

တၢ်လၢဘၣ်မၤအီၤဖဲန့ၣ်အိၣ်ဘူးတၢ်တၢ်ဒီးပုၤတၢ်ဂၤလၢဘၣ်ကံ COVID-19

လၢနီၣ်ဝ့ဘၣ် 15 သီ, 2021 တၢ်ဆီတလဲ တၢ်ကျၢၢ်တံၢ်

- တၢ်မၤသီထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ ပုၤဘၣ်သၢကံဒီး COVID-19 ဒ်လဲၣ်
- မၤသီထီၣ်တၢ်မၤကွၢ်, တၢ်ထီဃာ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၤ, ဒီးတၢ်ဟံလီၤဖျိၣ်သးဒီးပုၤဂၤ တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢတၢ်အိၣ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ်ဒီးပုၤလၢတဆဲးဘၣ်ကသံၣ်လၢလၢပုၤပုၤဒီးဘၣ်ဒီး တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်
- မၤသီထီၣ်တၢ်မၤကွၢ်, တၢ်ထီဃာ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၤ, ဒီးတၢ်ဟံလီၤဖျိၣ်သးဒီးပုၤဂၤ တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢတၢ်အိၣ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ်ဒီးပုၤလၢတဆဲးဘၣ်ကသံၣ်လၢလၢပုၤပုၤဒီးဘၣ်ဒီး တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်
- ထၢန့ၣ်လီၤတၢ်န့ၣ်ကျဲလၢပုၤလၢမၤကွၢ်အသးဒီး COVID-19 ဒီးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါလၢအပူၤကွၢ် 90 သီအတီၢ်ပုၤဒီးကိညာ်ထီၣ်ကဒါကွၢ်တၢ်ဒီးတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ ပနီၣ်တဖၣ်
- မၤသီထီၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢတၢ်အိၣ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်ဂ့ၢ်ဆုၢ်န့ၣ်

န့ၣ်ဘၣ်ကံ COVID-19, မ့တမ့ၢ် ဆိကမိၣ်လၢဘၣ်ကံန့ၣ်အီၤန့ၣ် နဒိသဒါၤဘဲၤဘဲၤ(စ) အတၢ်ရၢလီၤသးဆူပုၤဂၤတဖၣ်လၢနဟံၣ်ပူၤဃီပူၤ ဒီးပုၤတၢ်ပုၤသ့န့ၣ်လီၤ. ဝံ သးစူၤလူၤဟံၣ်ထွဲတၢ်န့ၣ်ကျဲလၢလၢတက့ၢ်. ပုၤကိဖိတဖၣ်ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ K-12 ကိအပူၤတဖၣ် ကြးမၤဟံၣ်ထွဲ [K-12 တၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်](#) (ထဲအဲကလံး).

ယဘၣ်သၢကံဒီး COVID-19 ဒ်လဲၣ်.

ဘဲၤဘဲၤ(စ)လၢဒုးကဲထီၣ်ထီၣ် COVID-19 န့ၣ် ညီန့ၢ်ရၢလီၤဘၣ်ကူဘၣ်ကံတၢ်လၢ ပုၤတဖၣ်လၢအိၣ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ်လိာ်သး (လၢတၢ်ဒုၣ်ၤစၢၤ 6 ခိၣ်ယီၢ် မ့တမ့ၢ် 2 ပျါ) န့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအဘၣ်ကံဒီးတၢ်ဆါတဖၣ် [ရၢလီၤဘဲၤဘဲၤ\(စ\)](#) (ထဲအဲကလံး) ခီဖျိတၢ်သီထီၣ် သါလီၤအဖိဖိတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကမ့ၢ်ဖိတဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်လၢအိၣ်လၢ [တၢ်သ့ ဝံတဖၣ်](#) (ထဲအဲကလံး), ဖဲအဝဲသ့ဘၣ်ကံတၢ်အကတီၢ်, ပုၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တဖၣ် ရၢလီၤဘဲၤဘဲၤ(စ)တၢ်ဆါတဖၣ်သ့ဆူ ပုၤအဂၤတဖၣ်အအိၣ် စးထီၣ်လၢခံသီ တချုး အဝဲသ့ဘၣ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် (မ့တမ့ၢ် 2 သီ တချုးလၢ အဝဲသ့မၤကွၢ် အသးဒီးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ ဖဲအဝဲသ့မ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်) တုၤ 10 သီဖဲအဝဲသ့ဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် (မ့တမ့ၢ် 10 သီ ဖဲအဝဲသ့မၤကွၢ် အသးဒီးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဖဲအဝဲသ့ဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်ဝံအလီၢ်ခံလီၤ). ပုၤတဖၣ်လၢညီန့ၢ်အိၣ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ်လိာ်သး မ့တမ့ၢ် ခီဖျိတၢ်အိၣ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ်လိာ်သးဒီး ပုၤဂၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ်လိာ်သးထီၣ်ရီၤ အခီပညီ နအိၣ်ဘူးဒီးပုၤတၢ်ဂၤလၢဘၣ်ကံဒီး COVID-19 လၢ 6 ခိၣ်ယီၢ်အပူၤ အစၢကတၢ် 15 မံးနံးတပယုာ်ဃီ မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ် တၢ်ဆါကတီၢ် 24-န့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤတနီၤဘၣ်ကံ COVID-19 လၢတသ့ညါဝဲ ဒ်လဲၣ်လၢအဘၣ်ကံအီၤဒ်လဲၣ်ဘၣ် န့ၣ်လီၤ.

တၢ်န့ၣ်လီၤပၣ်ဃုာ်လၢ ကမ္ပၢၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်သံကွၢ်သံဒီး

ပုၤတၢ်ဂၤလၢဘၣ်ကံဒီး COVID-19 မ့ၢ်တဲဘၣ်ကမ္ပၢၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢ အဝဲသ့ဘၣ် အိၣ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ်လိာ်သးန့ၣ်အပူၤကွၢ်န့ၣ်, နကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ကစီၣ်လၢကမ္ပၢၢ်တၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့အအိၣ် ခီဖျိတၢ်ကွဲးဆုၢ်တၢ်ကစီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကိးလီတစီၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤသံကွၢ်သံဒီးတၢ် ကဒုးန့ၢ်ပၢၢ်ၤစၢၤန့ၣ် တၢ်လၢနကဘၣ်မၤတၢ်မနုၤဒီး တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ အကလုာ်မနုၤအိၣ်လၢနမၤန့ၢ်အီၤသ့လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤသံကွၢ်သံဒီးတၢ် တတဲဘၣ်န့ၣ်လၢမတၢ်ဟ့ၣ်အဝဲသ့န့ၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဆိးက့ထီၣ်လၢခံန့ၣ်, အဝဲသ့ဘၣ်ကသံကွၢ်ပုၤအမၤတဖၣ် ဒီးပုၤလၢနအိၣ်ဘူးဘူးတၢ်ဒီး အီၤဖဲအပူၤကွၢ်တဖၣ်အတၢ်ဆဲးကျၢၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢကဘိးဘၣ်သ့ညါအဝဲသ့ဘၣ် ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဘၣ်သၢကံဒီးန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ဘၣ်တဟ့ၣ်ခီဟ့ၣ်နီၤလီၤနမံးဒီးပုၤလၢနအိၣ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

