

တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢ ကတီၢ်ဘၢၣ်စၢၤ COVID-19 နီၣ်ကစၢ်တၢ်မၤကွၢ်သးအဂီၢ်

လၢဒၣ်စဲဘၢၣ် 5 သီ, 2022 တၢ်ဆိတလဲတဖၣ်အဂ့ၢ်ကျၢၢ်တၢ်

- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ တၢ်ထၢန့ၢ်အါထီၣ်ဘၣ်ဃး တၢ်စူးကါနီၣ်ကစၢ်တၢ်မၤကွၢ်သးတဖၣ်လၢ ဖိသၣ်အသးအိၣ် 2 နံၣ်အဖီလၢတဖၣ်
- တၢ်ကစီၣ်ဂ့ၢ်ကျိၤလၢတၢ်မၤသီထီၣ် ဘၣ်ထွဲဒီး [တၢ်လၢကဘၣ်မၤ ဖဲန့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်အစၢၤဖျါလၢန့ၣ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအခါ](#)

တၢ်ကတီၢ်ဆၢန့ၣ်

တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ် အကါဒိၣ်ဖးဒိၣ်မး ဒ်သိးကမၤစၢၤမၤစၢၤလီၤ COVID-19 တၢ်ဆါ တၢ်ရၤလီၤသးန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ် အဘျးအိၣ်လၢ တၢ်အိၣ်သးအါမံၤ အပူၤန့ၣ်လီၤ -

- န့ၣ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ် နကြးဒီးန့ၣ်တၢ်မၤကွၢ် တသ့ဖဲအသ့ချ့ချ့ ဒီးဟီၣ်ထွဲတၢ်မၤအပတီၢ်တဖၣ်လၢ [COVID-19 တၢ်ဆါ ပနီၣ်တၢ်ဆါတၢ်သ့ၣ်ခဲတဖၣ်](#) (ဒီးန့ၣ်သ့လၢကျိၣ်အဂၤတဖၣ်)န့ၣ်လီၤ.
- န့ၣ်အိၣ်ဘျးတၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤတဂၤလၢဘၣ်ကူဘၣ်ကံးဒီး COVID-19 ဒီး နကြးဟီၣ်ထွဲတၢ်န့ၣ်ကျဲလၢ [တၢ်လၢနဘၣ်မၤအီၤ ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဘျးအိၣ်တၢ် ဘၣ်ဒီးပုၤတဂၤလၢဘၣ်ကူဘၣ်ကံးဒီး COVID-19](#) (ဒီးန့ၣ်သ့လၢကျိၣ်အဂၤတဖၣ်), ပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တဘျီဘျီန့ၣ် န့ၣ်အိၣ်သ့ ဖဲန့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်တၢ်မံၤမံၤ, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်လဲၤတၢ်ကွၢ်, ဖဲန့ၣ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဒၣ်လဲၣ် ဒီးန့ၣ်တဟံၣ်သ့လၢ တၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်တၢ်ဒီး ပုၤတဂၤလၢဘၣ်ကူဘၣ်ကံးဒီး COVID-19 ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်သ့စ့ၢ်ကီးလၢ ဆူၣ်ချ့ပုၤဆီၣ်ထွဲတၢ်တဂၤ, ကမၤဆူၣ်ချ့တၢ်မၤကွၢ်လီၢ်, မ့တမ့ၢ်န့ၣ်ကါသ့ **နီၣ်ကစၢ်တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ပီးတၢ်လီၤဂ့ၢ် နီၣ်ကစၢ်တၢ်မၤကွၢ်သး**ဂ့ၢ် လၢတၢ်မၤအီၤလၢဟံၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်လီၢ်အဂၤတတီၤတီၤန့ၣ်လီၤ. တဘျီဘျီန့ၣ် နီၣ်ကစၢ်တၢ်မၤကွၢ်သးန့ၣ် ပုၤကီးအီၤစ့ၢ်ကီးလၢ "တၢ်မၤကွၢ်လၢ ဟံၣ်", "ဟံၣ်-ပုၤ-တၢ်မၤကွၢ်", မ့တမ့ၢ် "တၢ်မၤကွၢ်လၢတဘၣ်တၢ်မၤအီၤလၢ ဆူၣ်ချ့ပုၤဖျိးစိ" န့ၣ်လီၤ. နီၣ်ကစၢ်တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ပီးတၢ်လီၤ ဒီးနီၣ်ကစၢ်တၢ်မၤကွၢ် သး လၢပုၤဒီးန့ၣ်အီၤသ့အခဲအံၤတဖၣ်န့ၣ် ပုၤစူးကါအီၤလၢကသမံၤသမိး တၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံးအခဲအံၤ, အခီပညီမ့ၢ်ဝဲ တၢ်မ့ၢ်တလီၤကံလၢ န့ၣ်အိၣ်ဒီး COVID-19 အခဲအံၤဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ဝဲသ့ၣ်တဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃး မ့ၢ်န့ၣ်အိၣ်ဒီး COVID-19 လၢအပူၤကွံၣ်န့ၣ်ဘၣ်.

