

တၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤတၢ်လၢဘၣ်ကူဘၣ်ကံးဒီး COVID-19 အယံ တၢ်လၢတၢ်ကဘၣ်မၤအီၤ

တၢ်ကွဲးကျၢၢ်တၢ်ဘၣ်ထွဲဒီး လါအ့ၣ်ဖျၢၣ် 20, 2022 အတၢ်ဆီတလဲတဖၣ်

- စဲးဖီကဟၣ်တၢ်ကူသ့အတၢ်ဆီတလဲတဖၣ် လၢကဘူးစဲဆူ Centers for Disease Control and Prevention (CDC, တၢ်ကၢၤယၢၢ်ဒီးတၢ်ဒိသဒါတၢ်ဆါလီၤခၢၣ်သးတဖၣ်) တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်လဲတၢ်က့ၤဒီး, Department of Health (DOH, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲကျဲၤ) တၢ်အိၣ်လီၤဖးဒီးပုၤအၢၤဒီးတၢ်ဂံၢ်ဒွဲးတၢ်ဟံၣ်လီၤဆီတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံးအပိးအလီၤ.

တၢ်ကွဲးကျၢၢ်တၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးလါယနူၤအါရံၣ် 26 သီ, 2022 အတၢ်ဆီတလဲတဖၣ်

- မၤသီထီၣ်က့ၤတၢ်ဂံၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃာ်ဒီး [တၢ်အိၣ်ဟံၣ်လီၤဆီသးဒီးပုၤၤအတၢ်န့ၣ်ကျဲဒ်သိးကဘၣ်လိာ်ဒီး CDC လၢပုၤကမ့ၢ်တဖၣ်အဂီၢ်](#)
- တၢ်အိၣ်ပံၤလီၤဆီသးဒီးပုၤၤတၢ်န့ၣ်ကျဲ လၢဘၣ်တၢ်မၤသီထီၣ်အီၤလၢပုၤစူးရဲအိၣ်ဖျၢၣ်လီၤတဖၣ်အဂီၢ်.

တၢ်ကတိၤဆၢန့ၣ်

နမ့ၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံးလၢ COVID-19, မ့တမ့ၢ် ဆိကမိၣ်လၢနဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆါန့ၣ်, နဒိသဒါအတၢ်ရၤလီၤသးဆူပုၤၤတဖၣ် လၢနဟံၣ်ပုၤယီၤပုၤ ဒီးလၢပုၤတၢ်အပူၤသ့န့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤလူၤဟံၣ်ထွဲတၢ်န့ၣ်ကျဲလၢလံာ်တက့ၢ်. ဝံသးစူၤမၤနီၣ်ဃာ်တၢ်န့ၣ်ကျဲအသီတမံၤ လၢတၢ်လီၤတၢ်ကျဲလီၤတံၢ်လီၤဆဲးတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်-

- ပုၤက့ၢ်ဖိဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိလၢ K-12 ကိုအပူၤတဖၣ်ကြၢၤမၤဟံၣ်ထွဲ [K-12 တၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်](#)န့ၣ်လီၤ.
- ပုၤလၢအအိၣ်ဆိးဝဲ မ့တမ့ၢ်မၤတၢ်လၢ တၢ်ဆါဟံၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကြၢၤမၤဟံၣ်ထွဲ တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်လၢ CDC အ [တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်တဖၣ်လီၤလၢ တၢ်ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲဝဲ ဆူၣ်ချ့ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဃာ်ဒီး SARS-CoV-2 တၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ဒိလၢ SARS-CoV-2တၢ်ဆါ \(ထဲအဲကလံးကျိၣ်\)ဒီး CDC \[တဖၣ်တဖၣ်တဖၣ်အတၢ်ဒိသဒါတၢ်ဆါဒီးတၢ်ကၢၤယၢၢ်တၢ်ဆါတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး လၢပုၤမၤတၢ်ဖိလၢဆူၣ်ချ့တဖၣ်အဂီၢ် ဖဲဒီးရဲၣ်တၢ်ဆါဃာ် 2019 အဆၢကတိၢ် \\(COVID-19\\) တၢ်ဆါသံသ့တြိာ် \\(ထဲအဲကလံးကျိၣ်\\)န့ၣ်လီၤ.\]\(#\)](#)
- နမ့ၢ်မၤတၢ် မ့တမ့ၢ်အိၣ်ဆိးလၢတၢ်မၤသီထီၣ်တၢ်ဘၣ်က့ၤတၢ်လီၤ ဒီးတၢ်ဒုးဃာ်တၢ်လီၤ, ဟံၣ်အိၣ်တဒါအလီၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်သးဟံၣ်ဃီလီၤ န့ၣ်, ဝံသးစူၤလူၤဟံၣ်ထွဲတၢ်န့ၣ်ကျဲလၢလံာ်တက့ၢ် [တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဆိးဝဲမ့တမ့ၢ်မၤတၢ်လၢပုၤစူးရဲအိၣ်ဖျၢၣ်အလီၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲးတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.](#)

လီၤကဝီၤဆူၣ်ချ့ပုၤပြးကရၢတဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကစူးကါအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ဖးသ့, ဒီးသန့ၤထီၣ်သးလၢတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ပၤဃာ်တၢ်ဆါအတၢ်စးထီၣ်သးသတူၢ်ကလၢ ဒီးတၢ်ဒိသဒါနီၣ်ထီၣ်တဖၣ် လၢအလီၤ, ကမၤစၢ်လီၤ မ့တမ့ၢ် မၤလဲၤထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

ယအိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤတၢ်လၢဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19 ဘၣ်ဆၣ်ယတဆိးက့ဘၣ်. ယကြၢၤမၤတၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်.

တလိာ် နအိၣ်ပံၤလီၤဆီနသးဒီးပုၤၤ ဖဲန-

- မ့ၢ် [သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဘၣ်လိာ်ဒီးတၢ်ဆါကတိၢ်](#) လၢနတၢ်ဆဲး COVID-19 ကသံၣ်ဒိသဒါတဖၣ်, ပံၤဃာ်ဝဲဒီးတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဟ့ၣ်ဆူၣ်ထီၣ်ဂံၢ်ဘါ(ဘူးစထၢၣ်)တဖၣ် ဒီးတၢ်ဆဲးကသံၣ်အၢၤတဖၣ်, ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢ နသးအန့ၣ်ဒီးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်သးန့ၣ်လီၤ.
 - နမ့ၢ်ဆဲးဝဲၤ နကသံၣ်ဒိသဒါအိၣ်ထဲးတရဲၣ် ဒီးနတၢ်ကြၢၤတဘၣ်လၢကဆဲးဘူးစထၢၣ်အဂီၢ်ဒီးဘၣ်န့ၣ် နကဘၣ်ဆဲးဝဲၤဃာ် ကသံၣ်လၢခံကတၢ်တဘျီလၢနကသံၣ်အိၣ်ထဲးတရဲၣ်အပူၤ အစုၤကတၢ် 2

နို့တချိုးလၢတၢ်လဲၤဆူပူၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 အအိၣ်
ဒ်သိးနတလဲၤအိၣ်ပာ်လီၤဆီၣ်နသးဒီးပုၤဂၤတၢ်ဂၤန့ၣ်လီၤ.

