

ခိပ်ရိနာ်ဘဲရား(စ)တၢ်ဆါယၢ်နိပ်ဘၢန (အသိ) (COVID-19)- တၢ်နိပ်ကျဲလၢပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲတဖၣ်အဂီၢ်

လါမၢ်ရှး 9 သီ, 2021 တၢ်ဂ့ၢ်ကျၢ်တၢ်ဆီတလဲတဖၣ်

- တၢ်ဟံၣ်ဖိၣ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကျၢ်အသိ လၢပုၤလၢအဆဲးဘၣ်လံကသံၣ်ဒီသဒါတဂၤ စ့ၢ်စ့ၢ်လံတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်တီၢ်ကျဲၤ

နမ့ၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤတဂၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဖးဒိၣ် လၢအဆဲးကွၢ်ဖးဒိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်, နကြး-

- ဆဲးကျါအဝဲသ့ၣ်အပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤလၢကသံၣ်ကွၢ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်မၤန့ၢ်ကသံၣ်ကသီတၢ်ကူၤစါယါဘျါအလီၢ်အိၣ်အါထီၣ်လၢအိၣ်အဆဲးအံၤတဖၣ်ဖဲန့ၣ်ဒီးပုၤလၢနအဲၣ်တဖၣ်လိၣ်အိၣ်ဖဲဟံၣ်လၢတၢ်ဆါကတီၢ်အယံၢ်အထၢတကတီၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်တမၤန့ၢ်အါထီၣ်ကသံၣ်ကသီအပိၣ်ဘၣ်န့ၣ်, ဆိကမိၣ်လၢနစူးကါတၢ်မၤလိၢ်ကသံၣ်ကသီဖျိလံာ်ပရၢတး အကျါအကျဲန့ၣ်တက့ၢ်.
- မၤလီၤတၢ်လၢနအိၣ်ဒီးကသံၣ်ကသီလၢနပုၤအီၤလၢတလိၣ်ကသံၣ်သရၣ်တၢ်နိပ်လီၤတဖၣ်ဒီးကသံၣ်ကသီတၢ်ပီးတၢ်လီၤတဖၣ် (ထံးရှုၤစးခိတဖၣ်, အဂၤတဖၣ်) လၢကကူၤစါတၢ်လီၤကိၢ်ဒီးတၢ်ပနီၣ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- မၤလီၤတၢ်လၢနအိၣ်ဒီးကသံၣ်ကသီတၢ်ပီးတၢ်လီၤလၢလီၣ်လီၣ် (အီးစံၣ်က့ၤန့ၣ်), တၢ်ကီၤအ့ၣ်ကီၤဆံၣ်တန့ၢ်, တၢ်သ့ကလ့ၢ်, တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်ပူၤလီၢ်) ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲတၢ်တီၢ်ကျဲၤအဂၤတခါလၢနကမၤန့ၢ်အါထီၣ် အဂီၢ်တက့ၢ်.
- မၤလီၤတၢ်လၢပုၤလၢနအဲၣ်တဖၣ်အစုပူၤအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢဟးဂီၤတသ့ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ယုကွၢ်လၢမ့ၢ်မတၤကွၢ်ထွဲပုၤလၢနအဲၣ်တဖၣ်သ့ဖဲနမ့ၢ်ဆိးကွၢ်ထီၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်. ဆဲးကျါဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်ထီၣ်တီၢ်ဖျိလီၤတဲစိ မ့တမ့ၢ် အံမ့(လ). ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတံၤသကိး, ဟံၣ်ဖိၣ်ဖိ, ပုၤလၢနခိၣ်ဃၢၤတဖၣ်, ပုၤတဂၤဆူၣ်ချ့ပုၤမၤတၢ်ဖိ, အဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆဲးကျါစရိဖဲဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအကတီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

