်ကျၢၢ် ဘၢမံၤဒီးအိၣ်စီၤစုၤယံၤလီၤသးဒီး ပုၤလၢအဆီးကွတသ့ ဖဲအသ့, အစုၤကတၢၢ် 2 မံထၢၣ် မ့တမ့ၢ် 6 ခိၣ်ယီၢ် (အိၣ်စု 2 ခိၣ် အထီၤယုၢ်ယုၣ်).



11. ပုၤဆီးကွကြးအိၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျီၣ်သးဒီးပုၤတဂၤ တုၤလၢအဝဲသ့ၣ်တုၤထီၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ပုၤနီၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢကပတုာ်တၢ် ဟံ အိၣ်လီၤဖျီၣ်သးန့ၣ်လီၤ.

မၤလိအါထီၣ်ဖဲ http://bit.ly/covid19_endisolation.

ကဘဉ်ကွၢ်ထွဲပုၤဟံၣ်ဖိလၢအဆိးကတဖၣ်ဒ်လဲၣ်

ပုၤအါတက့ၢ်လၢအဆိးကွၢ်ဒီး COVID-19 တဖၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအစၢ် ဒီးကြးအိၣ်ဖဲဟံၣ်လၢကဘျါကွၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. **နမ့ၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤလၢအဆိးကွၢ်ဖဲဟံၣ်န့ၣ်, မၤပိၣ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် တဖၣ်အံၤ-**



1. မၤလီၤတၢ်လၢပုၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 မၤတၢ်လၢလၢတဖၣ်-

- » အီၤထံၣ်န့ၣ်လၢနီၢ်ဒီးအထံတသံးနီၣ်တသံးအဂီၢ်တက့ၢ်.
- » အိၣ်ဘျးလၢဟံၣ်.
- » စူးကါကသံၣ်လၢနပုၤအီၤသ့ဖဲကသံၣ်ကျးလၢတလိၣ်ကသံၣ်သရၣ်အတၢ်နီၣ်လီၤ (ဖဲတဲသကိးတၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အကသံၣ်သရၣ် ဒီဖျါလီၤတဲစိဝံၤအလီၢ်ခဲ) လီၤ.
- » သ့အဝဲသ့ၣ်အစုခဲအံၤဒီးဆးပုၤဒီးထံအစုၤကတၢ်ယံၣ် 20 ဖဲးကိးတက့ၢ်. ဆးပုၤဒီးထံမ့ၢ်တအိၣ်ဘဉ်န့ၣ်, စူးကါတၢ်မၤကဆိၣ်စုၤလၢအိၣ်ဒီး သံးစိထံအစုၤကတၢ် 60% တက့ၢ်.
- » လၢပုၤအါဂၤအဂီၢ်, တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ကယံၣ်ဝဲစ့ၤသီ ဒီး ကဂ့ၤထီၣ်ဖဲတနွံပုၤကွၢ်အလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.



2. ဟံၣ်နီၣ်နတၢ်အိၣ်သကိးဘျးတၢ်တံၢ်ဒီးပုၤလၢအဆိးကွၢ် တသ့ဖဲအသ့အါအါတက့ၢ်. မ့ၢ်သ့, မၤပုၤလၢအဆိးကွၢ်ထီၣ်နီၣ်ကျါဘၢမံၣ်, တချုး လၢနကွၢ်ထွဲအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကြးထီၣ်နီၣ်ကျါဘၢမံၣ်ဖဲအကွၢ်ထွဲပုၤလၢ အဆိးကွၢ်အခါစုၤကိး, မ့ၢ်လၢတၢ်အံၤဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဟ့ၣ်လီၤ တၢ်ဒီးသဒါတနီၣ်န့ၣ်လီၤ.

3. ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲတဖၣ်ကြးဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျါသးန့ၣ်လီၤ. ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲတဖၣ် ကြးဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျါသးဒီးပုၤဂၤ ဖဲအကွၢ်ထွဲပုၤလၢအဆိးကွၢ်တဂၤ ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. မၤလိၣ်န့ၣ်လၢနကဘဉ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျါသးဒီးပုၤဂၤအခါဖဲလဲၣ် ဒီးဒ်လဲၣ်ဖဲ http://bit.ly/covid19_quarantine.



