

# တၢ်သူတၢ်ကးဘၢမံာ်အဂ့ၢ်အကျိၤ

လၢကအိၣ်မူပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဖဲလၢတၢ်ဆါ COVID-19 ကဲသးအဆၢကတီၢ်



ဆၢကတီၢ်ခဲအံၤ တၢ်ပၤယၢ်ဂၤယၢ်တၢ်ဆါဝဲလီၤခိၣ်သ့ၣ် (Centers for Disease Control – CDC) ဟ့ၣ်သဆၣ်လၢပုၤကိးဂၤဒဲးကသူတၢ်ကးဘၢမံာ်တၢ်ကဲညးဖဲတၢ်လီၤလၢပုၤဆါဂၤသူ ပုၤအါဂၤလဲၤအလီၤလၢကိးဒိၣ်မးလၢကအိၣ်စီၤစုၣ်လီၤသးအလီၤ(အဒိ-တၢ်ဆါကသံၣ်ဒၤ, တၢ်ဆါတၢ်ပုၤတၢ်အလီၤ) န့ၣ်လီၤ.

CDC ဟ့ၣ်ကူၣ်စ့ၢ်ကိးလၢတၢ်ကသူတၢ်ကးဘၢမံာ်တၢ်ကဲညးလၢကမၤကဘျးလီၤတၢ်ဆါယၢ်အတၢ် သလၣ်လီၤသးဒီးကမၤစၢၤပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါယၢ်လၢအတၢ်သ့ၣ်ညါလီၤသးလၢအတၢ်အိၣ်ဘၣ်သ့ၣ်တ ဖၣ်လၢကဒုးဘၣ်ကူၣ်ဘၣ်ဂၢၤတဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါယၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်နီၣ်တကလုာ်ဘၣ် ဒီးနမ့ၢ်လိၣ်လဲၤဆူတၢ်လီၤလၢ ပုၤအါဂၤအလီၤန့ၣ်ဒီး ဒီဖျိလၢတၢ်ကးဘၢယးနမံာ်ဒီးတၢ်ကဲညးန့ၣ်တၢ်ကမၤစၢၤနၤလၢ တၢ်ဆါယၢ် အသုတသလၣ်လီၤသးတဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

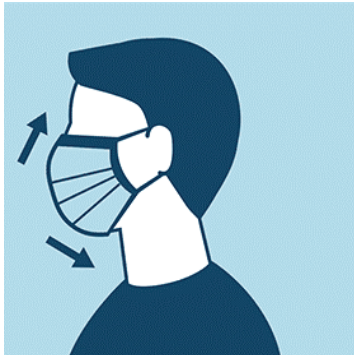
“ယတၢ်ကးဘၢမံာ်ကတြီပဒီနၤ, နတၢ်ကးဘၢမံာ်ကတြီပဒီယၢ်”

– Commissioner Jan Malcolm, MN Department of Health

## တၢ်ကးဘၢမံာ်ကလုာ်ကလုာ်

မ့ၢ်လၢတၢ်ကးဘၢမံာ်လၢအဂ့ၢ်လၢပုၤမၤတၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆါအလီၤတအိၣ်လၢလၢ လီၤလီၤဘၣ်အယီၤ, ပုၤတဂၤလၢလၢတမၤတၢ်လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အလီၤဘၣ်တဖၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢကသူ တၢ်ကဲညးလၢကကးဘၢမံာ်န့ၣ်လီၤ. နသူတၢ်ကဲညးပၢ်ကိာ်ဘိ မ့တမ့ၢ်တၢ်ကးဘၢမံာ်လၢပုၤဆးန့ၣ်လၢဟံၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