နီၣ်ကစၢ်တၢ်မၤကွၢ်ပီးတၢ်လီၤတဖၣ် ဒီးနီၣ်ကစၢ်တၢ်မၤကွၢ်သးတဖၣ်န့ၣ် ပုၤဒီးန့ၣ်အီၤသ့ ခီဖျါလၢကသံၣ်သရၣ်အတၢ်မၤလီၢ်ဂ့ၢ် လၢတၢ်ဆါဟံၣ်အချ့ (တအိၣ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ်အတၢ်မၤလီၢ်) လၢကသံၣ်ကျးတဖျါ မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆါကစဲးကစိးကျးအပူၤဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ထဲနီၣ်တဂၤအဂီၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤအါတက့ၢ်န့ၣ် [လိၣ်ဘၣ် ဝဲဒၣ်](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်) ဒ်သိးကကျၢၢ်ဘၢ နီၣ်တဂၤတၢ်မၤကွၢ်သး 8 ဘျီ လၢနီၣ်တဂၤလၢတၢ်အုၣ်ကီၤဃာ်အီၤ လၢတလါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဟံၣ်ဒုၣ်ဃီထၢလၢ ကီၢ်စဲၣ်အပူၤတဖၣ်န့ၣ် ကြးဘၣ်ဝဲစ့ၢ်ကီးလၢကဒီးန့ၣ် COVID-19 တၢ်မၤကွၢ်ကလီတဖၣ်လၢ Department of Health (DOH, ဆူၣ်ချ့ဝဲကျိၤ) ခီဖျါလၢအ စးထီၣ် Say Yes! COVID Test (စံး မ့ၢ်! COVID တၢ်မၤကွၢ်) ခီၣ်ထံးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ တၢ်ထၢန့ၢ်အါထီၣ်တမံၤဆူ ကယံၤကီၢ်စဲၣ်တၢ်စးထီၣ်ဖဲးမၤတၢ် တမံၤလၢလၢအ အိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဟံၣ်ဒုၣ်ဃီထၢတဖၣ်န့ၣ် အခဲအံၤတီၣ်ထီၣ်တၢ်ဃုထီၣ် တလါခဲမံၤ, လၢအပၣ်ဃုာ်တုၤလၢ တၢ်မၤကွၢ်အပူၤကလီ တလါအဘျီ 10 န့ၣ်လီၤ. တၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်ဃုထီၣ်တဖၣ် လၢအုၣ်ထၢန့ၣ်အလီၤခီဖျါ [Home \(ဟံၣ်\) - Say Yes! To Covid Test \(sayyescovidhometest.org\)](#) (ဒီးန့ၣ်သ့လၢ ကျိၣ်အဂၤတဖၣ်) မ့တမ့ၢ်ခီဖျါ DOH COVID-19 ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤလီၤတဲစိကျိၤ 1-800-525-0127 န့ၣ်လီၤ. အကါဒိၣ်လၢ ကကတီၢ်ကတီၢ်ဃာ်သး ဒီးကျဲၤဃာ်တၢ်မၤ ကွၢ်တဖၣ်လၢပစူပူၤ ဒ်သိးကမၤကွၢ်သး ဖဲအလိၣ်ဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်လီၤဆီအိၣ်လၢလၢကီၢ်စဲၣ်အပူၤ တၢ်လီၤတတီၤဘၣ်တတီၤဘၣ်ဆၣ် တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်န့ၣ် နမ့ၢ်လၢညီန့ၣ်သ့ လၢကဟဲတုၤလၢ 2-4 သီ စးထီၣ်လၢတၢ်ဒီးန့ၣ်တၢ်ဃုထီၣ်အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

အဆၢကတီၢ်အံၤန့ၣ် US Food and Drug Administration (FDA, ကီၢ်အမဲရကၤတၢ်ပၤဆၢသးကျဲၤတၢ်အိၣ်ဒီးကသံၣ်) တအၢၣ်လီၤတူၢ်လီၢ် မ့တမ့ၢ်တဟ့ၣ် စိဟ့ၣ်ကမီၤ COVID-19 ကယံၤအဲၣ်တံၢ်ကွၢ်တၢ်မၤကွၢ်သ့တူၢ်ကလၢလၢဟံၣ်တမံၤလၢလၢ လၢတၢ်ကစူးကါအီၤလၢ ဖိသၣ်အသးအိၣ် 2 နံၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ် ကယံၤအဲၣ်တံၢ်ကွၢ်တၢ်မၤကွၢ်သ့တူၢ်ကလၢလၢဟံၣ် န့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ပုၤစူးကါအီၤသ့လၢ ဖိသၣ်အသးအိၣ် 2 နံၣ်အဖီလၢ လၢတၢ်အိၣ်ဘျးဒီးတၢ် ဆါဝဲ, တၢ်အိၣ်လီၤဖျါသးဒီးပုၤဂၤ ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်ကွၢ်အီၤလၢ မိၢ်ပၢဒီးပုၤကွၢ်ထွဲဖိသၣ်တဖၣ် လၢကမၤကွၢ်ဖိ သ့ၣ်အသးအိၣ် 2 နံၣ်အဖီလၢတဖၣ်န့ၣ် ကမၤဝဲဒၣ်အဲၣ်တံၢ်ကွၢ်တၢ်မၤကွၢ်သ့တူၢ်ကလၢလၢဟံၣ် လၢအနီၣ်ကစၢ်န့ၣ်လီၤ.

မှလ၊ FDA တအာ်လီထုဂ်လီထုဂ် မှတမာ်တဟ်စီဟ်ကမီ၊ COVID-19 အဲဂ်တံာ်ကွဲတံာ်မကွဲသတူဂ်ကလံာ်လဟ် လဟ်ကစူးကါအီလ၊ ဖိသုဂ်အ သးအိဂ် 2 နံာ်အဖီလံာ်, K-12 ကိုတဖ်ဒီး တံာ်ကွဲထွဲဖိသုဂ်လီထုဂ် လဟ်အိဂ်ဒီး Medical Test Site (MTS, ဆူဂ်ချုတံာ်မကွဲဒီးလဟ်ဟးဆဲးညိကွဲ) လံာ်အုဂ်သးန့ာ် တံာ်တ ပျဲအီလ၊ကမ၊ အဲဂ်တံာ်ကွဲတံာ်မကွဲသတူဂ်ကလံာ်လဟ် လဟ်ဖိသုဂ်အသးအိဂ် 2 နံာ်အဖီလံာ်အဂီဂ်ဘုဂ်. K-12 ကိုတဖ်ဒီး တံာ်ကွဲထွဲဖိသုဂ်လီထုဂ် န့ာ် ဟ့ာ်သ့ အဲဂ်တံာ်ကွဲတံာ်မကွဲသတူဂ်ကလံာ်လဟ် လဟ်မိပံာ်တဖ် မှတမာ်ပျဲကွဲထွဲတံာ်တဖ် လဟ်အဲသ့ကစူးကါအဂီဂ်န့ာ်လီ.

လံာ်တီလံာ်မိအံ၊ ဟ့ာ်ဝဲတံာ်န့ာ်ကျဲဘုဂ်သး တံာ်လဟ်ကဘုဂ်မဖဲ နီဂ်ကစာ်တံာ်မကွဲသးအဝံအဂီဂ်န့ာ်လီ. အဒီပညီမုဂ်ဝဲ တံာ်မကွဲလဟ်ဒုဂ်န့ာ်ကစာ်, လဟ်ဆူဂ်ချုပျဲမကွဲထွဲတံာ်တဖ် တဖ်မ၊ မှတမာ်တမလီဝဲ မှတမာ်တံာ်တဆုအီလ၊ တံာ်မကွဲဒီးဘုဂ်န့ာ်လီ.