4. မၤကဆိၣ်စုၤတၢ်အမံၣ်ဖဲခိၣ်တဖၣ်, ပဲတြီအကမိၢ် တဖၣ်, ဒီးတၢ်အမံၣ်ဖဲခိၣ်လၢပုၤဖီၣ်အီၤအါတဖၣ်ဒီးဆးပုၤဒီး ထံတဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်န့ၣ်အလီၢ်ခဲ, စူးကါတၢ်မၤကဆိၣ်စုၤဟံၣ်ဃီပီးလီၤ တဖၣ်လၢကမၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃၢ် (မၤသံတၢ်ဆါဃၢ်) ကိးန့ၣ်ဒီးတက့ၢ်. ဃုကွၢ်တၢ်မၤကဆိၣ်စုၤဟံၣ်ဃီပီးလီၤဒီးတၢ်မၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃၢ်ပီးလီၤတဖၣ်လၢအမၤသံတၢ်ဆါဃၢ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ် COVID-19 တဖၣ်တုၤလီၤတီၤလီၤဖဲ- http://bit.ly/covid19_disinfectants.

- » အိးထီၣ်ပဲတြီဖိဒီးအိးထီၣ်ပုၤကုၣ်ဖဲစူးကါတၢ်မၤကဆိၣ်စုၤပနီၣ်တဖၣ်လၢကလံၤကဟဲန့ၣ်လီၤဒီးကလံၤကဆိၣ်စုၤတဖၣ်ကလဲၤတရံးအသးဖဲတၢ်အံၤမ့ၢ်ပုၤဖျးဒီးမၤအီၤသ့လၢကမၤအဂီၢ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.
- » မ့ၢ်သ့န့ၣ်, ဟ့ၣ်လီၤတဃၢ်ဒါလၢအိၣ်ဒီးအခိၣ်ပံးဒီးအခိၣ်ယီၢ် လၢလၢကအိးထီၣ်အခိၣ်ပံးတဖၣ်, လၢပုၤလၢအဆိးကွၢ်အဂီၢ်န့ၣ် တက့ၢ်. တၢၤကွၢ်စုၤဖျါလၢတၢ်စူးကါအီၤထဲတဘျီဒီးတဖၣ်ဒီးတၢ်ပီးတၢ်လီၤလၢအဘဉ်အါတဖၣ်ဆူ တဃၢ်ဒါလၢအိၣ်ဒီးအခိၣ်ပံးဒီး အခိၣ်ယီၢ်လၢလၢကအိးထီၣ်အခိၣ်ပံးတဖၣ်အပူၤတက့ၢ်. သ့နစုတဖၣ်ဖဲဖီၣ်တၢ်တဃၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲတက့ၢ်.
- » ဆူၣ်ဒီးမၤဃုထီၣ်တၢ်ကူတၢ်ကတဖၣ် ဖဲပုၤလၢအဆိးကွၢ်စူးကါတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဝံၤအလီၢ်ခဲတက့ၢ်. ဖျါဃၢ်စုၤဖျါလၢတၢ်စူးကါထဲတဘျီဒီးတဖၣ်ဆူၣ်တၢ်ကူတၢ်ကဘဉ်အါတဖၣ်အခါတက့ၢ်.



မၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘဉ်ဃးဒီးတၢ်မၤကဆိၣ်စုၤဒီးဒီး တၢ်မၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃၢ်တဖၣ်သ့ဖဲပုၤယဲၤသန့အံၤ- http://bit.ly/covid19_clean.

5. မအဲသွပ်ဟ်ဃာ်အကသံသရ်အလီတဲစီနီဂံလ်အစုပူဒီး ကိးအဲသွပ်အကသံသရ်ဖဲပုလအိဒီး **COVID-19** ဆါထီၣ် မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်အိဒီးတၢ်သံကွၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ် ဘၣ်ဃးဒီးပုလအိဒီးန့ၣ်တက့ၢ်. နကတိအဲကလံးကျိၣ်တသ့ဘျးဘျးဘျးဘျးဘၣ်န့ၣ်, ဃုပုတဲကျိးထံတၢ် မ့တမ့ၢ် ဃုဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢကမၤစၢၤန့ၣ် တက့ၢ်. ပုလအိဒီး COVID-19 တကမ့ၢ်လိၣ်လဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီး ကသံသရ်န့ၣ်, ကိးတချုးလၢနလဲဒီးမၤပုလအိဒီးကတၢၤထီဃာ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၤတက့ၢ်.



6. ဃုကွၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်* လၢ **COVID-19** အဂီၢ်. ပုတဂၤဂၤမုၢ်ဒုးန့ၣ်လၢအိဒီးတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အံၤတမံၤလၢလၢန့ၣ်, ဃုထံၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူကသံသကသီတၢ်ကွၢ်ထွဲတဘျီဃီ -

- » တၢ်ကသါကီခဲ
 - » ဆါတလီၤလီၢ် မ့တမ့ၢ် သးနါပုၤဃၢ
 - » တၢ်သးဒုဒီးလၢအတညီန့ၢ်
 - » ဂဲၤထၢၣ်တန့ၢ် မ့တမ့ၢ် မံတန့ၢ်ဂဲၤတန့ၢ်
 - » ဖံးဘၣ်, နိးဖံး, မ့တမ့ၢ် စုမ့ၣ် လီၤ?ၤဝါ, ထီၣ်ဃး, မ့တမ့ၢ် ထီၣ်လုးထီၣ်လါ, ဒီးသန့ထီၣ်သးလၢ ဖံးဘၣ်အဖီခိၣ်
- * စရီအံၤတပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်လၢအမၤအသးသ့တဖၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤကိးအဲသွပ်အကသံသရ်လၢကဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဆါပနီၣ်အဂၤတမံၤလၢလၢအနးတဖၣ် မ့တမ့ၢ် လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ နဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

7. ကိး **911** လၢကသံသကသီဂီၢ်အူတဖၣ်အဂီၢ်. တဲဘၣ်ပုၤဖီၣ် 911 လီၤတဲစီလၢပုၤအံၤအိဒီး, မ့တမ့ၢ်နဆိကမိၣ် လၢအဲသွပ်အိဒီး, COVID-19. နကတိအဲကလံးကျိၣ်တသ့ဘျးဘျးဘျးဘျးဘၣ်န့ၣ်, ဃုပု တဲကျိးထံတၢ် မ့တမ့ၢ် ဃုဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢကမၤစၢၤန့ၣ်တက့ၢ်.



8. မုၢ်သ့, ဃုတံၤသကိး မ့တမ့ၢ် ပုၤအိဒီးလၢနခိၣ်ဃၢၤတဖၣ် လၢကလဲၤပုၤ န့ၢ်န့ၢ်တၢ်ဖိပနီၣ်ရိကျး ဒီးလဲၤဟံးန့ၢ်ကသံသကသီတဖၣ်တက့ၢ်. မ့တမ့ၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်ဆုၢ်န့ၢ်တၢ်ဃုထၢအကျဲတဖၣ်လၢအ အိၣ်လၢနလီၢ်ကဝီၤအပူၤတက့ၢ်.

နဃုကွၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်လၢအဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤတဂၤဂၤလၢအဆိးက့သ့ဖဲ http://bit.ly/covid19_care4sick.



ကဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်တၢ်အီၣ်ဖဲပုၤတဂၤလၢဆိးက့ၢ်အခါဒ်လဲၣ်

မ့ၢ်သ့, မၤန့ၢ်လီၤခီလၢပုၤလၢအဆိးက့ၢ်တဂၤအဂီၢ်လၢ ကအိၣ် တၢ်အိၣ်လၢတၢ်လီၤလၢတၢ်ဟံၣ်လီၤဆိအဝဲသ့ၣ်အပူၤတက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ် အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်လီၤလၢတၢ်ဟံၣ်လီၤဆိအဝဲသ့ၣ်အပူၤမ့ၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကြၢၤအိၣ်စီၤစၢၤယံၤဒီး ဟံၣ် ဖိဃီဖိအဂၤတသ့ဖဲ အသ့—အစ့ၤကတၢၢ် 2 မံထၢၣ် မ့တမ့ၢ် 6 ခိၣ်ယီၢ် (အိၣ် ၈ 2 ခိၣ်အထီၤယၣ်ယၣ်) — ဖဲတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်တီၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဖဲတၢ် ဆၢကတီၢ်လီၤလီၤဆိတကတီၢ် လၢဟံၣ်ဖိ ဃီဖိအဂၤတအိၣ်ဘၣ်အကတီၢ်တက့ၢ်. **ဒ်န့ၣ်အသိး, မၤပိၣ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်အံၤ-**