COVID-19 တာ်ဆါကွဲပနီင်တဖှ်

COVID-19 တာ်ဆါပနီင် (ထဲအဲကလံး) တဖှ် ပှ်ဃုာ်ဒီးတာ်လီၤကီၢ် မ့တမ့ၢ် တာ်ဂီၢ်တာ်ကံၢ်, တာ်ကူး, တာ်ကသါဖှ်, တာ်သ့ၣ်လီၤဘူးသးလီၤတီၤ, ထူၣ်ပျါ မ့တမ့ၢ် နီၢ်ခိမိာ်ပှ်တကံပဝံ, ခိၣ်ဆါ, ကီၢ်ယုာ်ဘိဆါ, နါဒုတံာ်ဘံး မ့တမ့ၢ် နါအုၣ်ထံယွၤ, တာ်သးကလဲၤ မ့တမ့ၢ် ဘျီး, တာ်ဟၢဖၤလူ, ဒီးတာ်အိၣ်အရီၢ် မ့တမ့ၢ် တာ်အနၢတဖှ် လီၤမာ်ကွံာ်န့ၣ်လီၤ. စရီအံၤတပှ်ဃုာ်ဒီးတာ်ဆါပနီင်လၢအမၤသးသ့ခဲလၢာ်ဘၣ်.

ယအိၣ်ဘူးတံာ်ဘျီၣ်ဒီးပှၤတဂၤလၢဘၣ်ကံ COVID-19 ဘၣ်ဆၣ်ယတဆိးက့ဘၣ်. ယကြးမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်.

နမ့ၢ်တဆိးဘၣ်ကသံာ်ဒီးသဒါပှၤပှၤဒီးဘၣ်န့ၣ်

နကြးမၤကွၢ်နသးလၢ SARS-CoV-2 (ဘဲရး(စ)တာ်ဆါဃာ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ် COVID-19)

ဒီးတာ်ဟံအိၣ်လီၤဖျီၣ်သးဒီးပှၤဂၤဖဲဟံဒီးအိၣ်စီၤယံၤလၢပှၤအဂၤ တဖှ်န့ၣ်လီၤ.

နတၢ်မၤကွၢ်အခိၣ်ထံးတဘျီအစၢမ့ၢ်ဖျါလၢတအိၣ်ဒီးတာ်ဆါန့ၣ်, နကြးမၤကွၢ်ကဒီး နသး ဖဲ 5-7 သီ

ဖဲနအိၣ်ဘူးဘူးတံာ်တံာ်လိာ်သးဒီးပှၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 ဝံၤ အလီၢ်ခိၣ်ဆိးဟံအိၣ်လီၤဖျီၣ်သးဒီးပှၤဂၤန့ၣ်တက့ၢ်. ထီဃာ်နီၣ်ကျါဘၢမံာ်

ဖဲနကဘၣ်အိၣ်လၢပှၤအဂၤလၢအအိၣ်လၢနဟံာ်အပှၤ မ့တမ့ၢ် အချၢတဖှ်န့ၣ်လီၤ. အိၣ်ခိးကွၢ်တာ်ဆါပနီင်တဖှ်လၢ 14

သီအတီၢ်ပှၤဖဲနအိၣ်ဘူးဘူးတံာ်တံာ်အကတၢ် တဘျီဝံၤအလီၢ်ခိၣ်, ဒီးနမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တာ်ဆါပနီင်တမံၤလၢလံာ်န့ၣ်, မၤကွၢ်နသး

(ထဲအဲကလံး) ဒီးမၤပိာ်ထွဲတာ်အပတီၢ် တဖှ်လၢ ယအိၣ်ဘူးဘူးတံာ်တံာ်ဘျီၣ်ဒီး ပှၤတဂၤလၢအမၤကွၢ်အသး COVID-19

ဒီးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီးတာ်ဆါ ဒီးအဲအံၤယဆိးက့န့ၣ်လီၤ. ယကြးမၤတၢ်မနုၤလဲၣ် (ထဲအဲကလံး).

တာ်အိၣ်လီၤဖျီၣ်သးဒီးပှၤဂၤအဲအံၤ တၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖှ်န့ၣ် ကဘၣ်အိၣ်လီၤ ဖျီၣ်သး 14 သီဖဲ နအိၣ်ဘူးဘူးတံာ်တံာ်လၢခံကတၢ် ဝံၤအလီၢ်ခိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲ မ့တမ့ၢ် ကရူၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢအိၣ်ဒီးတာ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါ တဖှ် ကြး **စူးကါတာ်အိၣ်လီၤဖျီၣ်သး 14-သီ** တၢ်ဃုထၢ -

- ပှၤလၢအမၤတၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်လၢတာ်ဆါလၢအနး မ့တမ့ၢ် ကတီၢ်-ယံာ်တာ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့တာ်ကွၢ်ထွဲအလီၢ်အကျဲတဖှ်အပှၤ,
- ပှၤလၢအမၤတၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဆိးလၢတာ်ဒုးဃာ်တာ်သ့ၣ်ထီၣ်အလီၢ်အပှၤ,
- ပှၤလၢအမၤတၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်လၢတာ်အိၣ်ကဒုလီၢ် မ့တမ့ၢ် ဟံာ်ဃီတာ်သ့ၣ်ထီၣ်လၢ တၢ်သးထီၣ်သးလီၤအီၤတဖှ်အပှၤ
- ပှၤလၢအမၤတၢ်ဆိးလၢတာ်လီၢ်တၢ်ကျဲလၢပှၤအိၣ်အဂၤ ဒ်အမ့ၢ် ဘီအၢာ်, ပိာ်ခွါအဖုအ ကရၢ, ပိာ်မုာ်အဖုအကရၢ
- ပှၤလၢအမၤတၢ်လၢတာ်မၤအလီၢ်အကျဲလၢပှၤအိၣ်အါတဖှ် ဖဲတာ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤလီၢ် သးတသ့ မ့ၢ်လၢတာ်မၤအန့ၣ်ဆၢာ် ဒ်အမ့ၢ် ပနံာ်ဒါး မ့တမ့ၢ် စဲးဖိကဟံာ်တၢ်မၤလီၢ်
- ပှၤလၢအမၤတၢ်လၢတာ်ဖိာ်ညၢာ် မ့တမ့ၢ် ချဲကဘီဖိာ်မၤပိာ်လဲၣ်တာ်အိၣ်တၢ်ဖဲးတၢ်မၤ