အဲအံ၊ နမုဂ်စူးကါနီဂ်ကစာ်တံာ်မကွဲသးန့ာ် မလီထံာ်လ၊ နကဖးန ပုထုထီပနံာ်အတံာ်န့ာ်လီလဟ်ပျဲပျဲ တချုးလဟ်နစူးကါတံာ်မကွဲဒီးဘုဂ်အခါ န့ာ်လီ. နမုဂ်အိဂ်ဒီးတံာ်သံကွဲတဖ် ဘုဂ်သးနတံာ်မကွဲအစာတဖ်န့ာ် ကတံာ်တံာ်ဒီးနဆူဂ်ချုပျဲကွဲထွဲတံာ်တဂုန့ာ်တက့ာ်. ကိုဒီးတံာ်မလီထံာ်နီန့ာ် ဘုဂ် သ့ာ်သ့ကတူဂ်လီ နီဂ်ကစာ်တံာ်မကွဲသးတဖ် လဟ်ထီဂ်ကတံာ်မ၊ မှတမာ်ကွဲအဂီဂ်န့ာ်လီ. နကြးကတံာ်သကံးတံာ်ဒီး နတံာ်မကစာ်, ကို, တံာ်ဒ်န့ာ် တဖ် ဘုဂ်သးနတံာ်မကွဲအစာတဖ် ဒ်သိးကဆာ်တံာ်လ၊ မုဂ်ဟံကုသ့လဲခါအဂီဂ်န့ာ်လီ.

ဒုနံာ်ဟ်ဖျါ နီဂ်ကစာ်တံာ်မကွဲသးအစာတဖ် (တံာ်ဆါအိဂ် ဒီးတအိဂ်ခံမလံာ်) လဟ်အုဂ်ထံာ်န့ာ်ကျဲကျဲ ဒီဖျါတံာ်စူးကါ [Say Yes! COVID Test Digital Assistant \(ဒံာ်ကွဲတံာ်မကွဲ\)](#) (ဒီးန့ာ်သ့လဟ်ပျဲပျဲ) န့ာ်တက့ာ်. နစူးကါအပီးအလီအံသ့ ဒ်သိးကဟ်ဖျါ နီဂ်ကစာ်တံာ်မကွဲသးတံာ်မလံာ်လံာ် ဖဲနမုဂ် တယုထီဂ်နတံာ်မကွဲလဟ် Say Yes! COVID တံာ်မကွဲတံာ်ရဲဂ်တံာ်ကျဲန့ာ်လီ. တံာ်ဟ်ဖျါ နီဂ်ကစာ်တံာ်မကွဲသးတဖ်န့ာ် မစာပျဲ ဒ်သိးပကနံာ်ပာ်ဒိဂ်ထီဂ် COVID-19 အတံာ်ရဲလီအသးလဟ် Washington အပျဲန့ာ်လီ.

နတံာ်မကွဲအစာမုဂ်ဖျါလဟ် အိဂ်ဒီးတံာ်ဆါန့ာ်

နီဂ်ကစာ်တံာ်မကွဲသးအစာ မုဂ်ဖျါလဟ်အိဂ်ဒီးတံာ်ဆါန့ာ် ဖး Washington ကီဝဲဂ်DOH [တံာ်လဟ်ကဘုဂ်မဖဲ ဖဲနတံာ်မကွဲအစာမုဂ်ဖျါလဟ်အိဂ်ဒီး COVID-19 တံာ်ဆါ](#) (ဒီးန့ာ်သ့လဟ်ပျဲပျဲ) တံာ်န့ာ်ကျဲလဟ် ကဒီးန့ာ်ဘုဂ် တံာ်ဂုဂ်တံာ်ကျဲဆဲးကီဝဲလီထံာ်တဖ် လဟ်အဘုဂ်ထွဲဒီးကျဲလဟ်ကဘုဂ်ဒီးသဒါနီဂ်ကစာ် ဒီးပုအဂါတဖ်, ပဂ်ယုဂ်ဒီးတံာ်ဂုဂ်တံာ်ကျဲ လဟ်အဘုဂ်ထွဲဒီးတံာ်အိဂ်လီထီဂ်သး ဒီးကျဲလဟ်ကဒီးန့ာ်တံာ်ကူစါ ဖဲနအိဂ်ဒီးတံာ်ဘုဂ်ထီဂ်အထီဂ် လဟ်ကဒီးန့ာ်တံာ် ဆါဆူဂ်ချုန့းန့းအဂီဂ်န့ာ်လီ. တံာ်မကွဲအစာမုဂ်ဖျါလဟ် အိဂ်ဒီးတံာ်ဆါန့ာ် တံာ်တဟ့ာ်ကွဲဝဲဒဲာ် တံာ်မကွဲခဲအံ၊ခဲအံဘုဂ်. တဲဘုဂ်နဆူဂ်ချုပျဲကွဲထွဲတံာ် ဘုဂ်သးဒီးနတံာ်အိဂ်ဒီးတံာ်ဆါအစာ ဒီးဆဲးကျဲဒီးအီဖဲနတံာ်ဆါအကတီအပျဲန့ာ်တက့ာ်. နတံာ်သံကွဲမုဂ်အိဂ် ဒီးဆဲးကျဲနဆူဂ်ချုပျဲကွဲထွဲတံာ်မုဂ်တသ့ဘုဂ် န့ာ် ဆဲးကျဲ WA DOH ဂုဂ်ဂီအူလီထဲစီကျဲလဟ် 1-800-525-0127 တက့ာ်.