1. **နမ့ၢ်ဆိးက့ၢ်တဘၣ်ကတံၢ်ကတီၢ် မ့တမ့ၢ် ဖိအိၣ်တၢ်အိၣ် တဖၣ်တဂ့ၤ.**

2. **မၤပုၤကိးဂၤဒဲးလၢဟံၣ်ဃီအပူၤသ့အဝဲသ့ၣ်အစ့ၤကတၢၢ် ယံၣ် 20 ဖဲးကိးဒီးဆးပုၣ်ဒီးထံတချုးကတံၢ်ကတီၢ်တၢ်အိၣ် တၢ် အီ မ့တမ့ၢ် အိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်တက့ၢ်.**

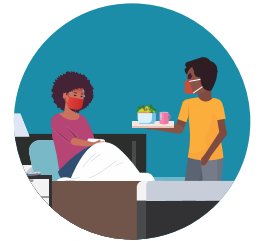


3. **စူးကါနီၣ်တၢ်နီၣ်ဆဲးသဘံၣ်လီၤခီတဖၣ်လၢကဟ့ၣ်တၢ်အိၣ် န့ၣ်တက့ၢ်.** မၤပုၤတဂၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဆူဟံၣ်ဖိဃီဖိခဲလၢ်အ အိၣ် မ့တမ့ၢ် မၤပုၤဟံၣ်ဖိတဂၤစ့ၢ်စ့ၢ်မၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ် အနီၢ်ကစၢ်ဒဲးအဂီၢ် ခီဖျိစူးကါအဝဲသ့ၣ်အသဘံၣ်လီၤခီနီၣ် တၢ်နီၣ်ဆဲးတဖၣ်လၢကဟးဆဲးဖိၣ်သဘံၣ်လီၤခီနီၣ်တၢ် နီၣ်ဆဲးတခါဃီန့ၣ်တက့ၢ်.

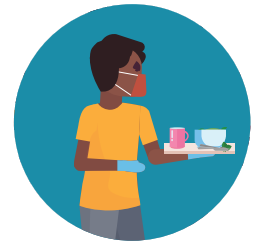


4. **တဘၣ်အိၣ်လီၤခီတဘၣ်ဃီ မ့တမ့ၢ် စူးကါနီၣ်တၢ်နီၣ်ဆဲးသဘံၣ် လီၤခီတခါဃီလၢဟံၣ်ဃီအပူၤတဂ့ၤ.**

5. **မၤပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲထီၣ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ် လၢကဟဲစိၣ် န့ၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူပုၤလၢအဆိးက့ၢ်အိၣ် ဒီး မၤကဆိၣ်န့ၣ် ပုၤဆိးက့ၢ် တဂၤအံၤအလီၤခီတဖၣ်ဒီးနီၣ်တၢ်နီၣ်ဆဲးတဖၣ် တက့ၢ်.** တၢ်အံၤကြၢၤမ့ၢ်ပုၤလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢကဆါထီၣ်နး နးကလဲၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



6. **မ့ၢ်သ့, ဖျိၣ်ဃာ်စုဖျိၣ်တဖၣ်လၢကဖိၣ်ပုၤလၢအဆိးက့ၢ်တ ဂၤစူးကါ မ့တမ့ၢ် ဖိၣ်လီၤခီဘၣ်အါတဖၣ်, ထံခွးလၢအိၣ်တဖၣ်, နီၣ် တၢ်နီၣ်ဆဲးတဖၣ်တက့ၢ်.** ဒီး, သ့တၢ်ပီးတၢ်လီၤလၢတၢ်စူးကါအိၣ်လံတဖၣ်ဒီးထံလၢ အကီၢ်, ဆးပုၣ်ထံသဘံၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် လၢ တၢ်သ့သဘံၣ်လီၤခီစဲး အပူၤတက့ၢ်.