တာ်အံၤကဲထီၣ်အသးမ့ၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်, ဟံအိၣ်လီၤဖျီၣ်သးလၢ 10 သီအဂီၢ်

ဖဲနတာ်အိၣ်ဘူးဘူးတံာ်တံာ်လိာ်သးလၢခံကတၢ်တဘျီဝံၤအလီၢ်ခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တာ်ဆါပနီင်တမံၤလၢလံာ်ဖဲ 10

သီအကတီၢ်န့ၣ်, ဟံအိၣ်လီၤဖျီၣ်သးဒီး ပှၤဂၤ 14 သီပှၤပှၤဒီးမၤကွၢ်နသးန့ၣ်တက့ၢ်. **ကွၢ်စူၣ်ကယာ်တာ်ဆါပနီင်တုၤလၢ 14 သီတသီန့ၣ်တက့ၢ်.**

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နပတုာ်တာ်ဟံအိၣ်လီၤဖျီၣ်သးသ့ ဖဲ 7 သီပှၤပှၤဝံၤအလီၢ်ခိၣ် စးထီၣ်ဖဲ နတာ်အိၣ်ဘူးဘူးတံာ်တံာ်လိာ်သးအကတၢ်တဘျီဝံၤအလီၢ်ခိၣ် ဖဲနမ့ၢ်တအိၣ်ဒီး တာ်ဆါပနီင်တဖှ် ဒီးဖဲနဒီးန့ၣ်တာ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢတအိၣ်ဒီးတာ်ဆါဝံၤအလီၢ်ခိၣ် (မၤကွၢ်သးလၢအဆိအချ့ တစဲၤခဲန့ၣ် 48 န့ၣ်ရံၣ် တချုးတာ်ဟံအိၣ်လီၤဖျီၣ်သး

ပတုာ်န့ၣ်တက့ၢ်.) တၢ်အံၤဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢတာ်မၤန့ၢ်တၢ်သမံသမိးတာ်မၤစၢၤတဖှ်အဖိခိၣ်လီၤ. **ကွၢ်စူၣ်ကယာ်တာ်ဆါပနီင်တုၤလၢ 14 သီတသီန့ၣ်တက့ၢ်.**

ဃုတာ်ဟ့ၣ်ကုၣ်လၢနလီၢ်ကဝီၤတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တာ်စံာ်ညီၣ်တာ်သ့အလီၢ်ကဝီၤ လၢ ကဃုသ့ၣ်ညါ တၢ်ဃုထၢအဂ့ၤကတၢ် လၢနတာ်မၤအသးလီၤတၢ်လီၤဆဲးတဖှ်အဂီၢ် န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်ဆိးကသံာ်ဒီးသဒါပှၤပှၤလံတခီ-

ပှၤလၢအဆိးဘၣ်ကသံာ်ဒီးသဒါပှၤပှၤ-

- 2 နွဲ့ ဖဲအဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါခံဘျီတဘျီ လၢ တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါ 2-ဘျီစံရံၣ် ဝံၤ အလီၢ်ခံ, ဒ်အမ့ၢ် Pfizer မ့တမ့ၢ် Moderna ကသံၣ်ဒီသဒါ, မ့တမ့ၢ်
- 2 နွဲ့ဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါထဲတဖျၢၣ်ဇီၤ ဝံၤအလီၢ်ခံ, ဒ်အမ့ၢ် Johnson & Johnson's Janssen ကသံၣ်ဒီသဒါ

တၢ်အံၤမ့ၢ်စ့ၤန့ၢ် 2 နွဲ့စးထီၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါထဲတဘျီဇီၤ, မ့တမ့ၢ် ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်လိာ်ဘၣ်ဒီးလၢကဆဲးအဝဲသ့ၣ်အကသံၣ်ဒီသဒါခံဘျီတဘျီန့ၢ်, အဝဲသ့ၣ်တဘၣ်တၢ်ဒီသဒါအီၤလၢလၢပျဲၤဘၣ်န့ၢ်လီၤ. မၤ [တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဒီသဒါတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်နီၣ်ထီၣ်တဖျၢၣ်](#) (ထဲအဲကလံး) ထီၣ်ဘီတုၤလၢ အဝဲသ့ၣ်ဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါလၢလၢပျဲၤတစူန့ၢ်လီၤ. COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒါတဖျၢၣ် တၢ်ကဘၣ်ဟ့ၣ်စီဟ့ၣ်ကမိၤအီၤလၢ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ တၢ်စူးကါအီၤအဂီၢ်, တၢ်ဟ့ၣ်လဲစ့ၣ်တၢ်ပျဲၣ်, မ့တမ့ၢ် ဘၣ်တၢ်အာ်လီၤတူၢ်လိာ်အီၤလၢ Food and Drug Administration (FDA တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤဒီးတၢ်ပၤတၢ်ဆၢ); မ့တမ့ၢ် တၢ်ရဲၣ်လီၤအီၤလၢ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်စူးကါအီၤအဂီၢ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ်တၢ်အာ်လီၤ တူၢ်လိာ်အီၤလၢ World Health Organization (ဟီၣ်ခိၣ်ဒီဘျီတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့ကရၢ)န့ၢ်လီၤ.

ပုၤလၢအဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါလၢလၢပျဲၤတဖျၢၣ် တလိာ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျီၣ်သးဖဲအိၣ် ဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်လိာ်သးဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါဝံၤအလီၢ်ခံဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ် အဝဲသ့ၣ်ကြးမၤကွၢ်အသးလၢ SARS-CoV-2 အဂီၢ် (ဘဲရး(စ)တၢ်ဆါဃာ်လၢအ ဒူးအိၣ်ထီၣ် COVID-19) 5-7 သီ ဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်လိာ်သးပုၤလၢ အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဝံၤအလီၢ်ခံ, ကွၢ်စ့ၣ်ကယာ်တၢ်ဆါပနီၣ်လၢ 14 သီအတီၢ်ပုၤ ဖဲအဝဲသ့ၣ် အိၣ်ဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်လိာ်ခံ, ဒီးထီၣ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ်လၢကမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ထီၣ် တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲအပူၤ တုၤလၢအဒီးန့ၢ်ဘၣ် SARS-CoV-2 တၢ်မၤကွၢ်အစၢလၢတအိၣ် ဒီးတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် 14 သီ ဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်လိာ်သးဝံၤအလီၢ်ခံ ဖဲတမၤ ကွၢ်သးအခါန့ၢ်လီၤ. တၢ်ဆါပနီၣ်မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်န့ၢ်, [မၤကွၢ်သး](#) (ထဲအဲကလံးဇီၤ) ဒီးမၤပိာ်ထွဲ တၢ်အပတီၢ်တဖျၢၣ် လၢ [ယအိၣ်ဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤလၢအမၤကွၢ်အသးဒီး COVID-19 ဒီးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဒီးအခဲအံၤယဆိးက့အဖီလၢန့ၢ်လီၤ. \[ယကြးမၤတၢ်မန့ၢ်လဲၣ်\]\(#\) \(ထဲအဲကလံး\). ပုၤလၢအိၣ်ဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်လိာ်သးလၢအဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါလၢလၢပျဲၤတဖျၢၣ် လၢအ အိၣ်ဆိးလၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိာ်အါအလီၢ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲတဖျၢၣ်အပူၤ \(အဒိ, ဃီာ်တၢ်ဒုး ဃာ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲတဖျၢၣ်ဒီးကတီၢ်ထီၣ်ကွၢ်ထွဲတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖျၢၣ်အပူၤ\) တဖျၢၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤလၢကဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျီၣ်သး ဒီးမၤပိာ်ထွဲ DOH တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲ -တၢ်န့ၣ်ကျဲလီၤတံၢ်လီၤဆဲးတမံၤလၢလၢ မ့တမ့ၢ် Local health jurisdictions တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးန့ၢ်လီၤ. Local health jurisdictions \(LHJ \(လီၢ်ကဝီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပုၤဆၢတၢ်ကဝီၤ\) ကစူးကါအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆါတံၢ်ဒၣ်ဝဲ, ဒီးသ န့ၢ်ထီၣ်သးလၢတၢ်ကွၢ်ထံကွၢ်ဆဲးတၢ်တဖျၢၣ်အဖီခိၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဖိၣ်ဂၢၢ်ဒီးပၤဆၢတၢ်ဆါ ရၢလီၤအသး, တၢ်အိၣ်ဆိးသကိးတပူၤဃီ, ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဒီသဒါတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်နီၣ်ထီၣ် လၢတၢ်ဟံၣ်လီၤအီၤ, လၢကမၤစၢ်လီၤအီၤ မ့တမ့ၢ် မၤလဲၣ်ထီၣ်အီၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ် ဖးအံၤအဖီခိၣ်န့ၢ်လီၤ.](#)

နမ့ၢ်မၤကွၢ်နသးဒီး COVID-19 လၢတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ လၢအပူၤ ကွံၣ် 90 သီအပူၤဒီးဘျီက့ၤတချုးလၢနအိၣ်ဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်ဘၣ်ဒီး ပုၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19

နမ့ၢ်မၤကွၢ်နသးဒီး COVID-19 လၢတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ လၢအပူၤ ကွံၣ် 90 သီအပူၤဒီးဘျီက့ၤတချုးလၢနအိၣ်ဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်ဘၣ်ဒီး ပုၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၢ်, နတလိာ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျီၣ်သးဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်နကြးမၤကွၢ်နသးလၢ COVID-19 အဂီၢ်ဃုာ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်လၢအထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤထီၣ်နီၣ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆါ လၢ 5-7 သီအဂီၢ် ဖဲနအိၣ်ဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်လၢခံကတၢ်ဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 ဝံၤအလီၢ်ခံန့ၢ်လီၤ. နကြးကွၢ်စ့ၣ်ကယာ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဖျၢၣ်လၢ 14 သီအဂီၢ် ဖဲနအိၣ်ဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်လၢခံ ကတၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံ ဒီးထီၣ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ်လၢကမ့ၢ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲအအိၣ်ပူၤတဖျၢၣ် တုၤလၢအဒီးန့ၢ် SARS-CoV-2 တၢ်မၤကွၢ်လၢအထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤထီၣ်နီၣ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆါ အစၢလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် 14 သီ ဖဲနအိၣ်ဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်တုၤလၢခံကတၢ် ဖဲနမ့ၢ်တမၤကွၢ်ဘၣ်နသးဝံၤအလီၢ်ခံန့ၢ်လီၤ. တၢ်ဆါပနီၣ်မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်န့ၢ်, ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိးတၢ်ဒီးပုၤဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ် ကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢလၢန့ၢ်တက့ၢ်. ပုၤလၢနအိၣ်ဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်လိာ်သးတဖျၢၣ် လၢအဘျီက့ၤလၢ COVID-19 လၢအပူၤ ကွံၣ် 90 သီဒီးအိၣ်ဆိးဖဲတၢ်လီၤဘၣ်ယိာ်အါအလီၢ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲတဖျၢၣ်အပူၤ (အဒိ, ဃီာ်တၢ်ဒုးဃာ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲတဖျၢၣ်) တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤလၢကဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျီၣ်သးဒီး ပုၤလၢဒီးမၤပိာ်ထွဲ DOH တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲ-တၢ်န့ၣ်ကျဲလီၤတံၢ်လီၤဆဲးတမံၤလၢလၢ မ့တမ့ၢ် LHJ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖျၢၣ်န့ၢ်လီၤ. Local health jurisdictions ကစူးကါအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆါတံၢ်ဒၣ်ဝဲ, ဒီးသ န့ၢ်ထီၣ်သးလၢတၢ်ကွၢ်ထံကွၢ်ဆဲးတၢ်တဖျၢၣ်အဖီခိၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဖိၣ်ဂၢၢ်ဒီးပၤဆၢတၢ်ဆါ ရၢလီၤအသး, တၢ်အိၣ်ဆိးသကိးတပူၤဃီ, ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဒီသဒါတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်နီၣ်ထီၣ် လၢတၢ်ဟံၣ်လီၤအီၤ, လၢကမၤစၢ်လီၤအီၤ မ့တမ့ၢ် မၤလဲၣ်ထီၣ်အီၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ် ဖးအံၤအဖီခိၣ်န့ၢ်လီၤ.