တံာ်ကူစါအဆီယုဒီး COVID-19 တံာ်ကူဆါအကျဲကွဲတဖ် (တံာ်ကူစါတဖ် ဒီးတံာ်အိဂ်ကသံာ်ကသီတဖ်) န့ာ်မစာပျဲလီ. တံာ်ဘုဂ်ထီဂ်လဟ်ကဒီးန့ာ်တံာ် ဆါန့းန့းကလံာ် ဒီး တံာ်ထီဂ်တံာ်ဆါဟံာ်လဟ် ပုလဟ်အဘုဂ်ကဒီး COVID-19 လဟ်အအိဂ်ဒီးတံာ်ဘုဂ်ထီဂ်ဒိဂ်ဒိဂ်မုဂ်မုဂ် လဟ်ကဆဲးကုန့းန့းကလံာ်န့ာ်လီ.. ပု လဟ်အဆဲးကုန့းန့းကလံာ်သ့တဖ်န့ာ် ပဂ်ယုဂ်ဒီးပုသးပုဂ်တဖ် (အသး 50 နံာ်ဒီးအဖီခိဂ်, လဟ်အိဂ်ဒီးတံာ်ဘုဂ်ထီဂ် လဟ်အအါထီဂ်ဒ်သးပုဂ်ထီဂ်အသး), ပုလဟ်တဆဲးဘုဂ်ဒီးကသံာ်ဒီးသဒါ မှတမာ်တသ့ညါတံာ်ကစီဂ်အသီ, ဒီးဖိသုဂ်ဒီးပုနီဂ်ဒိဂ်တဖ် လဟ်အိဂ်ဒီးတံာ်ဆါတနီ, ဒ်သ့အမုဂ်နီဂ်ခါဂ်တြီဆါစာ်န့ာ် လီ. နမုဂ်ဆိကမိဂ်လဟ် ဘုဂ်သ့ာ်သ့န့ာ်ကြးဘုဂ်ဖျါစီန့ာ် ဝံသးစူကတံာ်တံာ်ဒီး နကသံာ်သရဲ ဒ်သိးကဆာ်တံာ်နတံာ်ကြးဒီးန့ာ် COVID-19 တံာ်ကူဆါအ ကျဲကွဲတဖ် (Pre-exposure prophylaxis (PrEP , တံာ်စူးကါကသံာ်လဟ်အတြီဆိတံာ်ဆါယာ်), ဝဲ(လ)တဖျါ နီဂ်ခါဂ်တြီဆါ မှတမာ် ကသံာ်ဒီးသဒါလဟ်ပုအီလဟ်ကီဝဲပုတဖ်)န့ာ်တ က့ာ်. **တဘုဂ်မလံာ်မနီဂ်သးတဂု - ကဘုဂ်စးထီဂ်တံာ်ကူစါ ဖဲနတံာ်ဆါပနီဂ်တဖ်စးအိဂ်ဖျါထီဂ်ဝံအလီခဲ မုဂ်န့ာ်တဖ် ဒ်သိးကတုလီထီဂ်လီအ ဂီဂ်န့ာ်လီ.**

နမုဂ်သးစဲလဟ် ကဒီးန့ာ်တံာ်လံာ်ဆူဂ်ချုတံာ်အိဂ်ယုဂ်အပျဲကလီတဖ်န့ာ် ဝံသးစူန့ာ်လီလဟ် [တံာ်လံာ်ဆူဂ်ချုအပျဲကလီလဟ် တံာ်ကူစါ COVID-19 တံာ် ဆါအဂီ](#) (ဒီးန့ာ်သ့လဟ်ပျဲပျဲ) ဒီးဟီထွဲတံာ်န့ာ်ကျဲတဖ် ဒ်သိးကသ့ာ်န့ာ်ဖးသီ တံာ်ထီဂ်လံာ်သးအဂီဂ်န့ာ်တက့ာ်. န့ာ်လီလဟ် [DOH အဟ်ယဲသန့](#) (ဒီးန့ာ်သ့ လဟ်ကျဲအဂါတဖ်) ဒ်သိးနကသ့ာ်ညါဘုဂ် တံာ်ဂုဂ်တံာ်ကျဲအါထီဂ် လဟ်ဒီးနကသံာ်သရဲအဂီ ဘုဂ်သးဒီးတံာ်ကူစါ COVID-19 အကျဲကွဲလီထံာ်လီ ဆဲအဂီဂ်တက့ာ်.နမုဂ်လိဂ်ဘုဂ် တံာ်မစာပျဲလဟ် တံာ်အိဂ်လီထီဂ်သးဒီးပုဂုဂ်အဂီ, ဒ်သိးဒီးတံာ်အိဂ်, နီဂ်ကစာ်တံာ်ကွဲထွဲအပီးအလီတဖ်, မှတမာ်တံာ်လိဂ် ဘုဂ်အဂါတဖ် အဂီဂ်န့ာ် နကံးသ့ WA DOH ဂုဂ်ဂီအူလီထဲစီကျဲလဟ် 1-800-525-0127 ဒ်သိးကဟ်ဖျါထီဂ် နတံာ်မကွဲအစာမုဂ်ဖျါလဟ်အိဂ်ဒီးတံာ်ဆါ ဒီးယု ကတံာ်တံာ်ဒီး Care Connect, မှတမာ်ဆဲးကျဲန့ာ် [Care Connect](#) (ဒီးန့ာ်သ့လဟ်ပျဲပျဲ) လီလဟ်န့ာ်လီ. နမုဂ်လိဂ်ဘုဂ်တံာ်မစာပျဲလဟ် တံာ်အိဂ်လီဖး သးဒီးပုဂုဂ်န့ာ် ဝံသးစူ ဟ်ဖျါထီဂ် နတံာ်မကွဲအစာမုဂ်ဖျါ ဂုဂ်ဂီအူလီထဲစီကျဲ ဒ်သိးကတြီတံာ်စဲခဲတဖ် လဟ်ဒီးနတံာ်မစာပျဲအဂီဂ်န့ာ်တက့ာ်.