အိၣ်ဒီးတၢ်ပလီၢ်ဆိသး

- န့ၣ်ဒီးပုၤလၢနအဲၣ်တဖၣ်ကြးထီၣ်တၢ်ကံးညၢ်ကးဘၢမံၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကံးညၢ်ကးဘၢမံၢ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်တမံၤလၢလၢအကျါဘၢ နကိၢ်ပူၤဒီးနါဒုလၢလၢဆ့ဆ့, ဒီဘၣ်ဒီးနမ့ၢ်သ့ၣ်ခဲဒီလိၣ်ဖဲန့ၣ်အဖီလၢဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကြးမၤအသးဒီးတၢ်ကံးညၢ်ထါဃးဃးခံကထၢ မ့တမ့ၢ်အါန့ၢ်အန့ၢ် ဒီးပျံၤစၢၤ မ့တမ့ၢ် ပျံၤဖိတဖၣ်လၢအပးဃာ်နခိၣ် မ့တမ့ၢ် လၢနနတဖၣ်အလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. (ယုထံၣ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကျၢ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ကံးညၢ်ကးဘၢမံၢ်တဖၣ် ဖဲလံာ်အကူၢ် အံၤအကတၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.)
- ကွၢ်ထွဲဒီးဟံၣ်နခိၣ်နယၢၤကဆဲးကဆီ. မၤကဆဲးကဆီဒီးမၤသံတၢ်ဃူးတၢ်ဃာ်တဖၣ် လၢအအိၣ်လၢတၢ်ဖိတၢ်လံၤဒီးတၢ်မံၢ်ဖိခိၣ်လၢတၢ်ဖိၣ်အီၤတဖၣ်ခဲအံၤခဲအံၤ (အဒိ, စီနီခိၣ်, ပဲတြီကမိၢ်, မ့ၣ်ပဒ့, စုဖိၣ်တၢ်အလီၢ်တဖၣ်, လီၤဆူၣ်နီၤ, တၢ်ဟးလီၢ်, ထံပီၤနီၣ်တံတဖၣ်, သလၢတဖၣ်, ဒီးလီၤတဲစိစိစိစုတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.) ကွၢ် EPA-registered disinfectantsလၢအမၤသံ COVID-19 တက့ၢ်.
- သ့နစုဒီးဆးပုၤဒီးထံခဲအံၤခဲအံၤအစုၤကတၢ် 20 စးကီး, လီၤဆီဒ်တၢ်ဖဲန့ၣ်ဒ့, ကူး, မ့တမ့ၢ် ကဆဲဝဲအလီၢ်ခဲ မ့တမ့ၢ်ဖဲကမျါတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲၤအိၣ်အါအလီၢ်အပူၤတက့ၢ်.
- ဆးပုၤဒီးထံမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်တခီ, စူးကါတၢ်မၤကဆီလၢအပၣ်ဃာ်ဒီးသးစီထံအစုၤကတၢ် 60% န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟးဆဲးဖိၣ်နမ့ၢ်သ့ၣ်, ကိၢ်ပူၤဒီးမံၢ်ချဲတဖၣ်တက့ၢ်.

- မှာသွားတတ်တစ်၊ ဟးဆုံးဖိတ်တင်လိမ့်မီးခိတ်တဖန်လၢပုဖိတ်အါတဖန်လၢကမျာ်တင်လိတ်ကျဲတဖန်အပူၤ - စဲးစိတ်ကဖိထီၣ်နီၣ်ဆိတ်တဖန်၊ ပဲတြီစုဖိတ်တဖန်၊ ဃီစုဖိတ်တဖန်၊ ဟံးစုကွၢ်မိတ်ဒီးစုတဖန်၊ အဂၤတဖန်. စူးကါထံးရှူ မုတမ့ၢ် နဆုကၤစုဒုၣ်လၢနကကျၢ်ဘၢနစု မုတမ့ၢ် စုမ့ၢ် ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်ထိးဘူးတင်တမံၤမံၤတက့ၢ်.
- နမ့ၢ်လိတ်ဘၣ်အါထီၣ်တင်အိတ်တင်အိတ်တီ၊ ဆိကမိတ်ကျဲလၢနကမၤန့ၢ်တင်အိတ်လၢတင်ကဟံးစိတ်န့ၢ်ဆုနဟံၣ် ဒီဖျိဟံၣ်ဖိဃီဖိ၊ ပုၤတဝၢ၊ မုတမ့ၢ် တင်ဆါတင်ပုၤဟံၣ်ဘူးစဲးတဖန်တက့ၢ်.