**ယအိန်ဘူးတံတံဒီးပုတဂၢလၢမၤကွၢ်သးဖျါလၢဘၣ်ကံ COVID-19 ဒီးခဲအံၤ ယဆိးက့ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
ယကြးမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်.**

နမ့ၢ်ဘၣ်သၢကံဒီး COVID-19 တၢ်ဆါဒီးအိၣ်ဒီး [တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်](#) (အစၢ်ဒၣ်လဲၣ်), နကြးအိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးအိၣ်စီၤစုၤယံၤလီၤသးဒီးပုအၢကၤ ဒီး မၤကွၢ်သးလၢ SARS-CoV-2 (ဘဲရး(စ)တၢ်ဆါဃာ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ် COVID-19) အဂီၢ်, လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်တၢ်ဆိးကသံၣ်ဒီးသဒါအပတီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဆဲးကျဲၤနကသံၣ်သရၣ်လၢကမၤကွၢ်သးအဂီၢ်တက့ၢ်. တဲဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢ နအိၣ်ဘူးတံတံဒီးပုတဂၢလၢဘၣ်ကံ COVID-19 ဒီး အခဲအံၤဆိးက့တက့ၢ်.

နမ့ၢ်မၤကွၢ်သးဒီးကံလၢအထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤနီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆါတၢ်ဆါလၢအစၢ်ဖျါလၢတအိၣ် ဒီးတၢ်ဆါဘၣ်န့ၣ်, နပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤ ကဟ့ၣ်ကူၣ် တၢ်မၤကွၢ်လၢတၢ်ဟံၣ်ဂၢၢ်ဟံၣ်ကျဲၤအီၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်စူးကါ [တၢ်မၤကွၢ်-လၢနီၢ်ကစၢ်](#)န့ၣ် (ထဲအဲကလံး), မၤပိာ်ထွဲတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်လၢ နတၢ်မၤကွၢ်-နီၢ်ကစၢ်ကံထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤထီၣ်နီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆါပိးလီတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ထီၣ်နီၢ်ကျဲၤဘၢမံၤ ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်အိၣ်ဖဲပုအၢကၤအကပိာ်ကပၤလၢနဟံၣ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် အချၢအခါန့ၣ်တက့ၢ်. ပုအၢကၤလၢအအိၣ်လၢနဟံၣ်အချၢတဖၣ် ကြးထီၣ်နီၢ်ကျဲၤဘၢမံၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်သါ ထီၣ်သါလီၤပိးလီ ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်အိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အကပိာ်ကပၤန့ၣ်တက့ၢ်. နတၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ် မ့ၢ်န့ၣ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီး တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်အသီ တဖၣ်အယီ, တဲသကိးတၢ်ဒီးပုလၢအဟ့ၣ်န့ၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတက့ၢ်.

ပုတဂၢလၢမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးပုဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤ - တၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤအါတီၤအိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်တၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤလၢအကလီ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤစၢၤ လီၤတၢ်အပူၤ, လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤကီၢ်အပတီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ကွၢ် [တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကျဲၤတၢ်မၤကွၢ်အခဲအံၤခဲအံၤ](#) (ထဲအဲကလံး) မ့တမ့ၢ် ကိး [WA ကီၢ်စၢ် COVID-19 တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤလီၤတဲစီ](#) (ထဲအဲကလံး).

တၢ်မၤကွၢ်အစၢၤ ဖဲတၢ်ဆါပနီၣ်ဟဲထီၣ်ဝံၤ အလီၢ်ခဲ	ပုလၢအိၣ်ဘူးဘူးတံတံလီၤသးအံၤဆိးကသံၣ်ဒီးသဒါလၢ လၢပဲၤပဲၤ မ့တမ့ၢ် မၤကွၢ်အသးလၢ COVID-19 ဒီးအစၢၤဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဒီးဘျါက့ၤလၢအပူၤကွၢ် 90 သီအပူၤ	ပုလၢအိၣ်ဘူးဘူးတံတံလီၤသးအံၤတဆိးကသံၣ်ဒီးသဒါလၢလၢ ပဲၤပဲၤဘၣ်
တၢ်မၤကွၢ်အစၢၤဖျါလၢ အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် တမၤကွၢ်အသး	အိၣ်လၢဟံၣ်တုၤလၢ - <ul style="list-style-type: none">အိၣ်လံ 10 သီ စးထီၣ်လၢတၢ်ဆါပနီၣ်ဟဲဖျါထီၣ်, ဒီးနတအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤကီၢ်လၢအပူၤကွၢ် 24 န့ၣ်ရံၣ် လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်စူးကါ ကသံၣ်လၢ အမၤလီၤတၢ်ကီၢ်, ဒီးန တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် (ထဲအဲကလံး) ဂ့ၤထီၣ်.	အိၣ်လၢဟံၣ်တုၤလၢ <ul style="list-style-type: none">အိၣ်လံ 10 သီ စးထီၣ်လၢတၢ်ဆါပနီၣ်ဟဲဖျါထီၣ်, ဒီးနတအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤကီၢ်လၢအပူၤကွၢ် 24 န့ၣ်ရံၣ် လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်စူးကါ ကသံၣ်လၢ အမၤလီၤတၢ်ကီၢ်, ဒီးန တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် (ထဲအဲကလံး) ဂ့ၤထီၣ်.
တၢ်မၤကွၢ်အစၢၤဖျါလၢ တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ	အိၣ်လၢဟံၣ်တုၤလၢ <ul style="list-style-type: none">တၢ်ကီၢ်တထီၣ်န့ၣ်လၢအပူၤကွၢ် 24 န့ၣ်ရံၣ် လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်စူးကါကသံၣ်လၢအမၤ လီၤတၢ်ကီၢ်, ဒီးန တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် (ထဲအဲကလံး) ဂ့ၤထီၣ်. <p>ပုအိၣ်ဘူးဘူးတံတံလီၤသးတဖၣ် လၢအအိၣ်ဆိးလၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါအလီၢ် တၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤ တဖၣ်အပူၤ (အဒိ, ဃိာ်တၢ်ဒုး ဃာ်တၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤတဖၣ်ဒီးကတီၢ်ထီ တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်အပူၤ) တဖၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤလၢကဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျါၣ် သးဒီးမၤပိာ်ထွဲ DOH တၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤ - တၢ်န့ၣ်ကျဲၤလီၤတၢ်လီၤဆိးတမံၤလၢလၢ မ့တမ့ၢ် Local health jurisdictions တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးန့ၣ်လီၤ.</p>	တၢ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျါၣ်သးအဂ့ၢ်ဖျါၣ်ကီၢ် (ကွၢ် ယအိၣ်ဘူးဘူးတံတံဒီးပုတဂၢလၢလၢအမၤကွၢ်အသးဒီး COVID-19 ဒီးအစၢၤဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ ဘၣ်ဆၣ်ယတဆိး က့ဘၣ်. ယကြးမၤတၢ်မနုၤလဲၣ် (ထဲအဲကလံး).