တဲဘၣ် ပုၤလၢအိၣ်ဘူးဒီးန့ၤတဖၣ် လၢအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကဘၣ်ဒိလၢ COVID-19 ဒီးဆုၤအီၤ [တၢ်လၢနဘၣ်မၤ ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဘူးဒီးပုၤလၢ အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢၤ](#) (ဒီးန့ၣ်သ့ၣ်လၢကျိၣ်အဂၤတဖၣ်) တက့ၢ်. တၢ်ဘၣ်ထွဲအိၣ်ဘူးတၢ်အိၣ်ပညိထီၤရီၤမ့ၢ်ဝဲ ပုၤတၢၤန့ၣ် အိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤတၢၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါလၢ 6 ခိၣ်ယီၣ် (2 မံၤထး) အပူၤ, အစ့ၤကတၢၢ် 15 မံးန့းတပယုၣ်ယီၣ် မ့တမ့ၢ်အါန့ၢ် တၢ်ဆါကတၢၢ် 24-န့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ် နမ့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်သးတဖၣ် လၢ အမၤအါထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢ ကဘၣ်ကံးဒီးတၢ်ဆါ ဒ်သိးတၢ်လီၤကးတံၢ်ဃာ်, တၢ်လီၤလၢကလံၤန့ၣ်လီၤဟးထီၣ်တဂ့ၤ, တၢ်လီၤလၢပုၤကိးပသု မ့တမ့ၢ် သး ဝံၣ်တၢ်န့ၣ် အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ယံၤဒီးန့ၤ 6 ခိၣ်ယီၣ် (2 မံၤထး) ဒၣ်လဲၣ် ရၤလီၤတၢ်ဆါဆူပုၤလၢအိၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. နရၤလီၤသ့ COVID-19 စးထီၣ်လၢ 48 န့ၣ်ရံၣ် (မ့တမ့ၢ် 2 သီ) တချးလၢန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် ဒီးအစ့ၤကတၢၢ်အသီ 10 ဖဲန့ၣ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ်န့ၣ်လီၤ. နတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အိၣ်ဖျါဘၣ်ဆၣ် နတၢ်မၤ ကွၢ်အစၢမ့ၢ်ဖျါလၢ နအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ် နရၤလီၤသ့တၢ်လံၤ COVID-19 စးထီၣ်လၢ 48 န့ၣ်ရံၣ် (မ့တမ့ၢ် 2 သီ) တချးလၢန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ် တဖၣ် ဒီးအစ့ၤကတၢၢ်အသီ 10 ဖဲန့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်အစၢမ့ၢ်ဖျါလၢ နအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. နတၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤလၢအကတၢၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ယံၤဝဲအါန့ၣ်အသီ 10, ဒ်အမ့ၢ်န့ၣ် တူၢ်ဘၣ်ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ်အိၣ်တဆူန့းန့းကလဲၣ် မ့တမ့ၢ်နီၣ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆါစၢၢ်န့ၣ် တၢ်ဆါကမိၣ်အီၤလၢရၤလီၤတၢ်ဆါသ့ တုၤလၢနတၢ်အိၣ်လီၤဖး သးဒီးပုၤလၢအကတၢၢ် အကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ. ခိဖျါလၢန့းသ့ၣ်ညါ ပုၤလၢအိၣ်ဘူးတၢ်ဒီးန့ၤတဖၣ် လၢအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ဘၣ်ဒိလၢ COVID-19 န့ၣ် နမၤစၢၤဒီ သဒါပုၤကိးဂၤဒဲးန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်စူးကါ [WA Notify \(WA တၢ်ဒဲးသ့ၣ်ညါ\)](#) (ဒီးန့ၣ်သ့ၣ်လၢကျိၣ်အဂၤတဖၣ်) ဒီးတၢ်မၤကွၢ်အစၢမ့ၢ်ဖျါလၢ နအိၣ်ဒီး COVID-19 ခိဖျါလၢနီၣ်ကစၢ်တၢ်မၤကွၢ်သးန့ၣ် နစူးကါသ့ WA Notify လၢကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါပုၤစူးကါတၢ်အဂၤတဖၣ် လၢတၢ်တဟ်ဖျါနီၣ်ကစၢ်အပူၤ လၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နဘၣ်ဒိဃာ်လၢတၢ်ဆါဃာ်လံၤ ခိဖျါတၢ်ဃုထီၣ် နီၣ်ဂံၢ်တၢ်ဟ်ဂၢ်ပကျါတမံၤ ဒီးမၤလီၤတၢ်နတၢ်မၤကွၢ်အစၢ လၢအဲး(ပ)အပူၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲန့ၣ် ကဟ့ၣ်ပလီၤပုၤလၢအစူးကါအဲး(ပ) လၢ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ဒိလၢတၢ်ဆါဃာ်တဖၣ် ဒ်သိးကပလီၤသ့ၣ်ပလီၤသး ဒီးဒိသဒါအနီၣ်ကစၢ် ဒီးပုၤလၢအယၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်စူးကါ WA Notify အခါ နီၣ်ကစၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပုၤဃုထံၣ်န့ၣ်န့ၣ် တဘၣ်တၢ်ထၢဖျိၣ်အီၤ မ့တမ့ၢ်တဘၣ်တၢ်ရၤလီၤအီၤဘၣ်. ကဃုထီၣ် တၢ်ဟ်ဂၢ်ပကျါနီၣ် ဂံၢ်ခူသ့ၣ်အဂီၢ် -

1. စူးကါနလီတဲစိ (Android မ့တမ့ၢ် iPhone) ဒီး ကစဲးဖးဒိ QR နီၣ်ဂံၢ်ခူသ့ၣ် မ့တမ့ၢ် [ဃုထီၣ်တၢ်ဟ်ဂၢ်ပကျါနီၣ်ဂံၢ်ခူသ့ၣ်](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်)-



2. ထၢန့ၣ်လီၤနလီတဲစိအနီၣ်ဂံၢ်လၢအဆိးကါ WA Notify ဃုာ်ဒီး နံၤသီလၢတၢ်ဆါအစၢၣ်လၢဟ်ဖျါဝဲလၢ နအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါတက့ၢ်.
3. ဃုထၢ "Continue" (လဲၤဆူညါ) န့ၣ်တက့ၢ်.

နဃုထီၣ်တၢ်ဟ်ဂၢ်ပကျါနီၣ်ဂံၢ် မ့ၢ်တန့ၢ်လၢ WA Notify န့ၣ် နကြးဆဲးကျိး ကီၢ်စဲၣ် COVID-19 ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလီတဲစိကျိၤ, COVID-19 1-800-525-0127, မ့ၢ်ဝဲဒီးစံးလီၤ #ဒီးပျဲဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလီတဲစိကျိၤအပူၤမၤတၢ်ဖိသ့ၣ်ညါလၢ နမ့ၢ်ပုၤဆိးကါ WA Notify တဂၤန့ၣ်တက့ၢ်. ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလီတဲစိကျိၤအပူၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါန့ၣ် ဟ့ၣ်လီၤန့ၤသ့ တၢ်ဟ်ဂၢ်ပကျါအတၢ်ဘျးစဲ လၢနစူးကါသ့ ဒ်သိးကဟ့ၣ်ပလီၤ WA Notify ပုၤစူးကါတၢ်ဖိအဂၤတဖၣ်လၢ ဘၣ်သ့ၣ် သ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်ဒိဒီး တၢ်ဆါအယၤန့ၣ်လီၤ.