- တၢ်မၤကွၢ်အစၢမၤဖျါလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါဒီးဖျါ [တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါ](#) တမံၤလၢအပူၤကွၢ်အသီ 90 အတီၢ်ပူၤဒီးတၢ်ဆါဘျီဝဲ.

ဖဲအလီၢ်တအိၣ်လၢနကအိၣ်ပာ်လီၤဆီၣ်နသးဒီးပုၤဂၤအခါ နကြးမၤတၢ်အပတီၢ်လၢလၢတဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ-

- မၤကွၢ်နသးဒီး COVID-19 တၢ်ဆါ အစုၤကတၢ်လၢ 5 သီအတီၢ်ပူၤ ဖဲအိၣ်ဘူးဘၣ်လၢခံကတၢ်ဒီးပုၤဘၣ် COVID-19 ဝံၤအလီၢ်ခဲတက့ၢ်. နတၢ်မၤကွၢ်သးအစၢမၤဖျါလၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအယၢ်န့ၣ်, ပိာ်ထွဲဘၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲၤလၢ [တၢ်လၢနကတဘၣ်မၤဖဲအိၣ်တၢ်မၤကွၢ်အစၢမၤဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ COVID-19 \(wa.gov\)](#)တက့ၢ်.
 - တၢ်မၤကွၢ်အစၢမၤဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ COVID-19 ဒီးဖျါ [တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါ](#) လၢအပူၤကွၢ်အသီ 90 ဒီးဘျီကၤန့ၣ်, စူးကါကသံၣ်တၢ်မၤကွၢ် (တမ့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်ကလံၤကျိၤဒီးစဲး, PCR) ဒ်သိးကမၤကွၢ်အစုၤကတၢ် 5 သီ ဖဲအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤဘၣ် COVID-19 ဝံၤအလီၢ်ခဲ န့ၣ်တက့ၢ်.
- ထီ နီၢ်ကျိၢ်ဘၢမဲာ်လၢအဘၣ်န့ၣ်ဂၤဂၤ ဖဲအိၣ်လၢပုၤအယၢ်လၢဟံၣ်ဒီးလၢကမ့ၢ်အကျိၤ လၢအသီ 10 ဖဲနလဲၤအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီး ပုၤဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါဝံၤအလီၢ်ခဲတက့ၢ်. ကံၤကျဲးစးထီၣ်ဒ်နီၢ်ကျိၢ်ဘၢမဲာ်တပယုာ်ဃီ ဖဲအိၣ်တၢ်မၤကွၢ် လၢ 5 သီ တသီ မ့ၢ်ဖျါလၢနတအိၣ်ဒီး COVID-19 ဒ်လဲၣ်တက့ၢ်.
- အိၣ်ဒီးကွၢ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်လၢအသီ 10 အတီၢ်ပူၤ ဖဲအိၣ်ဘူးဘၣ်လၢခံကတၢ်ဒီးပုၤဘၣ် COVID-19 ဝံၤအလီၢ်ခဲတက့ၢ်.
- တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်မၤအိၣ်ထီၣ်န့ၣ်, [မၤကွၢ်နသး](#) ဒီးမၤပိာ်ထွဲ တၢ်အပတီၢ်တဖၣ်လၢ [ယအိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါဒီးအခဲအံၤယဆိးက့ အဖီလၢန့ၣ်တက့ၢ်. ယကြးမၤတၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်.](#)

အိၣ်ပာ်လီၤဆီၣ်နသးဒီးပုၤဂၤလၢဟံၣ်ဖဲနမ့ၢ် -

- တဆဲးဘၣ်ဒီးကသံၣ်ဒီသဒါ မ့တမ့ၢ် ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါ COVID-19 အခိၣ်ထံးတရဲၣ်တဝံၤဒီးဘၣ်, မ့တမ့ၢ်
- နတ [သ့ၣ်ညါတၢ်ကစီၣ်လၢအဘၣ်လိာ်ဒီးတၢ်ဆါကတီၢ်](#) လၢနတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါ COVID-19, ပာ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဆဲးဘၣ်စထၢၣ်ဒီးကသံၣ်ဆဲးအသီတဖၣ်, ဒီးသန့ၤထီၣ်အိၣ်သးလၢနသးန့ၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူအိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်အသး.

တၢ်အိၣ်ဟံၣ်လီၤဆီၣ်နသးဒီးပုၤဂၤလၢဟံၣ် အဂ့ၢ်အမဲာ်ညါ တၢ်ဂ့ၢ်အဂၤ

- မၤကွၢ်နသးလၢ COVID-19 လၢ [တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါ](#) အစုၤကတၢ်လၢ 5 သီ ဖဲအိၣ်ဘူးဘၣ်လၢခံကတၢ်ဒီးပုၤဘၣ် COVID-19 ဝံၤအလီၢ်ခဲတက့ၢ်. နတၢ်မၤကွၢ်သးအစၢမၤဖျါလၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအယၢ်န့ၣ်, ပိာ်ထွဲဘၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲၤလၢ [တၢ်လၢနကတဘၣ်မၤဖဲအိၣ်တၢ်မၤကွၢ်အစၢမၤဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ COVID-19 \(wa.gov\)](#)န့ၣ်တက့ၢ်.
- အိၣ်ဒီးကွၢ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်လၢအသီ 10 အတီၢ်ပူၤဖဲအိၣ်ဘူးဘၣ်လၢခံကတၢ်ဒီးပုၤဘၣ်တၢ်ဆါဝံၤအလီၢ်ခဲတက့ၢ်.
 - နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး [COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်](#): အိၣ်လီၤဖးနသးဒီးပုၤဂၤ, [မၤကွၢ်နသး](#), ဒီးမၤပိာ်ထွဲတၢ်အပတီၢ်တဖၣ်လၢ [ယအိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါဒီးအခဲအံၤယဆိးက့ တက့ၢ်. ယကြးမၤတၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်.](#)

နကြးအိၣ်ဟံၣ်လီၤဆီၣ်နသးဒီးပုၤဂၤ ဟံာ်ထဲလဲၣ်.

နမၤမ့ၢ်သ့ၣ်န့ၣ် ထီဃာ်နီၢ်ကျိၢ်ဘၢမဲာ်လၢအဘၣ်န့ၣ်ဂၤဂၤ ဖဲအိၣ်လၢပုၤအယၢ်လၢဟံၣ်ဒီးလၢပုၤကမ့ၢ်အကျိၤန့ၣ်တက့ၢ်.