တၢ်မၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်လၢ [ပုၤလၢအၤမၤကွၢ်အသးဒီး COVID-19 ဒီးအစၢပျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ](#) (ထဲအဲကလံး).

ကွၢ်စ့ၣ်ကယၢ်နတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်

နတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်မၤန့ၢ်န့ၣ်ထီၣ်န့ၣ် မၤန့ၢ်ကသံၣ်ကသီတၢ်မၤစၢၤတဘျီဃီတက့ၢ်. တချုးန့ၣ်မၤန့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်, ကိးန့ၣ်ပုၤဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤ ဒီး တဲဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢန့ၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.

ထီၣ်တၢ်ကးဘၢမဲၣ် တချုးလၢန့ၣ်လီၤဆူ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်သ့ၣ် ထီၣ် လၢကဒီသဒါ တၢ်ရၤလီၤတၢ်ဃးတၢ်ဃာ်တဖၣ်ဆူပုၤအၤဂၤလၢအိၣ်ဖဲ တၢ်အိၣ် ခိးတၢ်အဒါ ဒီးတၢ်မၤကွၢ်ဒါးတဖၣ်အပူၤတက့ၢ်.

န့ၣ်အိၣ်ဒီးကသံၣ်ကသီတၢ်ကူၤစၢၤတဘျီဂီၢ်အူ ဒီးလိၣ်ကိး 911 န့ၣ်, တဲဘၣ် ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢတၢ်မၤလီၤအီၤတဖၣ် လၢန့ၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်သ့မ့ၢ်ဘၣ်, ထီၣ်တၢ်ကးဘၢမဲၣ် တချုးလၢဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤဟဲတုၤန့ၣ်တက့ၢ်.

ဒ်သိးယသုတရၤလီၤဘၣ်ယတၢ်ဆါ ဆူယဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်ဒီးပုၤအၤဂၤ တဖၣ်လၢပုၤတဝါအပူၤအဂီၢ် ယကြးမၤတၢ်မၤန့ၢ်လဲၣ်.

- **အိၣ်လၢဟံၣ်, ပုၤကွၢ်တၢ်ကမၤန့ၢ်ကသံၣ်ကသီတၢ်ကွၢ်ထွဲ**
 - တဘၣ်လၢဆူတၢ်မၤ, ကို, မ့တမ့ၢ် ကမ့ၢ်တၢ်လီၤတၢ်ကျဲတဖၣ်တက့ၢ်. ဟးဆူးစူးကါ ကမ့ၢ်ဝံစိတီဆုၢ်, သိလ့ၣ်ဒီးလဲ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးသကိးသိလ့ၣ်တက့ၢ်. မၤပုၤအၤဂၤလၢကလဲၤပုၤန့ၣ်တၢ် မ့တမ့ၢ် သူတၢ်ဆုၢ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်တက့ၢ်.
 - ကိးလီတစိတချုးန့ၣ်လဲၤဆူ ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤ ဒီးတဲ ဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢ န့ၣ်ဒီး COVID-19 မ့တမ့ၢ် တၢ်သမံသမိးသးလၢ COVID-19 အဂီၢ်တက့ၢ်. ထီၣ်တၢ်ကးဘၢမဲၣ် တချုးန့ၣ်လီၤဆူတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တက့ၢ်. တၢ်အပတီၢ်တဖၣ်အံၤ ကမၤစၢၤပၤဃာ်ပုၤလၢအိၣ်လၢ ဝဲဒါးအပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ် ခိးဒါးအပူၤလၢကဆိးက့ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
- **ဟံၣ်အိၣ်လီၤဆီန့ၣ်ဒီးပုၤအၤဂၤဒီးဆၢဖိကီၢ်ဖိတဖၣ် လၢန့ၣ်အပူၤတက့ၢ်.**
 - တသ့ဖဲအသ့, အိၣ်လၢဒါးလီၤလီၤဆီဆီတဖျၢၣ်အပူၤဒီးအိၣ်စီၤစုၤယံၤလီၤသးဒီးပုၤဂၤ တက့ၢ်.
 - မ့ၢ်သ့မ့ၢ်ဘၣ်, စူးကါတၢ်လုၢ်ထံဒါးလီၤလီၤဆီဆီတက့ၢ်.
 - ထီၣ်တၢ်ကးညးကးဘၢမဲၣ် ဖဲန့ၣ်လၢပုၤဂၤအကပိၣ်ကပၤအခါန့ၣ်တက့ၢ်. နထီၣ်တၢ်ကးညးကးဘၢမဲၣ်မ့ၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်, ပုၤအၤဂၤကြးထီၣ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သိထီၣ်သါလီၤပီၤလီၤ ဖဲအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤဆူဒါးအပူၤအခါန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ကးညးကးဘၢမဲၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်တမံၤလၢလၢအကျၢၢ်ဘၢ နကီၢ်ပုၤ ဒီးန့ၣ်လၢလၢ ဆ့ဆ့, ဒီဘၣ်ဒီးန့ၣ်သ့ၣ်ခိးလီၤဖဲန့ၣ်အဖိလၢဂ့ၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကြးမၤအသးဒီးတၢ်ကးညးထါသံးသံးခံကထၢ မ့တမ့ၢ် အါန့ၣ်အန့ၣ် ဒီးပျံၤစၢၤ မ့တမ့ၢ် ပျံၤဖိတဖၣ်လၢအပးဃာ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် လၢန့ၣ်တဖၣ်အလီၢ်ခဲ န့ၣ်လီၤ. တၢ်သဒီမဲၣ်ဘၣ်ဘၣ်န့ၣ် ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တလၢတပျဲ, တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သး, မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ကသီတၢ်အိၣ်သးတဖၣ် လၢအကျီၤတၢ်ကးဘၢမဲၣ်တသ့တ ဖၣ် သ့ဝဲသ့န့ၣ်လီၤ.
 - တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) [ဟ့ၣ်ကွၢ်တၢ်မၤအကျဲ သန့တဖၣ်](#) (ထဲအဲကလံး) လၢကမၤဂ့ၤထီၣ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်လၢဘၣ်ဒီးမဲၣ်ဂ့ၤလၢ လၢကအိၣ်ဒီး တၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤအါထီၣ်လၢကမၤကယီၤလီၤ COVID-19 အတၢ်ရၤလီၤသးန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤအကျဲသန့တဖၣ်အံၤ ပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ထီၣ်တၢ်ကးညးကးဘၢမဲၣ် လၢကသံၣ် ကသီတၢ်မၤအကျီၤအကျဲနီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်တဖၣ်အဖိခိၣ်, စၢကမိၣ် ထီၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ကးဘၢမဲၣ်အန့ၣ်အဂီၢ်တဖၣ်, စူးကါနီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ် လၢအိၣ် ဒီးပျံၤထုးသံးတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် စူးကါန့ၣ်လိၣ်ပျံၤလၢအိၣ်လၢနီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ် အဖိခိၣ် တက့ၢ်. ဒ်န့ၣ်အသိး, DOH တဟ့ၣ်ကွၢ်လၢ တၢ်ကသုနီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်က သါဟးထီၣ်နီၣ်တြီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ပူၤဟိဖိတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဝါဖိ ဒီးတၢ်ကးညး အက့ၤလၢအိၣ်ထဲတကထၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ. (တၢ်သိထီၣ်သါလီၤပီၤလီၤအိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤဟိဖိတဖၣ်အိၣ်ခ့ၣ် ဖဲတၢ်စူးကါအီၤဒ် DOH ထုးထီၣ်ရၤလီၤတၢ်န့ၣ်ကျဲအသိး ဒီး [L&I](#) (ထဲအဲကလံး).)
 - ဖဲန့ၣ်ဆိးက့အခါ, တဘၣ်အိၣ်ဘူးအိၣ်တံၢ်ဒီးထွဲၣ်ဖိသံၣ်မံယီၤဖိလၢတၢ်ဘျီကွၢ်ကီအီၤ တဖၣ်ဒီး ဆၢဖိကီၢ်ဖိအၤတဖၣ်တက့ၢ်. ဖဲအသ့အခါ, မၤန့ၢ်ပုၤဟံၣ်ဖိအၤဂၤတဂၤ ကွၢ်ထွဲန့ၣ်ဆၢဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်တက့ၢ်. န့ၣ်ဘၣ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်ထွဲၣ်ဖိသံၣ်မံယီၤဖိန့ၣ်, မ့ၢ်သ့မ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်, သ့န့တချုးန့ၣ်ဖိန့ၣ်ထွဲၣ်ဖိ သံၣ်မံယီၤဒီးဖဲန့ၣ်ဖိ အီၤဝဲအလီၢ်ခဲ ဒီးကျီၤတၢ်ကးဘၢမဲၣ်တက့ၢ်. ကွၢ် [COVID-19 ဒီးဆၢဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်](#) လၢကမၤအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျီၤ အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
 - တဘၣ်နီၤစူးကါသကိးနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်ဒီးပုၤကညီ မ့တမ့ၢ် ထွဲၣ်ဖိသံၣ်မံ ယီၤ, ပၣ်ဃုာ်ဒီးသဘံၣ်လီၤခိ, ထံအိၣ်ခွးတဖၣ်, ခွး, ဖၣ်ကပူၤပီၤလီ, တၢ်ထွဲတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် လီၢ်မံ လီၢ်ဒါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ပၤဃာ်နီၢ်ခိမိၣ်ပုၤတၢ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤလီၤသးဒီးပုၤအၤဂၤ **6 နိၣ်ယီၢ် ထီၣ်ဘဝိ**, ဖဲန့ၣ်စူးကါ နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်အခါဒၣ်လဲၣ်တက့ၢ်.