ဝံသးစူးလဲၤန့ၣ်ကွၢ် [“ဖဲန့ၣ်နီၣ်ကစၢ်တၢ်မၤကွၢ်သး အစၢမ့ၢ်ဖျါလၢ နအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်ကဘၣ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါပုၤဂၤဒဲးလဲၣ်”](#) (ဒီးန့ၣ်သ့ၣ်လၢကျိၣ်အဂၤတဖၣ်) အသန့ၣ်လၢ [WANotify.org](#) (ဒီးန့ၣ်သ့ၣ်လၢကျိၣ်အဂၤတဖၣ်) လၢကဒီးန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်သးအိၣ်န့ၣ်ပၢၢ်အါထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဃး WA Notify, ပုၤဃုာ်ဒီး ကဘၣ်ထၢန့ၣ်အီၤလၢနလီတဲစိအပူၤကသ့ဒဲးလဲၣ်အဂီၢ်, လဲၤန့ၣ်ကွၢ် [WANotify.org](#) (ဒီးန့ၣ်သ့ၣ်လၢကျိၣ်အဂၤတဖၣ်) န့ၣ်တက့ၢ်.

နတ်မကွေ်အစာမု်ဖျါလၢ တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ်

တၢ်မကွေ်အစာမု်ဖျါလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ အိၣ်ပညိၣ်မ့ၢ်ဝဲ SARS-CoV-2, တၢ်ဆါဃၢ်လၢအဒူးကဲထီၣ် COVID-19 န့ၣ်တဘၣ်တၢ်ဃုထံၣ်န့ၣ်အိၣ်လၢ တၢ်မကွေ် ဖဲတၢ်ဆါကတီၢ်အဝဲန့ၣ်အခါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မကွေ်တဘျီဝဲတဘျီမ့ၢ်ဝဲ ဖဲပုၤတဂၤမကွေ်အသးအဘျီဘျီ ဒ်အမု်စ့ၤန့ၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤ. ဒီဖျါလၢ တၢ်မကွေ်ခဲအံၤခဲအံၤအယံၤ နယုထံၣ်သ့ COVID-19 ချဲဒိၣ် ဒီးမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါအတၢ်ရၤလီၤအသးသ့န့ၣ်လီၤ. နီၣ်ကစၢ်တၢ်မကွေ်အပိးအလီၤတဖၣ်န့ၣ် အါစ့ၤအါဘျီဟဲဝဲလၢ တၢ်မကွေ်ခဲဘျီတဘျီ ဒီးတၢ်တုၤအိၣ် ဒ်သိး ကစူးကါအိၣ်လၢ တၢ်မကွေ်တဘျီဝဲတဘျီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နီၣ်ကစၢ်တၢ်မကွေ်သးအိၣ်ထံးတဘျီ မု်ဖျါလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ် နကြးပိၣ်ထွဲ ပုၤထူး ထီၣ်ပ နံၣ်အတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ် လၢတၢ်မကွေ်တဘျီဝဲတဘျီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကိးညိၣ်န့ၣ်လၢ တၢ်ကမၤတၢ်မကွေ် အစ့ၤကတၢ်ခဲဘျီလၢ သၢသီအတီၢ်ပူၤ, ဃုာ်ဒီးအ စ့ၤကတၢ် 24 န့ၣ်ရံၣ်ဒီး တအါန့ၣ် 48 န့ၣ်ရံၣ် လၢတၢ်မကွေ်တဖၣ်အဘၢၣ်စၢၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွေ်တဖၣ် ဘၣ်ဃးနတ်မကွေ်အစာတဖၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်မကွေ်တဘျီဝဲတဘျီအဂီၢ်န့ၣ် ကတီၢ်တၢ်ဒီးန့ၣ်ချ့ပုၤကွေ်ထွဲတၢ်တဂၤန့ၣ်တက့ၢ်.

COVID-19 အဲၣ်တံၢ်က့ၣ်တၢ်မကွေ်လၢဟံၣ်တမံၤ လၢအစာမု်ဖျါလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ် တဘျီဘျီကဲထီၣ်သ့ တၢ်အစာလၢ "ဟံၣ်ဖျါတၢ်ကမၢ်" သ့န့ၣ်လီၤ. အိၣ်ပညိၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်မကွေ်န့ၣ် တဃုထံၣ်န့ၣ်ဘၣ် SARS-CoV-2 တၢ်ဆါဃၢ် လၢအအိၣ်လၢနနီၣ်ဒုပူၤတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်မကွေ်အဒိအပူၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဝဲဒၣ် တၢ်မကွေ်ကဒီးအိၣ် ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အိၣ်ဖးဒိၣ်လၢ ကဘၣ်က့ၣ်ဘၣ်ကဒီး COVID-19 (ဒ်အမု် တၢ်အိၣ်လၢ လီၤကဝီၤအပူၤဖဲ COVID-19 [ပုၤတဂၤအပတီၢ်](#) (ဒီးန့ၣ်သ့လၢစပုၣ်က့ၣ်) န့ၣ်ထီၣ်န့ၣ်ဒီး မ့တမ့ၢ် ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဘူးအိၣ်တံၢ်ဒီး ပုၤတဂၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19) -