မိန့်ထၢၣ်

- ဟံသ့ၣ်ဟံသးဒီး COVID-19 တင်ဆါပနီၣ်လၢတဖန် ပုၣ်ဃုၣ်ဒီး တင်လိကိတ်၊ တင်ကူး၊ ဒီးတင်ကသါတလၢ သါန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢနအိတ်ဒီးတင်ပနီၣ်တဖန်အံၤန့ၣ်, ကိးနကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.
- ပုၤလၢနအဲၣ်တဖန်မ့ၢ်အိတ်ဒီးဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတင်ဟ့ၣ်ပလီၢ်တင်ပနီၣ်တဖန်လၢ COVID-19 အဂီၢ်န့ၣ် ဃုမၤန့ၢ်ကသံၣ်ကသီတင်ကွၢ်ထွဲတဘျီဃီတက့ၢ်. ပုၤသးပုၣ်တဖန်အပူၤ, ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတင်ဟ့ၣ်ပလီၢ်တင်ပနီၣ်တဖန်-
 - တင်ကသါကီခဲ မုတမ့ၢ် တင်ကသါတလၢသါ
 - တင်ဆါတကံတကး မုတမ့ၢ် သးနါပုၤဃၢ
 - လီၤဝါ မုတမ့ၢ် ဂဲၤထၢၣ်တန့ၢ်
 - ပျုၤ မုတမ့ၢ် မိတ်ထီၣ်လုးထီၣ်လါ

(စရီအံၤတပုၣ်ဃုၣ်ခဲလက်ဘၣ်. ဝံသးစူးတၢၣ်ပိတ်သကိးဒီးပုၤလၢအဟ့ၣ်လီၤန့ၣ်ကသံၣ်ကသီတင်ကွၢ်ထွဲဒီးတင်ဆါပနီၣ်အဂၤတမံၤလၢလၢအနးတဖန် မုတမ့ၢ် အိတ်ဒီးတင်ဘၣ်ယိတ်န့ၣ်တက့ၢ်.)

ပုၤလၢနအဲၣ်တဖန်မ့ၢ်အိတ်ဒီးတင်သါထီၣ်သါလီၤတင်ဆါဘၣ်က

- နဟံၣ်ဖိဃီဖိတဂၤမ့ၢ်အိတ်ဒီးတင်ဆါပနီၣ်တဖန်န့ၣ်, မၤဟံၣ်ထွဲ CDCအတၢ် ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆိးကတဂၤဝဲဟံၣ်အပူၤ လၢပုၤဟံၣ်ဖိ တဖန်အဂီၢ်, ပုၤအိတ်ဘူးအိတ်တံၢ်တဖန်, ဒီးပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲတဖန်လၢ အကွၢ်ထွဲ ပုၤဆါလၢအမၤကွၢ်အသးဒီးတင်ဆါဒီးတင်ဟံၣ်ဟံၣ်ကျဲၤလၢအိတ်ဒီး COVID-19 တင်ဆါ အိတ်တင်လိတ်ကျဲတဖန်အပူၤ မုတမ့ၢ် ပုၤဆါလၢအိတ်လၢတင်ဃီသမံထံ အဖိလၢန့ၣ်လီၤ.
- မၤလီၤတံၢ်လၢတၢ်လိတ်ကျဲလၢနဟ့ၣ်လီၤတၢ်ကွၢ်ထွဲအလီၢ်န့ၣ်ကလံၤကလီၤဂ့ၢ်, ဒ်အမ့ၢ်ကလံၤန့ၣ်ဒါ မုတမ့ၢ် ပဲတြီအိးထီၣ်အသး, မူခိတ်ကလံၤသီၣ်ဂီၤဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဟံပနီၣ်တင်ဘၣ်ထံးလိတ်သးဒီးပုၤဃုၣ်တင်အိတ်စီၤစုၤယံၤလိတ်သးဒီး ပုၤလၢနအဲၣ်တဖန် ဖဲအသ့ဒီးဟ့ၣ်လီၤဒဲးတင်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်တက့ၢ်.
 - မၤစုၤလီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤန့ၣ်သကိးအီၤလၢန့ၢ်ဒီးပုၤလၢနအဲၣ်အီၤတဖန်အဘျီစၢၤခိဖျိဟ့ၣ်လီၤအီၤဒီးတင်အိတ်တခွးလၢနကဟ့ၣ်လီၤအီၤဒီး နစု ဒီးထၢဖိၣ်နီၣ်ကစၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖန်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.
 - ဟ့ၣ်လီၤပုၤလၢနအဲၣ်အီၤဒီးတင်ထီၣ်တင်ကိတ်သမိမိထၢၣ်လၢအစုပုၤလၢနကထၢန့ၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အကိတ်ပူၤအလီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
 - ဖဲနတဲတၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အခါ, အိတ်ယံၤဒီးအဝဲသ့ၣ် 6 ခိတ်ယီၢ်တက့ၢ်.
- ဖဲတၢ်ဆူးတင်ဆါအကတီၢ်, မ့ၢ်ကြးဝဲဘၣ်ဝဲန့ၣ်, ဟံပုၤလၢနအဲၣ်အီၤတဂၤလၢလီၤမံဒါး တဖျၢၣ်အပူၤဒီး, မ့ၢ်သ့န့ၣ်, ဟ့ၣ်လီၤတၢ်လုၢ်ထံဒါးတဖျၢၣ်လၢအဝဲသ့ၣ် ကစူးကါဝဲ လက်လက်ဆုန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲနမၤကဆီၣ်အဝဲသ့ၣ်အဒါအခါ, မၤလီၤတံၢ်လၢနမၤကဆဲးကဆီၣ်ဒီးမၤသံ တၢ်ဃူး တၢ်ဃါဒီးထူးပျီကွၢ်တၢ်မိတ်ဖဲခိတ်တဖန်ခဲလက်တချူးနပျဲဟံၣ်ဖိဃီဖိအဂၤတဂၤကစူးကါဒါးတဘျီကဒီးန့ၣ်တက့ၢ်