- **မကဆီနုစုခဲအံၤခဲအံၤ** သုစုဒီးဆးပုဒ်ဒီးထံအစုကတၢ် ယံာ်တၢ်ဆၢကတီၢ် 20 စဲးကီးတက့ၢ်. ဆးပုဒ်ဒီးထံမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်, စူးကါတၢ်မကဆီနုစုလၢအိၣ်ဒီးသံးစီထံအစုကတၢ် 60% တက့ၢ်. တဘၣ်ဖိၣ်န့ၣ်ဒီးနုစုလၢတသ့ကဆီဒီးဘၣ်တဂ့ၤ.
- **ကးဘၢနတၢ်ကူးဒီးန့တၢ်ကဆဲတဖၣ်ဒီးထံးရှုစးခိတက့ၢ်.** တၢၤကွံာ်ထံးရှုစးခိလၢနစူးကါအီၤတဖၣ် ဝံဒီးသ့နုစုတက့ၢ်.
- **မကဆဲကဆီတၢ်အမဲာ်ဖဲခိၣ် လၢ “တၢ်ထံးအီၤအါအလီၢ်တဖၣ်” အစုကတၢ် တနံၤတဘျီ မ့တမ့ၢ် အါစုအါဘျီ**
ဒ်တၢ်ဆၢတၢ်အီၤအသိးန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၢ်အိၣ်, ပုၣ်ဃုာ်ဒီးခိထၢၣ်စီၢ်နီၤခိၣ်ဖးထီတဖၣ်, စီၢ်နီၤခိၣ်အခိၣ်ထံးတဖၣ်,
 ပဲတြီကမိာ်တဖၣ်, တၢ်လုာ်ထံဒးတၢ်ပိးတၢ်လီတဖၣ်, တၢ်ဟးလီၢ်တဖၣ်, လီတဲစိတဖၣ်, ခိၣ်ဖူထၢၣ်နီၣ်ပျီၤ တဖၣ်, ထံးဘလဲးတဖၣ်,
 ဒီးစီၢ်နီၤခိၣ်ဖဲလီၢ်မံကပၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. စူးကါ တၢ်ပြီကဆီဟံာ်ဃီတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ထွဲတဖၣ် ဒီးမၤပိာ်ထွဲတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်
 လၢပနံာ်မံပနီၣ်အဖီခိၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်လီၤဆီဒီးပုၤဂၤဒီး တၢ်ဟံာ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပုၤဂၤန့ၣ် တၢ်လီၤဆီ အိၣ်ဒ်လဲၣ်.