- လၢအိၣ်ထံးန့ၣ် နတ်မကွေ်အစာမု်ဖျါလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဘၣ် ဒီးန့ၣ် COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်မ့ၢ်အိၣ်န့ၣ် က့ၤမကွေ်ဒီးန့ၣ် 24-48 န့ၣ်ရံၣ်အစ့ၤကတၢ်ယဲၤသီတပယုာ်ဃီၤ စးထီၣ်လၢတၢ်ဆါပနီၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် ဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ဒီးဃၢ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်, မၤကဒီးအဲၣ်တံၢ်က့ၣ်တၢ်မကွေ် ဖဲတၢ်အစာမု်ဖျါ လၢတၢ်ဆါတအိၣ်ဟးထီၣ်ဝဲ 24-48 န့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်မကွေ်သးခဲဘျီတဘျီအစာမု်ဖျါလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ ဘၣ်ဆၣ်သန့ၣ်ကတၢ်ဘၣ်ယိၣ် အိၣ်ဝဲလၢ ဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါဃၢ်လံၣ်န့ၣ် နအိၣ်ဘူးဝဲ 24-48 န့ၣ်ရံၣ်သ့ဝဲဒၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဖဲ နမကွေ်သးဝဲခဲဘျီတဘျီ, အိၣ်ပညိၣ်ပစံးအိၣ်သ့ လၢတၢ်မကွေ်သးခဲလၢကဲခဲဆ့အစ့ၤကတၢ်အိၣ် 3 ဘျီန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ယၢၤလၢလၢပုဲပုဲ လၢကမၤကွေ် 3 ဘျီလၢ အဲၣ်တံၢ်က့ၣ်တၢ် မကွေ်အဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ် နမၤစ့ၤလီၤတၢ်မကွေ်သ့ ဒ်နတ်မကွေ်ယၢၤတဖၣ် ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အပတီၢ်လၢ နဂီၢ်ဒီးပုၤလၢအအိၣ်လၢနကပိၣ်ကပၤတဖၣ်အ ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- နတ်မကွေ်က့ၤအစာတဖၣ် မု်ဖျါလၢတၢ်ဆါတအိၣ်ဘၣ်ဆၣ် နမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒီးလၢ နအိၣ်ဒီး COVID-19 သ့န့ၣ် နယုထၢသ့လၢ ကမၤကွေ်ကဒီး ဒီဖျါတၢ်စူးကါ အဲၣ်တံၢ်က့ၣ်တၢ်မကွေ်, ဃုထၢတၢ်ဒီးန့ၣ် မိၣ်လံၣ်ချဲဒီးထံးတၢ်မကွေ်လၢတၢ်မကွေ်ဒီး မ့တမ့ၢ် ဆဲးကျိးန့ၣ်ချ့ပုၤကွေ်ထွဲတၢ် န့ၣ်လီၤ.

ဖးကွေ် DOH [တၢ်ဆါတၢ်ဆါပနီၣ်သ့ၣ်ခဲလၢ တၢ်လီၤလၢတမ့ၢ်ဆၣ်ချ့တၢ်ကွေ်ထွဲ ဒီးလၢကမ့ၢ်အပူၤ](#) (ဒီးန့ၣ်သ့လၢက့ၣ်အဂၤတဖၣ်) လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါ ထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဘူးတံၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤတဂၤလၢဘၣ်က့ၣ်ဘၣ်ကဒီး COVID-19 ဒီး နတ်မကွေ်အဘျီဘျီ အစာမု်ဖျါလၢတၢ်ဆါတအိၣ်န့ၣ်, ပိၣ်ထွဲနဲတၢ်န့ၣ်ကျဲဆူမံၢ်ညါလၢ [တၢ်လၢနဘၣ်မၤအိၣ် ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဘူးအိၣ်တံၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤတဂၤလၢဘၣ်က့ၣ်ဘၣ်ကဒီး COVID-19](#) (ဒီးန့ၣ်သ့လၢက့ၣ်အဂၤတဖၣ်) တက့ၢ်.

နတ်မကွေ်အစာဟံၣ်ဖျါဝဲလၢ တၢ်ကမၢ်အိၣ်န့ၣ်

တဘျီဘျီန့ၣ် တၢ်အစာတဖၣ်န့ၣ် တၢ်ဖျါတၢ်ဖျါဖျါဖျါဘၣ် မ့တမ့ၢ်ပထူးန့ၣ်အစာမု်ဖျါလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ် တၢ်မကွေ်န့ၣ်တဲန့ၣ် မ့ၢ်နတ်မကွေ်အစာတဖၣ်န့ၣ် ဖျါလၢတၢ်ဆါအိၣ်ခါတအိၣ်ခါ တသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အစာလီၤကမၢ်တဖၣ်န့ၣ် အိၣ်ထီၣ်သ့လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါမၤ ဒ်အမု်တၢ်တထၢဖျိၣ်ဘၣ် နတ်မကွေ်အိၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ်နီၣ်ကစၢ်တၢ်မကွေ်အပိးအလီၤတဖၣ်န့ၣ် တမၤတၢ်ဂ့ၢ်လၢအယံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အစာလီၤကမၢ်တဖၣ်န့ၣ် တအိၣ်ညိၣ်န့ၣ်ဘၣ်ဆၣ် ကဲထီၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟံၣ်ဖျါလၢ နီၣ်ကစၢ်တၢ်မကွေ်သးအလီၤန့ၣ် ဟံၣ်ဖျါဝဲ တၢ်အစာလီၤကမၢ် မ့တမ့ၢ်တၢ်မကွေ်လီၤကမၢ်န့ၣ် တၢ်မကွေ်တမၤတၢ်ဂ့ၢ်လၢဘၣ်ဘၣ်န့ၣ် ဘၣ်. တၢ်အံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်န့ၣ် မၤကဒီးတၢ်မကွေ် လၢတၢ်အပိးအလီၤအသီတမံၤတဘျီဃီ ဖဲနမၤသ့တၢ်မကွေ်အဂၤတမံၤသ့အခါတက့ၢ်. တၢ်မကွေ်ခဲဘျီ တဘျီန့ၣ် မ့ၢ်လီၤကမၢ်ဒီးန့ၣ် ဖးကွေ်တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ် ဒီးဆဲးကျိးပုၤထူးထီၣ်ပနံၣ် လၢကဒီးန့ၣ်တၢ်မကွေ်အဂီၢ်တက့ၢ်. နဒီးန့ၣ်သ့စ့ၤကိး တၢ်မကွေ်လၢဆူၣ် ချ့ပုၤကွေ်ထွဲတၢ်တဂၤအအိၣ် မ့တမ့ၢ် [ကမ့ၢ်ဆၣ်ချ့တၢ်မကွေ်အလီၤအကျဲ](#) (ဒီးန့ၣ်သ့လၢက့ၣ်အဂၤတဖၣ်)န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤဘၣ်ဃးဒီး COVID-19 ဒီးတၢ်အိၣ်ယၢၤတဖၣ်