Centers for Disease Control and Prevention (CDC, တၢ်ဖိတ်ဂၢ်ဒီးပၤဆုၢ်တင်ဆါဒီးတင်ဟ့ၣ်တၢ်ဒိသဒါစဲထၢၣ်) ဘိးဘၣ်ရၤလီၤ တၢ်နီၣ်ကျဲအသီဖဲတယံၤဒီးဘၣ် လၢပုၤလၢအဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ပုၤပဲၤတဂၤ မ့ၢ်ဘၣ် သဂၢ်ဒီးပုၤလၢအိတ်ဒီး COVID-19 တဖန်တလိတ်ဟံအိတ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပုၤဂၤ ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တူၢ်ထီၣ်ဒီးတင်ပနီၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢလၢတခါခါ ဘၣ်လီၤ-

- ဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ပုၤပဲၤလံ (2 နွံ မုတမ့ၢ် ဆဲးဘၣ်လံကသံၣ်ခံဘျီတဘျီဟံထွဲထီၣ် လၢတၢ်ဆဲး ကသံၣ်စံရံ 2 ဖျၢၣ်အပူၤ, မုတမ့ၢ် 2 နွံ မုတမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၢ် ဖဲဆဲးဘၣ် ကသံၣ်တဖျၢၣ် လၢဘၣ်ဆဲးဝဲကသံၣ်ဒိသဒါထဲတဖျၢၣ်မိၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ).
- တအိတ်ဒီးတင်ဆါပနီၣ်တဖန် စးထီၣ်လၢဘၣ်သဂၢ်ဒီး COVID-19 တင်ဆါအဲအဲၤ.

ပုၤလၢအဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ပုၤပဲၤလံတဖန် ကြးအိတ်ခိးကွၢ်ဒီးသးဒီးတင်ဆါပနီၣ်လၢ 14 သီအဂီၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်သဂၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကြးထီၣ်ဃုၣ်စုၤကိးနီၣ်ကျၢ်ဘၢမံၤ, မၤတင်အိတ်စီၤစုၤယံၤလိတ်သးဒီးပုၤဂၤ, ဒီးဟံအဝဲသ့ၣ်အပူၤတဝၢတၢ်ရဲလိတ်မုၢ်လိတ်အတက့ၢ်ဆဲးဆဲးဖိန့ၣ်လီၤ.