- **တၢ်အိၣ်လီၤဆီဒီးပုၤဂၤ** မ့ၢ်ဝဲ တၢ်လၢနမၤအီၤဖဲန့မ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆၢကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်, အိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်အစၢထွဲထီၣ်, မ့တမ့ၢ် မၤကွၢ်သးဒီးဖျါလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လီၤဆီဒီးပုၤဂၤအခိပညီ န့အိၣ်ဖဲဟံာ်ဒီးအိၣ်စီၢ်စုၤယံၤဒီးပုၤဂၤ (ပုၣ်ဃုာ်ဒီး ဟံာ်ဖိဃီဖိတဖၣ်) လၢ [တၢ်ဆၢကတီၢ်တကတီၢ်](#) (ထဲအဲကလံး) လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကွၢ်အီၤ လၢကဟးဆွဲးတၢ်ရၢလီၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပုၤဂၤ မ့ၢ်ဝဲ တၢ်လၢနမၤအီၤဖဲ န့မ့ၢ်ဘၣ်သဂါဒီး COVID-19 အခါန့ၣ်လီၤ. **တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပုၤဂၤအခိပညီ** န့အိၣ်ဖဲဟံာ်ဒီးအိၣ်စီၢ်စုၤယံၤဒီးပုၤဂၤ (ပုၣ်ဃုာ်ဒီး ဟံာ်ဖိဃီဖိတဖၣ်) လၢ [တၢ်ဆၢကတီၢ်တကတီၢ်](#) (ထဲအဲကလံး) ဖဲဘၣ် သ့ၣ်သ့ၣ်န့မ့ၢ်ဘၣ်ကိးဘၣ်ကုဘၣ်ကိးတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပုၤဂၤ ကဲထီၣ် တၢ်အိၣ်လီၤဆီဒီးပုၤဂၤ ဖဲန့တၢ်မၤကွၢ်အစၢမ့ၢ် ဖျါလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 အလီၢ်ခိ မ့တမ့ၢ် COVID-19 တၢ်ဆၢကွၢ်ပနီၣ်ဟဲဖျါထီၣ် အခါ န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်ဘၣ်ဃးဒီး COVID-19 ဒီးတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်

ကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤချူးနံၤချူးသီလၢ [အခဲအံၤ COVID-19 တၢ်အိၣ်သးလၢ Washington အပူၤ](#), [ကီၢ်ရဲၣ်ခိၣ် Inslee တၢ်ဘိးဘၣ်ရၢလီၤ တဖၣ်](#), [တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်](#) (ထဲအဲကလံး), [တၢ်အံၤရၢ လီၤအသးဒ်လဲၣ်](#) (ထဲအဲကလံး), ဒီး [ပုၤမၤကွၢ်သးဒ်လဲၣ်ဒီး အခါဖဲလဲၣ်](#) (ထဲအဲကလံး). ကွၢ်ပ [တၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်သံကွၢ်အိၣ်ခဲအံၤခဲအံၤ](#) (ထဲအဲကလံး) လၢတၢ် မၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါန့ၣ်တက့ၢ်.

ပုၤတဂၤအစၢၤသ့ၣ်/ကလုာ်ဒုၣ် မ့တမ့ၢ် ထံဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်, ဒၣ်ဝဲ, တအိၣ်လၢတၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်အါဒီး COVID-19 ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၢ်, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ် မၤဖျါထီၣ်လၢ ပုၤဖဲးဘၣ်အလွဲၣ်ပုၤတဂၤတဖၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဒိဘၣ်လၢ COVID-19 တယုတယီၣ်လိာ်သးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိဘၣ်လၢအဲၣ်ကလုာ်ဒွဲသန့အယီ, ဒီးလီၤဆီဒ်တၢ်, အဲၣ်ကလုာ်ဒွဲသန့အကျိၤအကျဲ, အယီကရူၢ်တနီၤအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးဂ့ၢ်ယာ်ဘၣ်စုၤလီၤ လၢကဒိသဒါအဝဲသ့ၣ်အနီၢ်ကစၢ်အသးဒီးအဝဲသ့ၣ်အပုၤတဂၤန့ၣ်လီၤ. [တၢ်ထံၣ်သံတၢ်လၢအတဂ့ၢ်န့ၣ် တမၤစၢၤထီၣ်ဒါတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဘၣ်](#) (ထဲအဲကလံး). ဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်နီၤလီၤထဲဒၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤတၢ်လီၤဆဲး ဒီးတဘၣ်ရၢလီၤတၢ်ကစီၣ် သီၣ်ဝဲသံကလၢဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကမၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်တဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

- [WA ကီၢ်စဲၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲကျိၤ 2019 ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရူး\(စ\)တၢ်ဆါဃာ် ရၢလီၤအသးအသီ \(COVID-19\)](#) (ထဲအဲကလံး)
- [WA ကီၢ်စဲၣ် ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရူး\(စ\)တၢ်ဆါဃာ် တၢ်ခိဆၢ \(COVID-19\)](#) (ထဲအဲကလံး)
- [ဃုကွၢ်န့ၣ်လီၤကဝီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲကျိၤ မ့တမ့ၢ် ကီၢ်ရဲၣ်လီၤကဝီၤ](#) (ထဲအဲကလံး)
- [CDC ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရူး\(စ\)တၢ်ဆါဃာ် \(Coronavirus\) \(COVID-19\)](#) (ထဲအဲကလံး)
- [တၢ်မၤစုၤလီၤတၢ်ထံၣ်သံတၢ်လၢအတဂ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်](#) (ထဲအဲ ကလံး)

မ့ၢ်န့တၢ်သံကွၢ်အိၣ်အါထီၣ်ဘၣ်ဃးဒီး **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, မ့ၢ်ခဲနံၤ – မ့ၢ်အိၣ်ဘျဲးနံၤ ဒီး ကွၢ်ထံကွၢ်ဆးကီၢ်စဲၣ်နံၤသဘျီတဖၣ်, ဂီၤခိ 6 န့ၣ်ရံၣ် တုၤ ဟါခိ 6 န့ၣ်ရံၣ်. လၢတၢ်တဲ ကျိးထံတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်အဂီၢ်, စံာ်လီၤ # ဖဲအဝဲသ့ၣ်စံးဆၢန့ၣ်လီၤတဲစိ ဒီးတဲန့ၣ်အါခါ န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃးဒီးန့ၣ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်, COVID-19 တၢ်သမံသမိ, မ့တမ့ၢ် တၢ်သမံသမိအစၢတဖၣ်, ဝံသးစူၤ ဆဲးကျါ ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့. တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤတက့ၢ်.

လၢကယုထီၣ်လိာ်တီလိာ်မိအံၤ လၢအကွၢ်ပနီၣ်ဒိအဂၤအဂီၢ်, ကိး **1-800-525-0127**. ပုၤပုၤစူးကါတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢအနံၤတအါ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ဟူကီၢ်န့ၣ်, ဝံသးစူၤကိး **711 (Washington Relay)** (ထဲအဲကလံး) မ့တမ့ၢ် အံမ့(လ) civil.rights@doh.wa.gov.