- တၢ်ကးဘၢမံာ်ကတြီပဒီတတြီဆၢနၤလၢတၢ်ဆါယၢ် COVID-19 ၁၀၀%ပွဲၤပွဲၤဘၣ်.
- ကးဘၢယးမံာ်တြီပဒီပုၤဂၤလၢတၢ်ဆါယၢ်သ့, မ့ၢ်လၢနမ့ၢ်ကိးနမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဖဲလၢနကးဘၢယး နမံာ်န့ၣ်ဒီး တၢ်ဆါယၢ်အတၢ်သလၣ်လီၤအသးဆူပုၤဂၤအအိၣ်အါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



## တၢ်လၢနဘၣ်မၤ

- သူတၢ်ကးဘၢမံာ်လၢအယံးဘၣ်ဆၣ်အတဘၣ်မၤဆါနမံာ်သၣ် ကပီၤကပၤဘၣ်.
- ကးဘၢနနါဒုးဒီးနကိးပုၤ.
- သူတၢ်ကးဘၢမံာ်လၢအကဆိ.
- ဆူၣ်တၢ်ကးဘၢမံာ်တၢ်ကဲညးဒီးမၤသူအီၤလၢတၢ်ကိၣ်ခိၣ်ခိၣ်.
- သုကရီၤစုတဘျီယီဖဲလၢနယၢ်လီၤကွၢ်တၢ်ကးဘၢမံာ်ဝဲအလီၤခံ.

## တၢ်လၢနတဘၣ်မၤ

- တဘၣ်သူကဒါက့ၤဘၣ် – တဘၣ်ကးဘၢ, ဒီးယဲၤလီၤကွံ, ဒီးက့ၤကးဘၢကဒါက့ၤတၢ်တဂ့ၤ.
- တဘၣ်ထီၣ်လီၤကဆဲးတၢ်ကးဘၢမံာ်လၢနကိးဘိလီၤမ့ၢ်ဂ့ၤ, နနၢ်ကပၤလီၤမ့ၢ်ဂ့ၤန့ၣ်တဂ့ၤ.
- တဘၣ်ထိးဘၣ်နမံာ်ချံ, နနါဒုး, မ့တမ့ၢ် နကိးပုၤဖဲနယၢ်လီၤကွၢ်တၢ်ကးဘၢမံာ်ဝဲအလီၤခံတဂ့ၤ.
- တဘၣ်ပုၤတၢ်ကးဘၢမံာ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်/သရၣ်မုၢ်တဖၣ်သူဝဲသ့ၣ်တဖၣ်တဂ့ၤ. တၢ်ကးဘၢမံာ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအလိၣ်ခိၣ်နီၢ်မးလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၤတဖၣ် လၢကဒိသဒၤပုၤမၤတၢ်ဖိဖဲန့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အယီၤန့ၣ်လီၤ.

## ထီၣ်ဘိသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်

တၢ်သူတၢ်ကးဘၢမံာ်ကတြီပဒီနၤ လၢပုၤဂၤလၢအဒုးသလၣ်လီၤတၢ်ဆါယၢ်အံၤဘၣ်. လၢတၢ်အံၤအယီ နသူတၢ်ကးဘၢမံာ်မ့ၢ်ဂ့ၤ နတသူဘၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤ နလိၣ်မၤပိာ်ထွဲတၢ်လၢလၢသ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

- ✓ ထီၣ်ဘိအိၣ်စီၤစုၣ်လီၤသးဒီးပုၤဂၤ – ကဘၣ်အိၣ်ယံၤလီၤသးယုခိၣ်ယီၤ.
- ✓ ကးဘၢနသးဖဲနကိးဒီးကမ့ၢ်အခါ.
- ✓ သုနစုဖဲအံၤခဲအံၤ- ကဘၣ်သ့ၣ်ဝဲကး.
- ✓ တဘၣ်ထိးဘၣ်နမံာ်သၣ်တဂ့ၤ. လီၤဆိဒုၣ်တၢ် နမံာ်ချံ, နနါဒုး ဒီးနကိးပုၤ.
- ✓ ထွဲကဆိတၢ်ဘၣ်ခိၣ်တဖၣ်ထီၣ်ဘိတက့ၢ်.