တပ်ပျံတပ်နှိပ်ကျွဲမိတ် ပုလဲလီတပ်ဆင်တပ်အပူလီအဆဲးဘန်ကသံဒီသဒါပဲပဲ၊
ဒီးပုလဲအိန်ဆိးထီတီလီတပ်အိန်ဆိန်ချွဲတပ်ကွဲထွဲတပ်လီတပ်ကျဲအပူတဖန် ကြား ဆဲးဟ်အိန်လီဖျိန်သးဒီးပုလဲ၊ ဖဲဘန်သဂါဒီးပုတဂါလီအိန်ဒီး
COVID-19 နှိပ်လီ။

ပုလဲအတတူထီဒီး တပ်ပီနီနီထီဒ်ခဲလက်တဖန် ကြားဆဲးမာ်ထွဲ တပ်အိန်လီဖျိန်သးတပ်နှိပ်ကျဲအဲအဲ (အိန်လဲအဲကလဲးကျိန်ခါ)
ဖဲဘန်ထဲးလီသးဒီးပုတဂါလီတပ်တဖန်အီ၊ မ့တမ့ဟ်ဂါဟ်ကျဲအီလဲ၊ အိန်ဒီး COVID-19 တပ်ဆင်နှိပ်လီ။

ဖဲနဆဲးဘန်ကသံဒီသဒါပဲပဲလဲအခါ

ပုလဲအဆဲးဘန်ကသံဒီသဒါပဲပဲလဲ-
• 2 နှံ ဖဲအဆဲးဘန်ကသံဒီသဒါခဲဘျီတဘျီ လာ တပ်ဆဲးကသံဒီသဒါ 2-ဘျီစံရံ ဝဲ၊ အလီခဲ၊ ဒ်အမုာ် Pfizer မ့တမ့ Moderna ကသံဒီသဒါ၊ မ့တမ့

- 2 နှံ ဖဲဆဲး ကသံဒီသဒါတဖျိန်ခါ ဝဲအလီခဲ၊ ဒ်အမုာ် Johnson & Johnson အ Janssen ကသံဒီသဒါ

တိန်နီ- တပ်အံမုာ်စုရံ 2 နှံ ဖဲနဆဲးကသံဒီသဒါဝဲအလီခဲ၊ မ့တမ့ ဖဲနမ့လိန် ဆဲးကသံဒီခဲဘျီတဘျီနှိပ်၊ နတအိန်ဒီးတပ်ဒီသဒါလဲလဲပဲပဲဘန်နှိပ်လီ။

ပာဃာ် တပ်ဒီသဒါအပတီတဖန်ခဲလက် တုလဲ၊ နဆဲးဘန်ကသံဒီသဒါ ပဲတစုနှိပ်တက့ာ်။

နမ့ဆဲးဘန်ကသံဒီသဒါပဲပဲလဲအခါ-

- နဟ်ဖျိန်ထီသးတပူဃီဒီးပုလဲ၊ တအိန်ဒီးတပ်ထီဃာ်နီနီကျိန်ဘာမဲာ်သ့။
- နဟ်ဖျိန်ထီသးတပူဃီဒီးပုလဲ၊ တဆဲးဘန်ကသံဒီသဒါ လာဟ်ဃီအဂါ တဖျိန် သ့ (အဒိ၊ လဲဟးအိန်သကိးဒီးဘူးဒိတပ်လဲအိန်ဆိးတပူဃီခဲလက်) လာတအိန်ဒီး နီနီကျိန်ဘာမဲာ်၊ မ့တမ့လဲပုတဂါလီအံ၊ မ့တမ့ ပုတဂါလီအဲဝဲဘျီအိန်ဆိး သကိးတဖန် အိန်ဒီး တပ်လီဘန်ယိန်အါအါလဲ၊ ကဆိးကွဲထွဲနးနးကလဲာ် လာ COVID-19။
- နမ့အိန်ဖဲပုတဂါလီအိန်ဒီး COVID-19 အကတိကပူဃီနှိပ်၊ နတလိန်အိန်ယံဒီး ပုအဂါဘန် မ့တမ့ မာ်ကွဲနသး၊ မ့တမ့လဲ၊ နအိန်ဒီးတပ်ဆင်တဖန်တက့ာ်။
 - ဒ်လဲာ်ဂု၊ နမ့အိန်သကိးလဲကဲကျိန်တပ်လီတပ်ကျဲအပူ (ဒ်အမုာ် ဃာ် မ့တမ့ တပ်ဒူးဃာ်တပ်သ့ထီ မ့တမ့ ကရုာ်ဟ်တပ်သ့ထီ) ဒီး အိန်လဲပုတဂါလီ လာအိန်ဒီး COVID-19 အကပူဃီနှိပ်၊ နကြားအိန်စီပုယံလဲာ်သးဒီးဒီးပုအဂါ လာ 14 သီအဂါ ဒီးမာ်ကွဲနသး၊ ဖဲနမ့တအိန်ဒီးတပ်ဆင်တဖန်အခါဒ်လဲာ်နှိပ်လီ။