နထီဃာ် နီၢ်ကျိၢ်ဘၢမဲာ်လၢအဘၣ်န့ၣ်ဂၤဂၤမ့ၢ်သ့ၣ်န့ၣ်, နကြးအိၣ်ဟံၣ်လီၤဆီၣ်နသးဒီးပုၤဂၤလၢဟံၣ် **5 သီ** ဖဲအိၣ်ဘူးဘၣ်လၢခံကတၢ်ဒီးပုၤဘၣ်တၢ်ဆါ COVID-19, ပိာ်ထွဲထီၣ်အခဲဒီးတၢ်စူးကါနီၢ်ကျိၢ်ဘၢမဲာ်တပယုာ်ဃီ ဖဲအိၣ်လၢပုၤအဂၤအယၢ်လၢဟံၣ်ဒီး လၢကမ့ၢ်အကျိၤလၢ **5 သီ** (တုၤလၢအသီ 10 အတီၢ်ပူၤ) န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်သ့ၣ်န့ၣ်, ထီဃာ်နီၢ်ကျိၢ်ဘၢမဲာ်လၢအဘၣ်န့ၣ်ဂၤဂၤ ဖဲအိၣ်လၢပုၤအယၢ်လၢဟံၣ်ဒီးလၢပုၤကမ့ၢ်အကျိၤန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ထီဃာ်နီၢ်ကျိၢ်ဘၢမဲာ်တပယုာ်ဃီစံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ထီဃာ်နီၢ်ကျိၢ်ဘၢမဲာ် ဖဲအိၣ်လၢပုၤအယၢ်လၢဟံၣ်ဒီးလၢပုၤကမ့ၢ်အကျိၤန့ၣ်တက့ၢ်. တဟူးတၢ်ဂဲၤဖဲမၤတၢ်တဖၣ်လၢပုၤအယၢ်လၢဟံၣ်ဒီးလၢပုၤကမ့ၢ်အကျိၤန့ၣ်တက့ၢ်, ဒ်အမ့ၢ် တၢ်မံ, တၢ်အိၣ်တၢ်အီတၢ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ပီၢ်ထံ န့ၣ်လီၤ. နီၢ်ကျိၢ်ဘၢမဲာ်အဂၤတဖၣ် (အဒိ, တၢ်ဒီသဒါမဲာ်သၣ်လၢတၢ်ကံးယာ်)န့ၣ် နတဘၣ်စူးကါအီၤနီတမံ ဖဲအိၣ်နီၢ်ကျိၢ်ဘၢမဲာ်အါထီၣ်ကဒီး 5 သီအဆၢကတီၢ်န့ၣ်ဘၣ်.

- နမၤကွၢ်နသးအစၢမၤဖျါလၢတၢ်ဆါတအိၣ် မ့တမ့ၢ် နတမၤကွၢ်ဘၣ်ဒီးနသး အစုၤကတၢ် 5 သီဖဲနလဲၤအိၣ်ဘူးဘၣ်လၢခံကတၢ်ဒီးပုၤဘၣ် COVID-19 ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်, နပတုာ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်ဟံၣ်လီၤဆီၣ်နသးဒီးပုၤဂၤန့ၣ်သ့ဝဲ

ဖဲတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တဖျါထီၣ်နီၣ်တမံၤဘၣ်အပၣ်န့ၣ်လီၤဘၣ်ဆၣ်
နကဘၣ်ထီၣ်ဃာ်ဒီးနီၣ်ကျါၣ်ဘၢမံၢ်တပယုၣ်ဃီဖဲနအိၣ်လၢပုၤဂၤအယၢၤ လၢဟံၣ်ဒီးကမျါၣ်အကျါတုၤလၢအသီ 10
န့ၣ်လီၤ.

- ကွၢ် [တၢ်လဲၤတၢ်ကျါ | CDC](#) လၢကသ့ၣ်ညါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါတဖၣ် လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်လဲၤတၢ်ကျါတက့ၢ်.
- တဘၣ်လဲၤဆူတၢ်လီၤလၢ နထီၣ်ဃာ်နီၣ်ကျါၣ်ဘၢမံၢ်တသ့, ဒ်အမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ကျး ဒီးတၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲၣ်နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအလီၢ်, ဒီးဟးဆဲးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်လၢပုၤဂၤအယၢၤ လၢဟံၣ်ဒီးလၢတၢ်ဖဲတၢ်မၤအလီၢ်တုၤအသီ 10 ဝံၤတစု ဖဲနလဲၤအိၣ်ဘူးဘၣ်လၢခံကတၢ်ဒီးပုၤတဂၤလၢဘၣ် COVID-19 အအိၣ်ဝံၤတစုတက့ၢ်.
- မ့ၢ်သ့န့ၣ်, အိၣ်စီၤစၢၤဒီးပုၤလၢနအိၣ်ဆိးသကိး, လီၤဆီဒ်ပုၤလၢအိၣ်ဒီး [တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါ](#) လၢကဆိးကုဝဲနးနးကလံာ်ဒီးတၢ်ဆါ COVID-19, ဒ်န့ၣ်အသိးပုၤဂၤတဖၣ်လၢနဟံၣ်ချၢလၢ 10 သီအတီၢ်ပုၤ ဖဲနလဲၤအိၣ်ဘူးဘၣ်လၢခံကတၢ်ဒီး ပုၤဘၣ်တၢ်ဆါ COVID-19 အိၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံတက့ၢ်.
- ဖဲနလဲၤအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤဘၣ်တၢ်ဆါ COVID-19 ဝံၤအလီၢ်ခံအစုၤကတၢ်အသီ 10 အတီၢ်ပုၤန့ၣ်, ဟးဆဲးပုၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢ [အဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆါသီ မ့တမ့ၢ်ပုၤလၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အိၣ်လၢတၢ်ဆါနးနးကလံာ်တဖၣ်](#), ဒီး တဘၣ်လဲၤဆူတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချၢအလီၢ်တဖၣ် (ဃုာ်ဒီးတၢ်ကဟုကယၢ်ကုၢ်ပုၤသးပုၤအဟံၣ်တဖၣ်) ဒီးတၢ်လီၤလၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်တဂၤ.
- ပုၤလၢအမၤတၢ်လၢပုၤအိၣ်အါအလီၢ်တဖၣ် ဖဲတၢ်အိၣ်စီၤစၢၤယံၤလိာ်သးတသ့စီဖျါတၢ်မၤအန့ၣ်ဆၢၣ် (ဒ်အမ့ၢ်, တၢ်ဟံၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံာ်လီၢ်, စဲးဖိကဟုကတၢ်မၤလီၢ်, တၢ်ဘိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်မၤလီၢ်, ဒီး တၢ်ဖဲတၢ်ညၢၣ်တၢ်မၤအလီၢ်) ကဘၣ်အိၣ်ဟံၣ်လီၤဆိးသးဒီးပုၤဂၤ (အိၣ်ယံၤ) လၢတၢ်မၤလီၢ်အသီ 10 ဖဲလဲၤအိၣ်ဘူးဘၣ်လၢခံကတၢ်ဒီးပုၤဘၣ်တၢ်ဆါ COVID-19 ဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤဘၣ်ဆၣ် အဝဲသ့ၣ်လူၤပိာ်ထွဲတၢ်အိၣ်ပၢ်လီၤဆိးသးဒီးပုၤဂၤလၢဟံၣ်စုၤသီတၢ်န့ၣ်ကျဲၤလၢထးတဖၣ်သ့ဝဲ, ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်စူးကါ [နီၣ်ကျါၣ်ဘၢမံၢ်လၢအဘၣ်ဒီးဂ့ၢ်](#) အပၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ပုၤအိၣ်ဆိးလၢပုၤမၤတၢ်ဖိအဟံၣ်တစိာ်တလီၢ်တဖၣ် ကြးအိၣ်ပၢ်လီၤဆိးသးဒီးပုၤဂၤလၢအသီ 10 အတီၢ်ပုၤဖဲအိၣ်ဘူးဘၣ်လၢခံကတၢ်ဒီးပုၤဘၣ် COVID-19 ဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.
- ပုၤအိၣ်ဆိးလၢ မ့တမ့ၢ်မၤတၢ်လၢကတီၢ်တၢ်ဆါတၢ်ပုၤအဆၢကတီၢ်တဖၣ် (ဒ်အမ့ၢ်, တၢ်ဆါပီၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ်ကဘီ, တၢ်ဖိတၢ်လံာ်ကဘီ, တၢ်လဲၤတၢ်ကျါကဘီ)ကြးအိၣ်ပၢ်လီၤဆိးသးဒီးပုၤဂၤလၢအသီ 10 အတီၢ်ပုၤဖဲအိၣ်ဘူးဘၣ်လၢခံကတၢ်ဒီးပုၤဘၣ် COVID-19 ဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ. ကွၢ် CDC (ထဲအဲကလံးကျိၣ်) ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤဆိးသးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါလၢတၢ်လီၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