» ပုၤဆိးက့ၢ်တဂၤအံၤမ့ၢ်ဟံၣ်တၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်တၢ်တဖၣ်လၢ ကအိၣ်ဝဲလၢခဲန့ၣ်, ဟံၣ်ဃာ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်လၢတၢ် အိၣ်ဒါ လီၤဆိအပူၤဒီးမၤနီၣ်ဃာ်အိၣ်လၢပုၤဆိးက့ၢ်အဂီၢ် ဒ်သိးပုၤအဂၤ ကသ့ၣ်ညါလၢသ့တအိၣ်ဘၣ်တၢ်အံၤအဂီၢ်တဂ့ၤ.

7. **သ့နစ့ၤအစ့ၤကတၢၢ်ယံၣ် 20 ဖဲးကိးဒီးဆးပုၣ်ဒီးထံဖဲနမၤကဆိၣ် လီၤခီဒီးနီၣ်တၢ်နီၣ်ဆဲးလၢတၢ်စူးကါအိၣ်လံတဖၣ် ဝံၤအလီၢ်ခဲ ဒီး ဖဲနဘၣ်လီၤကွၢ်စုဖျိၣ်တဖၣ် ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်တက့ၢ်.**

ကဘတ်ဟ်လီဆီသးဒီးပုဂ္ဂလိကဖဲဘဉ်သဂါဒီးပုဂ္ဂလိကအဆိးကွဲးဒ်လဲဉ်

တၢ်ဟ်အိဉ်လီဆီသးဒီးပုဂ္ဂလိက အံၤတၢ်စူးကါ အီၤလၢကဟ်လီၤဖးပုဂ္ဂလိကအဘဉ်သဂါဒီး COVID-19 တၢ်ဆါသ့ၣ်သ့ၣ်ဒီးပုဂ္ဂလိက လၢကမၤစၢၤဒီသဒါတၢ်ဆါရၤလီၤ အသးန့ၣ်လီၤ. နၤ မ့တမ့ၢ် ပုဂ္ဂလိကလၢနဟံၣ်ဃီအပူၤမ့ၢ်အိဉ်ဘူးအိဉ် တၢ်ဘဉ်တုၤဒီးပုဂ္ဂလိကလၢအိဉ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်, မၤပိာ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်တဖၣ်အံၤ-



1. အိဉ်လၢဟံၣ်ဒီးကွဲးထွဲလီၤနတၢ်အိဉ်ဆူၣ်အိဉ်ချ့.

- » အိဉ်လၢဟံၣ်ဒီး ဟ်အိဉ်လီဆီသးဒီးပုဂ္ဂလိက ဖဲနအိဉ်ဘူးဘဉ်တုၤဒီးပုဂ္ဂလိကအိဉ်ဒီး COVID-19 ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်တက့ၢ်.
- » သမံသမိးကွဲးကိာ် (100.4°F မ့တမ့ၢ် အါန့ၣ်အန့ၣ်), တၢ်ကူး, တၢ်ကသါတလၢသါ, တၢ်အိဉ်တၢ်အရီၢ်လီၤမၤ မ့တမ့ၢ် အနၢလီၤမၤ, မ့တမ့ၢ် COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ် အဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- » မ့ၢ်သ့, အိဉ်စီၤစၢၤယံၤဒီးပုဂ္ဂလိက ပုၣ်ဃုာ်ဒီး ဆုၣ်ဖိကိာ်ဖိလၢတၢ်ဘဉ်ကွဲးကိာ်အိဉ်တဖၣ်, လီၤဆီဒုၣ်တၢ်ပုဂ္ဂလိကအိဉ်ဒီး တၢ်လီၤဘဉ်ယိဉ်အါ လၢကဆိးထီၣ်နးကလံာ်လၢ COVID-19 အဃီန့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်အံၤတၢ်တူၢ်ဘဉ်လၢတၢ်အိဉ်သယုာ်သ ညိသ့အခါ, တၢ်ဟ်အိဉ်လီဆီသးဒီးပုဂ္ဂလိကမ့ၢ်တၢ်လၢအလီၢ်အိဉ်ဝဲဒုၣ်လၢ ကမၤစၢၤလီၤ COVID-19 တၢ်ဆါတၢ်ရၤလီၤ အသးဒီးဒီသဒါ လီၤသးဒီးနဟံၣ်ဃီဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဆဲးကျၢနလီၤကဝီၤတၢ်အိဉ်ဆူၣ်အိဉ်ချ့ဝဲကျိၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤဟ့ၣ် လီၤ တၢ်အိဉ်ဆူၣ်အိဉ်ချ့တၢ်ကွဲးထွဲတၢ်မၤစၢၤလၢ တၢ်အိဉ်တၢ်ဆိး တၢ်ဃုထၢကျဲးအဂၤအဂီၢ် ဖဲနဟံၣ်ဃီတၢ်ဘဉ်လၢ နအိဉ်လီဆီသးဒီး ပုဂ္ဂလိက လၢနဟံၣ်အပူၤ ပုၤပူၤဖျဲးဖျဲးတသ့အခါန့ၣ်တက့ၢ်.