မၤသ့ၣ်ညါန့ၣ်သး တၢ်ကစီၣ်သီဘၣ်ဃး စီဆၢကတီၢ် [COVID-19 တၢ်အိၣ်သးလၢ Washington](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်), [ကီၢ်ရဲၣ်ခိၣ် Inslee's အတၢ်ဟံၣ်ဖျါတဖၣ်](#) (ဒီးန့ၢ်သ့လၢတရူးကျိၣ် (တၢ်မၤညီဃာ်အီၤ) ခိးရံၤယါကျိၣ်, ရးရှါကျိၣ်, စပုၣ်ကျိၣ် ဒီးဘၣ်ယဲးန့ၢ်ကျိၣ် - ဃုထၢလၢ ပှ်ယဲးကဘျးခိၣ်ထးစရီ), [တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်](#) (ဒီးန့ၢ်သ့လၢကျိၣ်အဂၤတဖၣ်), [တၢ်ရဲၤလီၤအသးဒဲလဲၣ်](#) (အိၣ်လၢကျိၣ်အဂၤတဖၣ် - (ဒီးန့ၢ်သ့လၢတရူးကျိၣ် (တၢ်မၤညီဃာ်အီၤ) ခိးရံၤယါကျိၣ်, ရးရှါကျိၣ်, စ ပုၣ်ကျိၣ် ဒီးဘၣ်ယဲးန့ၢ်ကျိၣ်), [ပုၤကဘၣ်မၤကွၢ်အသးဒဲလဲၣ်ဒီးအခါဖဲလဲၣ်](#) (ဒီးန့ၢ်သ့လၢကျိၣ်အဂၤတဖၣ်), ဒီး [ကဘၣ်ကွၢ်ဃုကသံၣ်ဒီသဒါဖဲလဲၣ်](#) (ဒီးန့ၢ်သ့ လၢကျိၣ်အဂၤတဖၣ်) န့ၣ်တက့ၢ်. ကွၢ်ပ [တၢ်လၢတၢ်သံကွၢ်အိၣ်အံၤခဲအံၤ](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်) လၢတၢ်မၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ပုၤတဂၤအကလုာ်/ကလုာ်ဒုၣ် မ့တမ့ၢ် ထံဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်, အနီၣ်ကစၢ်ဒဲၣ်, တပၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢ တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါဒိၣ်လၢ COVID-19 န့ၣ်ဘၣ်. ဒဲလဲၣ်ဂ့ၢ်, တၢ်ပၣ်ဖျိၣ်ထၢဖျိၣ်အဂ့ၢ်တဖၣ် ပၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢ ဖဲးဘၣ်အလွဲၢအပုၤတဂၤတဖၣ် တၢ်ဟဲဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအီၤဖုၣ်ထံၣ်ဖုၣ်ထီလၢ COVID-19 န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤ မ့ၢ်လၢတၢ်အဲၣ်ကလုာ်ဒွဲသန့အတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအပီ, ဒီးလီၤဆီဒဲၣ်တၢ်, တၢ်အဲၣ်ကလုာ်ဒွဲသန့အကျိၤအကျဲ, လၢအပၣ်တၢ်ခွဲးဂ့ၢ်ယၢ်ဘၣ်စ့ၤမံၤ လၢက ဒီသဒါအဝဲသ့ၣ်အနီၣ်ကစၢ်အသးဒီးအဝဲသ့ၣ်အပုၤတဂၤန့ၣ်လီၤ. [တၢ်ထံၣ်သံတၢ်လၢအတဂ့ၢ်န့ၣ် တမၤစၢၤထီၣ်ဒါတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဘၣ်](#) (နဖးသ့ထဲဒဲၣ်လၢ အဲကလံးကျိၣ်). ဟ့ၣ်ဒီဟ့ၣ်နီၤလီၤထဲဒဲၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤတၢ်လီၤဆဲး ဒီးတဘၣ်ရဲၤလီၤတၢ်ကစီၣ် သီၣ်ဝဲသဲကလၢဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကမၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ တဖၣ်အဂီၢ်တဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

- [WA State Department of Health တၢ်မၤဆၢက့ၢ် ခိၣ်ရဲၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါဃာ် \(COVID-19\)](#) (ဒီးန့ၢ်သ့လၢကျိၣ်အဂၤတဖၣ်)
- [ဃုကွၢ်န့ၣ်လီၤကဝီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲကျိၤ မ့တမ့ၢ် ကီၢ်ရဲၣ်လီၤကဝီၤ](#) (အိၣ်ထဲအဲကလံးကျိၣ်)
- [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, တၢ်ပၤဒီးတၢ်တြီဆၢတၢ်ဆါလီၢ်ခၢၣ်သး\) ခိၣ်ရဲၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါဃာ် \(COVID-19\)](#) (ဒီးန့ၢ်သ့လၢကျိၣ်အဂၤတဖၣ် - တရူးကျိၣ် (တၢ်မၤညီဃာ်အီၤ), ခိးရံၤယါကျိၣ်, စပုၣ်ကျိၣ်, ဘၣ်ယဲးန့ၢ်ကျိၣ်)

တၢ်သံကွၢ်အဂ့ၢ်အိၣ်ခါ. ကိးလီၤတဲစိဆူပ COVID-19 ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလီၤတဲစိကျိၤလၢ **1-800-525-0127** တက့ၢ်. ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလီၤတဲစိန့ၣ်ရံၣ်တဖၣ်-

- မုၢ်ဆၣ် ဂီၤခီ 6 န့ၣ်ရံၣ် တုၤ ဟါခီ 10 န့ၣ်ရံၣ်
- မုၢ်ယုာ် တုၤမုၢ်ဒဲး ဂီၤခီ 6 န့ၣ်ရံၣ် တုၤ ဟါခီ 6 န့ၣ်ရံၣ်
- [ကီၢ်ဖဲၣ်မုၢ်နီၤသဘျူတဖၣ်](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်) ဂီၤခီ 6 န့ၣ်ရံၣ် တုၤ ဟါခီ 6 န့ၣ်ရံၣ်

လၢတၢ်တဲကျိးထံတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်အဂီၢ်, **စံၢ်လီၤ #** ဖဲအဝဲသ့ၣ်စဲးဆၢန့ၣ်လီၤတဲစိ ဒီး**တဲန့ၣ်ကျိၣ်** န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃးဒီးန့ၢ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သမံသမိးအစၢတဖၣ်, ဝံသးစူၤ ဆဲးကျဲၤ ဆူၣ်ချ့ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤတၢ်တက့ၢ်.

လၢကယုထီၣ်လံာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါတၢ်လၢအကွၢ်ပနီၣ်ဒိအဂၤအဂီၢ်, ကိး 1-800-525-0127. ပုၤစူးကါတၢ်မၤစၢၤလၢအန့ၢ်တအၢ မ့တမ့ၢ် န့ၣ်ဟူတၢ်ကီတဖၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစူၤကိး 711 (Washington Relay) မ့တမ့ၢ် ဆုၤအ့မ့(လ) ဆူ civil.rights@doh.wa.gov.