နထီၣ်ဃာ်နီၣ်ကျါၣ်ဘၢမံၢ်လၢအဘၣ်နဂ့ၢ် ဖဲနအိၣ်လၢပုၤဂၤအယၢၤ လၢဟံၣ်ဒီးပုၤကမျါၣ်ကျါ [မ့ၢ်တသ့ဘၣ်](#) န့ၣ်-

နထီၣ်ဃာ် နီၣ်ကျါၣ်ဘၢမံၢ်လၢအဘၣ်နဂ့ၢ် မ့ၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်, နကြးအိၣ်ပၢ်လီၤဆိးသးဒီးပုၤဂၤလၢ **အသီ 10** အတီၢ်ပုၤဖဲအိၣ်ဘူးဘၣ်လၢခံကတၢ်ဒီးပုၤဘၣ် COVID-19 ဝံၤ အလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ. ကွၢ် [တၢ်လဲၤတၢ်ကျါ | CDC](#) လၢကသ့ၣ်ညါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါတဖၣ် လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်လဲၤတၢ်ကျါတက့ၢ်.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါလၢပုၤအိၣ်ဆိးမ့တမ့ၢ် မၤတၢ်လၢ ပုၤစူးရိအိၣ်ဖိၣ်အါအလီၢ်အဂီၢ်-

ပုၤလၢအိၣ်ဆိးမ့တမ့ၢ်မၤတၢ်လၢ, တၢ်ဘီဘၣ်က့ၤတၢ်လီၢ်, တၢ်ဒုးဃာ်အလီၢ်, ပုၤဟံၣ်ဃီတအိၣ်အတၢ်အိၣ်ကဒုလီၢ်, ဒီးတၢ်ဆိတလဲအိၣ်ဟံၣ်လီၤကျဲတဖၣ်န့ၣ် ဆဲးကသံၣ်ဒီတဒၢ မ့တမ့ၢ်ဘၣ်စထၢၣ်ဝံၤ မ့တမ့ၢ် ဘျါကွံာ်ဝဲလၢ COVID-19 တၢ်ဆါလၢအသီ 90 အတီၢ်ပုၤ သန့ၣ်ကွဲ ကြးအိၣ်ပၢ်လီၤဆိအသးဒီးပုၤဂၤန့ၣ်လီၤ.

- ပုၤလၢအိၣ်ဆိးလၢတၢ်လီၢ်တဖၣ်အံၤ ကဘၣ်အိၣ်ပၢ်လီၤဆိအသးဒီးပုၤဂၤအသီ 10 ဖဲအိၣ်ဘူးဘၣ်လၢခံကတၢ်ဒီးပုၤဘၣ် COVID-19 ဝံၤအလီၢ်ခံ, ဒီးအဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်လဲၤမၤကွၢ်သးစ့ၤကတၢ် 5 သီဖဲအိၣ်ဘူးဘၣ်လၢခံကတၢ်ဒီးပုၤဘၣ် COVID-19 ဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.
- ပုၤလၢအမၤတၢ်ဘၣ်ဆၣ် တအိၣ်ဆိးလၢတၢ်လီၢ်တဖၣ်အံၤ တကြးလဲၤဆူအတၢ်မၤလီၢ်လၢအသီ 10 အတီၢ်ပုၤဖဲလဲၤအိၣ်ဘူးဘၣ်လၢခံကတၢ်ဒီးပုၤဘၣ် COVID-19 ဝံၤအလီၢ်ခံ, ဘၣ်ဆၣ်အဝဲသ့ၣ်လူၤပိာ်ထွဲတၢ်အိၣ်ပၢ်လီၤဆိးသးဒီးပုၤဂၤလၢဟံၣ် တၢ်န့ၣ်ကျဲၤလၢထး ဒီးသန့ၣ်ထီၣ်သးလၢအဝဲသ့ၣ်ထီ [တၢ်ကျါၣ်ဘၢမံၢ်လၢအဘၣ်ဒီးဂ့ၢ်](#) သ့တသ့ အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်ဆါကတီၢ်လၢ တၢ်ဘီဘၣ်က့ၤတၢ်လီၢ်, တၢ်ဒုးဃာ်အလီၢ်, ပုၤဟံၣ်ဃီတအိၣ်အတၢ်အိၣ်ကဒုလီၢ်, ဒီးတၢ်ဆိတလဲအိၣ်ဟံၣ်လီၤကျဲတဖၣ် အိၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ကတီၢ်န့ၣ်, တၢ်ကကွၢ်ဆိကမိၣ်မၤဖျါလီၤ တၢ်အိၣ်ပၢ်လီၤဆိးသးဒီးပုၤဂၤအဆၢကတီၢ်လၢ ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်, ဒ်သိးကမၤလီၤတၢ် တၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်အတၢ်လဲၤတရံးသးအိၣ်ဒီးဆူညါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါတၢ်လၢတၢ်ကမၤဖျါလီၤ တၢ်အိၣ်ပၢ်လီၤဆိးသးဒီးပုၤဂၤ အတၢ်ဆါကတီၢ်လၢတၢ်လီၢ်တဖၣ်အံၤအဂီၢ်န့ၣ် တၢ်ကြးမၤအီၤအိၣ်ဒီးတၢ်ကူၣ်လိာ်သကိးတၢ်ဒီးလီၢ်ကဝီၤဆူၣ်ချၢပၤပြးန့ၣ်လီၤ.

ယဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19 ဒ်လဲၣ်.

တၢ်ဆါဃ်လၢအဒးကဲထီၣ် COVID-19 န့ၣ်ရၢလီၤအသးခီဖျါ တၢ်အကမူၣ်ဆံးကိာ်ဖိလီၤဆီတဖၣ် ပၢ်ဃုာ်ဒီးပုၤတဖၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲအိၣ်သ့ခီဖျါလၢတၢ်အိၣ်ဘူးလိာ်သး, အဒိ လၢ 6 ခိၣ်ယိာ်အယံၤ ဒ်န့ၣ်အသိး တၢ်အကမူၣ်ဒ်န့ၣ်တဖၣ် ကအိၣ်လၢကလံၤကျါ ဒီးကရၢလီၤအသးယံၤယံၤ, လီၤဆီဒ်တၢ် လၢတၢ်လီၤလၢကလံၤန့ၣ်လီၤဟးထီၣ်တဂ့ၢ်အလီၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တဖၣ်ရၢလီၤတၢ်ဆါဃ်တဖၣ်ဆူပုၤအဂၢၤတဖၣ် အအိၣ်သ့ စးထီၣ်လၢခံၣ်သီ တချုးအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် (မ့တမ့ၢ် 2 သီ တချုးလၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်မၤကွၢ်အသးအစၢဖျါထီၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်ဘၣ်ဆၣ်) တုၤလၢအသီ 10 အတီၢ်ပုၤဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဝံၤအလီၤခံ (မ့တမ့ၢ်အသီ 10 ဝံၤအလီၤခံဖဲအဝဲသ့ၣ်မၤကွၢ်အသးဒီးအတၢ်စးဆၢဖျါထီၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်)န့ၣ်လီၤ. ပုၤတဂၤလၢ အိၣ်ဒီး COVID-19 အတၢ်အိၣ်လီၤဖးအသးအကတီၢ် မ့ၢ်ယံာ်ဝဲအါန့ၣ်အသီ 10 န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲဝဲတုၤလၢအတၢ်အိၣ်လီၤဖးအသးဒီးပုၤဂၤဒိတကတီၢ်ဝံၤန့ၣ်လီၤ.

ပုၤလၢအအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါတဂၤ မ့ၢ်အိၣ်လီၤဖးအသးဒီးပုၤဂၤလၢ 5 သီဝံၤဒီး ဆဲးထီၣ်ဃာ်ဝဲဒၣ် နီၢ်ကျါၣ်ဘၢမံၣ် 5 သီ မ့ၢ်လၢအတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ဝဲ မ့တမ့ၢ် လီၤမၤကွၢ်ဝဲဖဲ 5 သီအနံၤအယိဒီး ပုၤလၢလဲၤအိၣ်ဘၣ်ဒီးအိၣ်ဖဲ 6-10 သီအနံၤတဖၣ် တမ့ၢ်ပုၤဘၣ်ထွဲဘူးဘူးတံာ်တံာ်တဖၣ်ဘၣ် ခီဖျါလၢအဝဲထီၣ်ဃာ်ဝဲ နီၢ်ကျါၣ်ဘၢမံၣ်လၢအဘၣ်အိၣ်ဂၤဂ့ၢ်ဘၣ်ထီၣ်ဘိအယိန့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆါတဂၤ မ့ၢ်တထီၣ်ဃာ်ဝဲဒၣ်နီၢ်ကျါၣ်ဘၢမံၣ်လၢအဘၣ်အိၣ်ဂၤဂ့ၢ်န့ၣ် ပုၤမ့ၢ်လဲၤအိၣ်ဘၣ်ဒီးအိၣ်ဖဲ 6-10 သီအဘၣ်စၢၤတဖၣ်န့ၣ် တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အိၣ်လၢ ပုၤဘၣ်ထွဲဘူးတံာ်ဒီးပုၤဆါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဘၣ်ထွဲအိၣ်ဘူးတံာ်အခီပညီထီၣ်ရီၤမ့ၢ်ဝဲန့ၣ်ဘူးတံာ်ဘၣ်ဒီးပုၤတဂၤလၢလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါလၢ 6 ခိၣ်ယိာ်အပုၤ, အစၢၤကတီၢ် 15 မးနံးတပယုာ်ဃီ မ့တမ့ၢ်အါန့ၣ် တၢ်ဆါကတီၢ် 24-န့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤတနီၤဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါလၢ တၢ်တသ့ၣ်ညါဘၣ်ဝဲလၢမ့ၢ်အဘၣ်ကူဘၣ်ကဲအိၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်ဘၣ်လီၤ. ပုၤတဂၤလၢလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါမ့ၢ်တဘၣ်ကမုၢ်ဆူၣ်ချ့လၢအဝဲသ့ၣ် အိၣ်ဘူးဘူးတံာ်တံာ်ဘၣ်ဒီးန့ၣ်ဖဲအပုၤကွၢ်န့ၣ်, နကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆဲးကျၢလၢက [မၤသကိးတၢ်ဒီးကမုၢ်တၢ်အိၣ်ဆူအိၣ်ချ့တၢ်သံကွၢ်စးဆၢ](#) န့ၣ်လီၤ.

ယကကံၢ်ဒူးယတၢ်အိၣ်လီၤဆီဒီးဒီးပုၤဂၤအတၢ်ဆါကတီၢ်ဒ်လဲၣ်.

မ့ၢ်န့ၣ်ဖဲန့ၣ်ဘူးအိၣ်တံာ်ဘၣ်ဒီးပုၤဘၣ် COVID-19 ဖဲလၢအဘၣ်ကူဘၣ်ကဲအဆါကတီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲ 0 နံၤသီန့ၣ်လီၤ. နံၤသီ 1 တသီ မ့ၢ်န့ၣ်အခိၣ်ထံးအလၢအပုၤတသီ ဖဲန့ၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤဘၣ် COVID-19 တဂၤဝံၤအလီၤခံန့ၣ်လီၤ.

ကွၢ် DOH [တၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤဒီးတၢ်အိၣ်ဟံၣ်လီၤဆီသးဒီးပုၤဂၤတၢ်ဂံၢ်ဒူး](#) အပိးအလီၤလၢ တၢ်မၤစၢၤအဂီၢ် တက့ၢ်.