နအိန်ဒီးတပ်ဆဲးကသံဒီသဒါအပတီတခါဂုတခါဂု၊ နကြားမာ်ဒဲးတပ်အပတီတဖန် လာကဒီသဒါလီ၊ နနီကစီဒီးပုအဂါ ဖဲနအိန်လဲကဲကျိန်တပ်လီတပ်ကျဲ တဖန်အပူအခါနှိပ်လီ။ တပ်အံပုဃာ်ဃာ်ဒီးတပ်ထီဃာ်နီနီကျိန်ဘာမဲာ်၊ အိန်စီပုယံလဲာ်သးဒီးပုအဂါ အစုကတား 6 သီယီ (2 မဲတပ်)၊ ဒီးဟးဆဲးပုအိန်ဂါမုာ်ဂါပ၊ ဒီးကလဲကလီ တဂုတဖန်အလီနီနီလီ။ တကးဒီးဘန်၊ နကြားဟးဆဲးဒီးတပ်ဟ်ဖျိန်ထီသးလဲကဲကျိန် ဖဲအကြား မ့တမ့ ဖဲဒိန် ဒီးကွဲ COVID-19 တပ်ပီနီနီတဖန်၊ လီဆီဒ်တပ်ဖဲနမ့အိန်ဖဲပုလဲ၊ အဆိးကွဲတဂါလီအကတိကပူအခါနှိပ်တက့ာ်။

တပ်မာ်စုအဂါထံး [Centers for Disease Control and Prevention](#)။

တပ်မာ်စုအိန်ထီတပ်ကျဲဘန်ဃးဒီးနီနီကျိန်ဘာမဲာ်

တပ်ကးဘာဒီသဒါအဲထီ၊ ဘန်သ့သ့ ကလိန်ဘန် ဒ်အမုာ် နီနီကျိန်ဘာမဲာ် မ့တမ့ တပ်ကသါဒါပီးလီလဲတပ်မာ်လီအပူလီ။ ပုလဲအိန်ဒီးတပ်ဒိန်ထီတလဲပဲတဖန်၊ တပ်ဒီသ့ဟ်သးကီခဲ၊ မ့တမ့ ကသံဒ် ကသီတပ်ကူစါယါဘျီတပ်ကီတခဲတဖန် စူးကါဝဲ တပ်ဒီသဒါမဲာ်လဲအိန်ဒီးတပ်တဒိ တဖန်သ့ လဲကဲကျိန်သဒါအဲဝဲဘျီလဲကဲထီဃာ်တပ်ကးဘာမဲာ်တဖန်လီ။ ပုလဲသံလဲတပ်ကွဲထွဲထီသ့အလီတဖန်၊ မုာ်ဆီတပ်ကွဲထွဲ၊ ဒီး K-12 တပ်လီ တပ်ကျဲတဖန် စူးကါတပ်ဒီသဒါမဲာ်တဖန်စုာ်ကီးနှိပ်လီ။