2. မၤဘၢနတၢ်ကူးဒီးတၢ်ကဆဲးတဖၣ် - သုကဆီနစုၣ်ခဲအံၤခဲအံၤ - ဒီးတဘဉ်ဖိဉ်နမဲာ်ချ့, နါဒု, ထးခိဉ် မ့တမ့ၢ် နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံာ် တဂ့ၢ်. သုကဆီနစုၣ်ဖဲနမဲာ်ချ့, နါဒု, ထးခိဉ် မ့တမ့ၢ် နီၣ်ကျၢၢ် ဘၢမံာ်ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်တက့ၢ်.

3. ပုဂ္ဂလိကလၢနဟံၣ်ဃီအပူၤမ့ၢ်ဆိးကွဲးဒီး COVID-19 ဒီးအိဉ်လီၤဖျိးသးဒီးပုဂ္ဂလိကသ့ခါအိဉ်ဆိးလၢလီၢ်မဲဒါးလီၤလီၤ ဆီဆီအပူၤန့ၣ်, နၤဒီးပုဂ္ဂလိကလၢနဟံၣ်ဃီအပူၤမ့ၢ်အိဉ် ဘူးအိဉ်တၢ်ဘဉ်ဒီးပုဂ္ဂလိကအဆိးကွဲးတဖၣ်အံၤကြးဟ်အိဉ်လီဆီ သး ဒီးပုဂ္ဂလိက (အိဉ်လီၤဖးသးဒီးပုဂ္ဂလိကအဆိးကွဲး) ဒီးအိဉ်လၢ ဟံၣ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်တကတီၢ် ဖဲနဟံၣ်ဃီဖိလၢအိဉ်ဒီး COVID-19 စးထီၣ်ဟ်အိဉ်လီၤဖျိးသးဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ် တက့ၢ်.

4. တဘျီလၢလၢဖိဟံၣ်ဃီဖိအသိတဂၤမ့ၢ်ဆိးကွဲးထီၣ်ဒီး COVID-19 ဒီးနအိဉ်ဘူးဘဉ်တုၤဒီးအိဉ်ဘူးဘူးတၢ်တံာ်န့ၣ်, နက လိာ်ဘဉ် လၢကစးထီၣ်ကဒါက့ၢ် နတၢ်ဟ်အိဉ်လီဆီသးန့ၣ်လီၤ.

5. နမ့ၢ်ကွဲးထွဲတၢ်ဟံၣ်ဃီဖိလၢအဆိးကွဲးဒီး COVID-19 မ့တမ့ၢ် အိဉ်လီၤဖးနသးဒီးပုဂ္ဂလိကအဆိးကွဲးမ့ၢ်တသ့ဘဉ်န့ၣ်, န ကြးအိဉ်လီဆီသးဒီးပုဂ္ဂလိကဖဲနကွဲးထွဲပုဂ္ဂလိကအိဉ်ဒီး COVID-19 ဒီးလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်တကတီၢ် ဖဲနဟံၣ်ဃီဖိလၢအိဉ်ဒီး COVID-19 ပတုာ်တၢ်ဟ်အိဉ်လီၤဖျိးသးဒီး ပုဂ္ဂလိကဝံၤအလီၢ်ခဲလီၤ.