တၢ်လၢတၢ်ကဘၣ်မၤအိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ပၢ်လီၤဆီသးဒီးပုၤဂၤအဂီၢ်

- **ကွၢ်သမံၣ်မိး တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်** နတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်နးထီၣ်န့ၣ် မၤန့ၢ်ကသံၣ်ကသီတၢ်မၤစၢၤတဘျီဃီတက့ၢ်. နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်ဂီၢ်အူတၢ်ကူဆါယါဘျီ ဒီးအလီၤအိၣ်လၢကကိး 911 န့ၣ်, ဒူးသ့ၣ်ညါဘၣ် ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအလဲၤလၢန့ၣ်အိၣ်တဖၣ်လၢန့ၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်သ့န့ၣ်, ထီၣ်ဃာ်နီၢ်ကျါၣ်ဘၢမံၣ် တချုးလၢဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤဟံၣ်တုၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- အိၣ်လီၤဆီကွၢ်န့ၣ်ဒီးပုၤအဂၢၤအဂၢၤ, ပၢ်ဃုာ်ဒီးန့ၣ်ပုၤဟံၣ်ဖိဃီဖိ ဒီးဆၣ်ဖိကီဖိလၢန့ၣ်ဘၣ်အိၣ်, တသ့ဖဲအသ့န့ၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်သ့န့ၣ်, အိၣ်လီၤဆီလၢဒီးတဖျါအပုၤဒီး စူးကါတၢ်လုာ်ထံဒီးလီၤလီၤဆီဆီတက့ၢ်. နမ့ၢ်ဘၣ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိ မ့တမ့ၢ်န့ၣ်ဖိကီဖိ, ထီၣ်ဃာ်နီၢ်ကျါၣ်ဘၢမံၣ်ဒီး သ့ဘၣ်န့ၣ်တချုးလၢန့ၣ်ဖိအိၣ် ဒီးဖဲန့ၣ်ဖိအိၣ်ဝံၤအလီၤခံန့ၣ်တက့ၢ်. လၢတၢ်မၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ကျါဘၣ်ဃးဒီး [COVID-19 တၢ်ဆါဒီးဆၣ်ဖိကီဖိတဖၣ်](#) အိၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်လီၤဘျးဖဲအလီၤန့ၣ်လီၤ.
- **ထီၣ်ဃာ် နီၢ်ကျါၣ်ဘၢမံၣ်လၢအဘၣ်န့ၣ်ဂၤဂ့ၢ်** ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်လၢပုၤဂၤအယၢၤဒီးတချုးလၢန့ၣ်လီၤဆူပုၤဟ့ၣ်ကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤဆူၣ်ချ့အဝဲဒၣ်အပုၤန့ၣ်တက့ၢ်. နထီၣ်ဃာ်န့ၣ် နီၢ်ကျါၣ်ဘၢမံၣ်မ့ၢ်တသ့ဘၣ်ဒီး, နပုၤဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်တကြးအိၣ်တဒီးဃီဒီးန့ၣ်ဘၣ်, ဒီးအဝဲသ့ၣ်ကြးထီၣ်ဃာ်ဝဲနီၢ်ကျါၣ်ဘၢမံၣ်လၢအဘၣ်အိၣ်ဂၤဂ့ၢ် မ့တမ့ၢ်သ့ဝဲတၢ်ကသါကလံၤကိဖဲအဝဲသ့ၣ် ကဘၣ်လၢန့ၣ်လီၤလၢန့ၣ်ဒီးပုၤ အခါန့ၣ်လီၤ.
- **မၤတၢ်မၤအပတီၢ်တဖၣ်လၢ** [ကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်ဝဲတၢ်ပျဲန့ၣ်လီၤကလံၤလၢဟံၣ်ပုၤ](#), မ့ၢ်သ့အယိ.
- **နတဘၣ်ဟ့ၣ်သ့ နနီၢ်တဂၤအတၢ်တဖိတၢ်လံၤဒီးပုၤနီၢ်တဂၤတဂ့ၢ်**, ပၢ်ဃုာ်ဒီးသဘၣ်လီၤခီတဖၣ်, ထံအီယွၢ်ခေၣ်စိးတဖၣ်, ထံခွတဖၣ်, ဖျါကပုၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ပိးလီၤတဖၣ်, တၢ်ကံးညါထွဲတၢ်တဖၣ်, မ့တမ့ၢ် တဘၣ်မံၣ်ပုၤဂၤ မ့တမ့ၢ် ဆၣ်ဖိကီဖိလၢန့ၣ်ဘၣ်ကွၢ်ကီအိၣ် လၢန့ၣ်ဟံၣ်ပုၤတဂ့ၢ်.

မသကိးတၢ်ဒီးကမ္ပၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်သံကွၢ်သံဒီး

ပုၤတဂၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 မ့ၢ်တဲဘၣ်ကမ္ပၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢ အဝဲသ့ၣ် အိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်ဒီးန့ၣ်အပူၤကွၢ်န့ၣ်, နကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ကစီၣ်လၢကမ္ပၢ်တၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့အအိၣ် ဒီဖျါတၢ်ကွဲးဆုၢ်တၢ်ကစီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကိးလီတဲစိန့ၣ်လီၤ. ပုၤသံကွၢ်သံဒီးတၢ်ဖိတဂၤ ကမၤစၢၤန့ၣ်လၢနကန့ၣ်ပၢ် တၢ်လၢနကဘၣ်မၤဒီး တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်လၢနမၤန့ၣ်အိၣ်လၢနမၤန့ၣ်အိၣ်လၢနမၤန့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤသံကွၢ်သံဒီးတၢ်ဖိ တဲဘၣ်န့ၣ်လၢမတၤဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢနမံၤ န့ၣ်ဘၣ်.

ယအိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤတဂၤလၢတၢ်မၤကွၢ်ဖျါလၢဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်ဒီး COVID-19 ဒီးခဲအံၤယဆိးက့ထီၣ်န့ၣ်လီၤ. ယကြးမၤတၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်.

နမ့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါဒီးအိၣ်ဒီး [တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်](#) (အစၢ်ဒၣ်လဲၣ်), နကြးအိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးအိၣ်စီၣ်စၢၤယံၤလီၤသးဒီးပုၤအဂၤဒီးမၤကွၢ်န့ၣ်လၢ COVID-19 ဒီဖျါ [တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါလၢ](#), မ့ၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒၢသန့ၣ်က့. ဆဲးကျဲၤန့ၣ်ပုၤကွၢ်ထွဲမၤစၢၤဆူၣ်ချ့လၢ တၢ်မၤကွၢ်တမံၤအဂီၢ်တက့ၢ်. တဲဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢ နဒီးန့ၣ်ဘၣ်လၢပုၤတဂၤလၢအဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ် COVID-19 ဒီးအခဲအံၤန့ၣ်ဆိးက့ထီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

- နမ့ၢ်မၤကွၢ်သးဒီးကသံၣ်လၢထီၣ်ဟူးဂဲၤနီၣ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆါတမံၤ ဒီးအစၢၤဖျါလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဘၣ်န့ၣ်, နပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤဆူၣ်ချ့ ကဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်မၤကွၢ်အတၢ်ဟံၣ်ဂၢ်ဟံၣ်ကျဲၤတမံၤန့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်စူးကါ [တၢ်မၤကွၢ်လၢနီၣ်ကစၢ်](#)(ထဲအဲကလံးကျိၣ်)န့ၣ် ဟံၣ်ထွဲတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ် လၢနတၢ်မၤကွၢ်လၢနီၣ်ကစၢ်ပနီၣ်အလီၤတက့ၢ်.