တပ်နီကျဲလဲ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ဟုာ်ကူာ်တပ်မာ်အကျဲသနူတဖန် လဲကဲမာ်လဲထီနီနီကျိန်ဘာမဲာ်လဲဘန်ဒီးမဲာ်ဂုလဲ၊ လဲကဲအိန်ဒီး တပ်တုလဲလီလီအဲထီလဲကဲမာ်လီလီ COVID-19 အတပ်ရဲလီသးနှိပ်လီ။ တပ်မာ်အကျဲသနူတဖန်အံ၊ ပုဃာ်ဒီး တပ်ထီဃာ်တပ်ကးညာ်ကးဘာမဲာ် လဲကဲသံဒ် ကသီတပ်မာ်အကျဲအကျဲနီနီကျိန်ဘာမဲာ်တဖန်အဖီခိန်၊ စါကမိာ်ထီကသံဒ်ကသီ တပ်မာ်အကျဲအကျဲနီနီကျိန်ဘာမဲာ်အနီအကွဲတဖန်၊ စူးကါနီနီကျိန်ဘာမဲာ်လဲအိန် ဒီးပုံထုးပံးတဖန်၊ မ့တမ့ စူးကါနီနီလိန်ပုလဲအိန်လဲအိန်နီနီကျိန်ဘာမဲာ်အဖီခိန် တက့ာ်။ တကးဒီးဘန်၊ Department of Health (DOH, တပ်အိန်ဆူာ်အိန်ချွဲကျဲ) တအုာ်ကီလဲ၊ တပ်ကစူးကါနီနီကျိန်ဘာမဲာ်တဖန်လဲအိန်ဒီးတပ်သီထီ သီလီအပူဖဲ မ့တမ့ အပူဟ်တဖန်၊ မ့တမ့ တပ်ဝဲဖဲ ဒီး တပ်ကးဘာမဲာ်လဲအိန်ထဲ တကထဲအဲတဖန်ဘန်။ တပ်အဲအရဲဒိန်လဲကဲထီဃာ်နီနီကျိန်ဘာမဲာ်လဲ ကမုာ်တပ်လီတပ်ကျဲတဖန် အပူ

ယုဒဒီးတၢ်ဆဲးစူးကါကမ္ဘာ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဟံပနီၣ်နီၣ်ထီၣ်တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါ, နီၣ်ခိမိၣ်ပုၢ်တၢ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤလိာ်သး, တၢ်မၤကဆဲးကဆီၣ်စု, ဒီး တၢ်အိၣ်လီၤဖးလိာ်သးဒီးပုၤဂၤ ဒီး တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်လိာ်သးဒီးပုၤဂၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်ဘၣ်သးဒီး COVID-19 ဒီးတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်

ထီၣ်တၢ်မၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်ဘၣ်သးဒီး [COVID-19 တၢ်အိၣ်သးအဲၣ်အံၤ လၢ Washington](#), [ပဒိၣ် Inslee အတၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါလီၤ တဖၣ်](#), [တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်](#) (မၤန့ၢ်သ့ထဲလၢအဲကလံးကျိၣ်ခိၤ), [ရၤလီၤအသးဒ်လဲၣ်](#) (မၤန့ၢ်သ့ထဲလၢအဲကလံးကျိၣ်ခိၤ), ဒီး [ပုၤကြးမၤကွၢ်အသးဒ်လဲၣ်ဒီးအခါဖဲလဲၣ်](#) (မၤန့ၢ်သ့ထဲလၢအဲကလံးကျိၣ်ခိၤ) န့ၣ်လီၤ. ကွၢ်ပ [တၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်သံကွၢ်အါခဲအံၤ \(Frequently Asked Questions\)](#) (မၤန့ၢ်သ့ထဲလၢအဲကလံးကျိၣ်ခိၤ) လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ် တၢ်ကျိၤအါဂီၢ်တက့ၢ်.

ပုၤတဂၤအစၢၤသ့ၣ်/ကလုာ်ဒုၣ် မ့တမ့ၢ် ထံဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်, ဒၣ်ဝဲ, တအိၣ်လၢတၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်အါဒီး COVID-19 ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၢ်, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ် မၤဖျါထီၣ်လၢ ပုၤဖဲဘၣ်အလွၢ်ပုၤတတၢ်တဖၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဒိဘၣ်လၢ COVID-19 တဃူတဃီၣ်လိာ်သးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိဘၣ်လၢအဲၣ်ကလုာ်ဒွဲသန့အယိ, ဒီးလီၤဆီဒၣ်တၢ်, အဲၣ်ကလုာ်ဒွဲသန့အကျိၤအကျဲ, အယိကရူၢ်တနီၤအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးဂ့ၢ်ယာ်ဘၣ်စုၤလီၤ လၢကဒီသဒါအဲၣ်သ့ၣ်အနီၢ်ကစၢ်အသးဒီးအဲၣ်သ့ၣ်အပုၤတတၢ်န့ၣ်လီၤ. [တၢ်ထံၣ်သံတၢ်ဟံသ့ၣ်ဟံသးတဖၣ် တမၤစၢၤတၢ်လၢကဒုးထီၣ်ဒါတၢ်ဆါဘၣ်န့ၣ်လီၤ](#) (မၤန့ၢ်သ့ထဲလၢအဲကလံးကျိၣ်ခိၤ). ဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်နီၤလီၤထဲဒၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤတၢ်လီၤဆဲး ဒီးတဘၣ်ရၤလီၤတၢ်ကစီၣ် သီၣ်ဝဲသဲကလၢဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကမၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်တဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