မၤလိန့ၣ်လၢကဘဉ်အိဉ်လီဆီသးဒီးပုဂ္ဂလိကဒ်လဲဉ်- http://bit.ly/covid19_quarantine. သမံသမိးကွဲးနလီၢ်ကဝီၤ တၢ်အိဉ်ဆူၣ်အိဉ်ချ့ဝဲကျိၤအဟံၣ်ဃီသး နူလၢတၢ်မၤန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘဉ်ဃးဒီးတၢ်ဃုထၢအကျဲး တဖၣ်လၢနလီၢ်ကဝီၤအပူၤ လၢကမၤဖျိးလီၤနတၢ်ဟ်အိဉ်လီဆီ သးဒီးပုဂ္ဂလိကအကတီၢ်သ့အဂီၢ်ခါန့ၣ်တက့ၢ်.

မၤန့ၣ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘဉ်ဃးဒီးပုဂ္ဂလိကအိဉ်ဒီး COVID-19 ပတုာ်တၢ်ဟ်အိဉ်လီၤဖျိးသးဒီးပုဂ္ဂလိကသ့အခါဖဲ လဲဉ် ဒီးတၢ်အိဉ်ဖဲပုဂ္ဂလိကအကတီၢ်ကပၤန့ၣ်တၢ်ဃုထီၣ်အိဉ်သ့ဖဲ http://bit.ly/covid19_endisolation.

6. ဟ်ပနီၣ်ပုဂ္ဂလိကမ့ၢ်ထဲပုဂ္ဂလိကလၢအလိာ်လဲၤန့ၣ်လီၤဆူဟံၣ်အပူၤ (အဒိ, ဟံၣ်ဃီတၢ်အိဉ်ဆူၣ်အိဉ်ချ့သရၣ်မုၢ်ကွဲးပုဂ္ဂလိက). ဒုးသ့ၣ် ညါနပုၤတမ့ၢ်တဖၣ်လၢပုဂ္ဂလိကလၢနဟံၣ်ဃီအပူၤဆိးကွဲးဒီး COVID-19 ဒီးပုဂ္ဂလိကတဖၣ်ဟ်အိဉ်လီဆီသးဒီးပုဂ္ဂလိကန့ၣ် တက့ၢ်. ပုဂ္ဂလိကတဖၣ်မ့ၢ်ဘဉ်န့ၣ်လီၤဆူဟံၣ်အပူၤန့ၣ်, အဝဲသ့ၣ် ကြးထီၣ်ဃာ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံာ်ဒီးအိဉ်စီၤစၢၤယံၤလိာ်သးဒီးပုဂ္ဂလိကတသ့ဖဲ အသ့—အစုၣ်ကတၢၢ် 2 မံထၢၣ် မ့တမ့ၢ် 6 နီၣ်ယီၢ် (အိဉ်စု 2 နီၣ်အထီဃာ်ဃာ်)— လၢပုဂ္ဂလိက အဆိးကွဲးဒီးပုဂ္ဂလိကလၢ လၢ လၢအိဉ်လီဆီန့ၣ်တက့ၢ်.

7. မ့ၢ်သ့, ဃုတံၤသကိး မ့တမ့ၢ် ပုၤအိဉ်လၢနခိဉ်ဃၢၤတဖၣ် လၢကလဲၤပုၤ န့ၣ်နၤတၢ်ဖဲပနီၣ်ရိကျး ဒီးလဲၤဟံးန့ၣ်ကသံာ်ကသိ တ ဖၣ်တက့ၢ်. သမံသမိးဒီးနလီၢ်ကဝီၤပနီၣ်ရိကျးစတိ လၢနကသ့ၣ်ညါဘဉ်လၢ မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ဆူၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်ခါန့ၣ်တက့ၢ်.

နဃုအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘဉ်ဃးဒီးကဘဉ်အိဉ်လီဆီသးဒီး ပုဂ္ဂလိကအခါဖဲလဲဉ်ဒီးဒ်လဲဉ်ဖဲ http://bit.ly/covid19_quarantine.