ထီၣ်ယာ် [နီၣ်ကျဲၤဘၢမဲၣ်လၢအဘၣ်န့ၣ်ဂ့ၤဂ့ၤ](#) ဖဲနကဘၣ်အိၣ်လၢပုၤအဂၤအယၢၤ လၢနဟံၣ်အပူၤမ့တမ့ၢ်လၢတၢ်ချ့အခါန့ၣ်တက့ၢ်. ပုၤအဂၤလၢအအိၣ်လၢနဟံၣ်အချ့တဖၣ် ကြးထီၣ်ယာ်နီၣ်ကျဲၤဘၢမဲၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သါ ထီၣ်သါလီၤပိးလီၤ ဖဲနကဘၣ်အိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အယၢၤန့ၣ်တက့ၢ်. နတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်န့ၣ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ်နမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်ထီၣ်အသီတဖၣ်န့ၣ် ကူၣ်လိာ်တၢ်ဒီး ပုၤကွၢ်ထွဲမၤစၢၤဆူၣ်ချ့တဂၤန့ၣ်တက့ၢ်.

ပုၤတဂၤ မ့ၢ်တအိၣ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤဆူၣ်ချ့အယီၤန့ၣ်- တၢ်လီၤတၢ်ကျဲအါတီၤအိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်လၢအကလီ မ့တမ့ၢ်လၢအပူၤဘၣ်လီၤ, တၢ်န့ၣ်လီၤအိၣ်ဆိးလၢထံဂုၤကီၢ်ဂၤအတၢ်အိၣ်သး မ့ၢ်ဒဲလဲၣ်ဂ့ၤဒဲလဲၣ်ဂ့ၤ ကွၢ် [Department of Health](#) [တၢ်သံကွၢ်ခဲအံၤခဲအံၤ](#) မ့တမ့ၢ်ကိး [WA ကီၢ်ဖဲၣ် COVID-19 တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤဂီၢ်အူလီတဲစိ](#)တက့ၢ်.

နမ့ၢ်ပုၤအိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤဘၣ်တၢ်ဆါဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်န့ၣ် ဒီးမၤကွၢ်န့ၣ်ဒီးလူၤဟံၣ်ထွဲတၢ်န့ၣ်လၢကြးဝဲဘၣ်ဝဲန့ၣ်တက့ၢ်.

<p>တၢ်မၤကွၢ်အစၢၤဖဲတၢ်ဆါပနီၣ်ဟဲထီၣ်လီၤခဲ</p>	<p>တၢ်အိၣ်ဘူးတၢ်လီၤသးမ့ၢ်ဝဲ-</p> <ul style="list-style-type: none"> • တၢ်ကစီၣ်လၢဘၣ်လိာ်သးဒီးတၢ်ဆါကတီၢ် လၢတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒၢ COVID-19, ပာ်ဃုာ်ဒီးဘူၣ်စထၢၣ်ဒီးကသံၣ်အဂၤတဖၣ်, ဒီးသန့ၣ်ထီၣ်သးလၢသးန့ၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့တၢ်အိၣ်အသးအဖီခိၣ် 	<p>တၢ်အိၣ်ဘူးတၢ်လီၤသးမ့ၢ်ဝဲ-</p> <ul style="list-style-type: none"> • ပုၤလၢတဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီးသဒၢ မ့တမ့ၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒၢအိၣ်ထံးတရဲၣ် တပုဲဒီးဘၣ်တဖၣ်. • တမ့ၢ် ဘၣ်လိာ်သးဒီးတၢ်ဆါကတီၢ် လၢတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒၢ COVID-19, ပာ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဆဲးဘူၣ်စထၢၣ်ဒီးကသံၣ်ဖီၣ် အသီအဂၤတဖၣ်,
--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • တၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ COVID-19 ဒီဖျါ တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါယၢ် လၢပူၤကွၢ်အသီ 90 အတီၢ်ပူၤဒီးဘျါက့ၤ 	ဒီးသန့ထီၣ်သးလၢသးန့ၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူ အိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်အသး.
တၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် တမၤကွၢ်ဘၣ်သး	ပိၣ်ထွဲတၢ်န့ၣ်က့ၤလၢ တၢ်လၢကဘၣ်မၤဖဲန့တၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢန့အိၣ်ဒီး COVID-19(wa.gov) တက့ၢ်. နမ့ၢ်တမၤကွၢ်နသးဒီးဘၣ်ဒီး, လူပိၣ်ထွဲ တၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤဒီးနီၢ်ကျါၣ်ဘၢမဲၣ်အတၢ် န့ၣ်က့ၤတမံၤဃီ ဒ်ပုၤလၢမၤကွၢ်သးဒီးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအ သီးတက့ၢ်.	ပိၣ်ထွဲဘၣ်တၢ်န့ၣ်က့ၤလၢ တၢ်လၢကဘၣ်မၤဖဲန့တၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢန့ အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ COVID-19(wa.gov) တက့ၢ်. နမ့ၢ်တမၤကွၢ်နသးဒီးဘၣ်ဒီး, လူပိၣ်ထွဲ တၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤဒီးနီၢ်ကျါၣ်ဘၢမဲၣ်အ တၢ်န့ၣ်က့ၤတမံၤဃီ ဒ်ပုၤလၢမၤကွၢ်သးဒီးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ အသီးတက့ၢ်.
တၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါ	အိၣ်လၢဟံၣ်တုၤလၢ - <ul style="list-style-type: none"> • နတအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤကိၢ်လၢ 24 န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်စူးကါကသံၣ်လၢ အမၤလီၤတၢ်ကိၢ်, ဒီး • န တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် ဂ့ၤထီၣ်ဝဲဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်တက့ၢ်. ကွၢ်က့ၤတၢ်န့ၣ်က့ၤလၢထး ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ထီၣ်နီၢ်ကျါၣ်ဘၢမဲၣ်, တၢ်မၤကွၢ်သး, ဒီးတၢ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤဆီသးဒီးပုၤဂၤဖဲန့မ့ၢ်အိၣ်ဆိး မ့တမ့ၢ် မၤတၢ်မၤလၢပုၤစူးရိၣ်အိၣ်ဖှိၣ်သးအါအလီၢ် (ကွၢ် ယအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤတဂၤလၢအမၤကွၢ်အသးဒီးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါ ဘၣ်ဆၣ်ယတဆိးကဘၣ်. ယကြားမၤတၢ်မနုၤလဲၣ် အတီၢ်).	ကွၢ်က့ၤတၢ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤဆီသးဒီးပုၤဂၤ (ကွၢ် ယအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤတဂၤလၢအမၤကွၢ်အသးဒီးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါ ဘၣ်ဆၣ်ယတဆိးကဘၣ်. ယကြားမၤတၢ်မနုၤလဲၣ် အတီၢ်).