- [WA ကီၢ်စဲၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲကျိၤ \(Department of Health\) 2019 ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရး\(စ\)တၢ်ဆါယာ်အသီတၢ်ရၤလီၤသး \(Novel Coronavirus Outbreak\) \(COVID-19\)](#) (မၤန့ၢ်သ့ထဲလၢအဲကလံးကျိၣ်ခိၤ)
- [WA State Coronavirus Response \(COVID-19\)](#)
- [ယုၤကွၢ်န့ၣ်လီၤကဝီၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲကျိၤ \(Local Health Department\) မ့တမ့ၢ် တၢ်ရဲၣ်ကွၢ်လီၢ်ကဝီၢ်](#) (မၤန့ၢ်သ့ထဲလၢအဲကလံး ကျိၣ်ခိၤ)
- [CDC ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရး\(စ\)တၢ်ဆါယာ် \(Coronavirus\) \(COVID-19\)](#)
- [တၢ်မၤစုၤလီၤတၢ်တဘၣ်သးမၤတၢ် \(Stigma Reduction\) တၢ်မၤ စၢၤတဖၣ်](#) (မၤန့ၢ်သ့ထဲလၢအဲကလံးကျိၣ်ခိၤ)

မ့ၢ်နတၢ်သံကွၢ်အိၣ်အါထီၣ်ဘၣ်သးဒီး COVID-19 တဖၣ်ခါ. ကိးပဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလီတဲစိ- **1-800-525-0127**, မ့ၢ်တနံၤ - မ့ၢ်ယံၤနံၤ, **ဂီၤခိ 6** န့ၣ်ရံၣ် တုၤ ဟါခိ 10 န့ၣ်ရံၣ်, အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်အါထီၣ်ခါ. ကိး ပ COVID-19 တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဂီၢ်အူလီတဲစိ- 1-800-525-0127
မ့ၢ်တနံၤ - ဂီၤခိ 6 န့ၣ်ရံၣ် တုၤ ဟါခိ 10 န့ၣ်ရံၣ်, မ့ၢ်ခိနံၤ - မ့ၢ်အိၣ်ဘဲးနံၤ ဒီး ကွၢ်ထံကွၢ်ဆဲးကီၢ်စဲၣ်န့ၣ်သဘျတဖၣ်, ဂီၤခိ 6 န့ၣ်ရံၣ် တုၤ ဟါခိ 6 န့ၣ်ရံၣ်. လၢတၢ်တဲ ကျိးထံတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်အဂီၢ်, စံၢ်လီၤ # ဖဲအဲၣ်သ့ၣ်စံးဆၢန့ၣ်လီၤတဲစိ ဒီးတဲန့ၣ်ကွၢ်အခါ န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်သံကွၢ်ဘၣ်သးဒီးနီၢ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်, COVID-19 တၢ်သမံသမိး, မ့တမ့ၢ် တၢ်သမံသမိးအစၢၤတဖၣ်, ဝံသးစုၤ ဆဲးကျဲၤ ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤတက့ၢ်.

လၢကယုထီၣ်လံာ်တီလံာ်မိအံၤလၢအကွၢ်ပနီၣ်ဒီအဂၤအဂီၢ်, ကိး 1-800-525-0127. ပုၤန့ၢ်တအၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ဟူကီၢ်ခဲပုၤစူးကါတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစုၤ ကိး 711 ([Washington Relay](#)) (မၤန့ၢ်သ့ထဲလၢအဲကလံးကျိၣ်ခိၤ) မ့တမ့ၢ် အံမ့(လ) [civil.rights@doh.wa.gov](#).