တၢ်လီၤဆီလၢ တၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤ ဒီးတၢ်အိၣ်ပၢ်လီၤဆီသးဒီးပုၤဂၤ အဘၢၣ်စၢၤမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

- **တၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤ** မ့ၢ်ဝဲတၢ်လၢနမၤအီၤဖဲန့မ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်, အိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်အစၢတဖၣ် မ့တမ့ၢ် မၤကွၢ်သးဒီးဖျါလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤအဒိပညီမ့ၢ်ဝဲ နအိၣ်ဖဲဟံၣ်ဒီးအိၣ်စီၤစုၤယံၤဒီးပုၤဂၤ (ပၢ်ဃုာ်ဒီး ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်) လၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်အီၤ [တၢ်ဆါကတီၢ်တကတီၢ်](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်) လၢကဟးဆွဲးတၢ်ရၢလီၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

- **တၢ်အိၣ်ပၢ်လီၤဆီသးဒီးပုၤဂၤ** မ့ၢ်ဝဲ တၢ်လၢနမၤအီၤဖဲ နမ့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19 အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ပၢ်လီၤဆီသးဒီးပုၤဂၤအခီပညီမ့ၢ်ဝဲ နအိၣ်ဖဲဟံၣ်ဒီးအိၣ်စီၤစုၤလံၤဒီးပုၤဂၤ (ပၢ်ဃုာ်ဒီး ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်) လၢ [တၢ်ဆၢကတီၢ်တကတီၢ်](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်)ဖဲဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နမ့ၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံးဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ပၢ်လီၤဆီသးဒီးပုၤဂၤ ကဲထီၣ် တၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤ ဖဲနတၢ်မၤကွၢ်လၢခံအစၢမ့ၢ် ဖျါလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 မ့တမ့ၢ် COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဟဲအိၣ်ထီၣ်အဃိန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်အါထီၣ်ဘၣ်ဃးဒီး COVID-19 ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ဂံၢ်ထံးတဖၣ်

လူၤချးန့ၢ် တၢ်ကစီၣ်လၢဘၣ်လိာ်သးဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ် [အဲအံၤ COVID-19 တၢ်အိၣ်သးလၢ Washington အပူၤ ကီၢ်ရဲၣ်ခိၣ် Inslee တၢ်ဘိးဘၣ်ရၤလီၤတဖၣ်](#)(ထဲအဲကလံးကျိၣ်), [တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်), [တၢ်အံၤရၤလီၤအသးဒ်လဲၣ်](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်), ဒီး [ပုၤမၤကွၢ်သးဒ်လဲၣ်ဒီး အခါဖဲလဲၣ်](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်)တက့ၢ်. ကွၢ်ပ [တၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်သံကွၢ်အီၤခဲအံၤခဲအံၤFAQ](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်) လၢတၢ်မၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ပုၤတဂၤအကလုာ်/ကလုာ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် ထံဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်, အနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲ, တပၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢ တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါဒိၣ်လၢ COVID-19 န့ၣ်ဘၣ်. ဘၣ်ဆၣ်ဒီး, တၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖိၣ်တဖၣ် ရၤလီၤဝဲဒၣ်လၢ ဖဲညၣ်အလွဲၢ်အပုၤတဝၢတဖၣ် ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢ COVID-19 လၢကျဲတကြးဝဲဘၣ်ဝဲအပူၤ- တၢ်အံၤမ့ၢ်လၢတၢ်အဲၣ်ကလုာ်ဒွဲသန့အဃိ, ဒီးလီၤဆီဒၣ်တၢ်, တၢ်အဲၣ်ကလုာ်ဒွဲသန့အကျိၣ်အကျဲ, လၢအပၢ်တၢ်ကရူၢ်တနီၤဒီးတၢ်ခွဲၤဂ့ၢ်ယာ်ဘၣ်စ့ၤမံၤလၢ လၢကဒီသအဝဲသ့ၣ်အနီၢ်ကစၢ်အသးဒီးအဝဲသ့ၣ်အပုၤတဝၢတဖၣ်အဃိန့ၣ်လီၤ. [တၢ်တဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးတၢ်ဆါန့ၣ် တမၤစၢတၢ်ဒုးဆၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဘၣ်](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်). ဟ့ၣ်ဒီဟ့ၣ်နီၤလီၤ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးဒီးပုၤဂၤ ဒ်သိးကတြီယာ် တၢ်ကစီၣ်သီၣ်ဝဲသဲကလၢဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်အကမၢ်တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

- [WA, Washington Department of Health ဘၣ်ဃးတၢ်ဆါနီၣ်ဘဲဒီးရိးန့း 2019 အတၢ်စးထီၣ်သးသတူၢ်ကလၢ် \(COVID-19\)](#)
- [WA Washington ကီၢ်စဲၣ် ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲဒုး\(စ\)တၢ်ဆါဃာ် တၢ်စံးဆၢကူၤ \(COVID-19\)](#)
- [ယုၤကွၢ်န့ၣ်လီၤကဝီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲကျိၣ် မ့တမ့ၢ် ကီၢ်ရဲၣ်လီၤကဝီၤ](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်)
- [CDC ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲဒုး\(စ\)တၢ်ဆါဃာ် \(COVID-19\)](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်)
- [တၢ်မၤစုၤလီၤတၢ်တဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးတၢ်ဆါ တၢ်ဂ့ၢ်ဂံၢ်ထံးတဖၣ်](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်)

တၢ်သံကွၢ်အဂုၤဂၤအိၣ်ခါ. ကိးလီၤတဲစိဆူပ COVID-19 ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလီၤတဲစိကျိၣ်- **1-800-525-0127**

မုၢ်ဆၣ် – ဂီၤခီ 6 န့ၣ်ရံၣ် တုၤ ဟါခီ 10 န့ၣ်ရံၣ်, မုၢ်ယုာ် – မုၢ်ဒဲး ဒီး [ကွၢ်ထံကွၢ်ဆးကီၢ်စဲၣ်နံၤသဘူတဖၣ်](#), ဂီၤခီ 6 န့ၣ်ရံၣ် တုၤ ဟါခီ 6 န့ၣ်ရံၣ်. လၢတၢ်တဲကျိးထံတၢ်မၤစၢတဖၣ်အဂီၢ်, **စံၢ်လီၤ #** ဖဲအဝဲသ့ၣ်စံးဆၢန့ၣ်လီၤတဲစိ ဒီး**တဲန့ကျိၣ်** န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃးဒီးနနီၢ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်, COVID-19 တၢ်မၤကွၢ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤကွၢ်အစၢတဖၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစူၤ ဆဲးကျဲၤ ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢဆူၣ်ချ့တက့ၢ်.

လၢကယုၤလံာ်တီၤလံာ်မိအံၤအကွၢ်အဂီၢ်အဒိအဂၤတမံၤအဂီၢ်, ကိး 1-800-525-0127 တက့ၢ်. ပုၤလၢအန့ၢ်တအၢ မ့တမ့ၢ် န့ၣ်ဟူတၢ်ကီၢ်တဖၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစူၤကိး 711 ([Washington Relay](#)) မ့တမ့ၢ် ဆုၤအံၤမ့(လ) ဆူ civil.rights@doh.wa.govတက့ၢ်.