

တၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤတၢ်လၢဘၣ်ကူဘၣ်ကံးဒီး COVID-19 အယံ တၢ်လၢတၢ်ကဘၣ်မၤအီၤ

လၢအီးကထိဘၣ် 24 သီ, 2022 တၢ်ဆိတလဲတၢ်ကျၢၢ်တၢ်

- ပတၣ်ကွံာ်တၢ်မ့ၢ်အိၣ်လီၤဆိသးဒီးပုၤတၢ်လၢ တၢ်အုၣ်ကီၤတဖၣ်လၢ ကမ့ၢ်တဖၣ်အဂီၢ်
- မၤသီထီၣ်တၢ်မၤကွၢ်သးတၢ်အုၣ်ကီၤတဖၣ်
- က့ၤကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီး ပုၤကညီအိၣ်ဆိး မ့တမ့ၢ် မၤတၢ်တၢ်လီၤလၢတၢ်ပၤလီၤဆိလီၤဝဲဒၣ်တဖၣ်
- က့ၤကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်အုၣ်ကီၤတဖၣ်လၢ ပုၤကညီလၢအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီး ပုၤဘၣ်ကံးဒီး COVID-19 ဒီးခဲအံၤဆိက့

တၢ်ကတိၤဆုၢ်န့ၢ်

နမ့ၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံးလၢ COVID-19, မ့တမ့ၢ် ဆိကမိၣ်လၢနဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါန့ၢ်, နဒီးသဒါၤအတၢ်ရၤလီၤသးဆူပုၤတၢ်လၢတဖၣ် လၢနဟံၣ်ပုၤယီၤ ပုၤဒီးလၢပုၤတၢ်အပူၤသ့န့ၢ်လီၤ. ဝံသးစူၤပုၤတၢ်ထွဲတၢ်န့ၢ်ကျဲၤလၢလၢတက့ၢ်. ဝံသးစူၤမၤနီၣ်ဃာ်တၢ်န့ၢ်ကျဲၤအသီတမံၤ လၢတၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤလီၤ တၢ်လီၤဆဲးတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်-

- ပုၤကညီလၢအိၣ်ဆိး, မၤတၢ်, မ့တမ့ၢ် လဲၤအိၣ်သကိးဝဲ ဆူၣ်ချ့တၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၢ် [ကြးတိၢ်ထွဲဝဲဒၣ်တၢ်န့ၢ်ကျဲၤလၢ တၢ်အုၣ်တီၤ တစိၢ်တလီၤလၢတၢ်ဒိသဒါဒီးတၢ်ပၤဆုၢ်န့ၢ်ကျဲၤ SARS-CoV- 2 \(သတၢ်ကလံာ်ကလံၤကျိၤတၢ်ဆါလၢနး-ခိရီန့ၢ်ဃာ်- 2 တၢ်ဘၣ် ကံးလၢ ဆူၣ်ချ့တၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤတဖၣ်](#) (အိၣ်ထဲလၢအဲးကလံးကျိၢ်)
- နမ့ၢ်မၤတၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဆိးဖဲတၢ်မၤလီၤလၢ ပုၤကတံာ်ဂီၢ်မုၢ်အလီၢ်, ပုၤမၤတၢ်ဖိအဟံၣ်တစိၢ်တလီၢ်, ပုၤမၤတၢ်လၢပီၢ် လဲၣ်တၢ်အိၣ် အလီၢ်အကျဲ, တၢ်ဘၣ်ဘၣ်က့ၤဒီးတၢ်ဒုးဃာ်တၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤ, ပုၤလၢဟံၣ်တအိၣ်အဂီၢ်တၢ်အိၣ်ကဒုလီၢ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ယီၤတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်လၢ တၢ်သးထီၣ်သုးလီၤအီၤသ့တဖၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစူၤပုၤတၢ်ထွဲဘၣ်တၢ်န့ၢ်ကျဲၤလၢ [တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဘၣ်ထွဲဝဲဒီးပုၤလၢအိၣ်စိးတၢ်လီၤ မ့တမ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်လၢတၢ်လီၤဆိလီၤဟံၣ်လီၤအီၤအလီၢ်တဖၣ်](#)

လီၢ်ကဝီၤဆူၣ်ချ့ပုၤပုၤကရၢတဖၣ်န့ၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကစူၤကါအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ဖးသ့, ဒီးသန့ထီၣ်သးလၢတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ပၤဃာ်တၢ်ဆါအတၢ်စးထီၣ်သးသတူၢ်ကလၢ ဒီးတၢ်ဒိသဒါနီၣ်ထီၣ်တဖၣ် လၢအလီၢ်, ကမၤစၢ်လီၤ မ့တမ့ၢ် မၤလဲၣ်ထီၣ်တၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် တဖၣ်အံၤန့ၢ်လီၤ. ဒ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်အီၤလၢ [Revised Code of Washington \(RCW, ဝီၣ်ရှုၣ်ထၢၣ်အတၢ်ကွၢ်ကဒါ က့ၤနီၣ်ဝဲခူသ့ၣ်\) 70.05 .070](#) အသိး, (လၢကျိၢ်ဂုၤဂၤတနီၤအိၣ်ဝဲ) လီၢ်ကဝီၤဆူၣ်ချ့ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ် အကဟံၣ်လီၤဝဲဒၣ်နီၣ်ထီၣ်ဒ်အလီၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်အသိး လၢကပၤဆုၢ် ခဲၣ်ကျဲၤဒီးဒိသဒါဝဲဒၣ်တၢ်ဆါတၢ်ဘၣ်ကံးတၢ်ရၤလီၤသးန့ၢ်လီၤ.

ယအိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤတၢ်လၢမၤကွၢ်သးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီး COVID-19

ဘၣ်ဆၣ်ယတဆိးက့ဘၣ်. ယကြးမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်.

မၤကွၢ်အသးလၢ COVID-19 အစၢကတၢ် 3-5 သီဖဲနအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤဘၣ်တၢ်ဆါဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၢ်တက့ၢ်.

- နတၢ်မၤကွၢ်သးအစၢဖျါလၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအယၢ်န့ၢ်, ဟံၣ်ထွဲဘၣ်တၢ်န့ၢ်ကျဲၤလၢ [နမၤကွၢ်သးအစၢဖျါထီၣ်လၢနဒီးန့ၢ် COVID-19 တၢ်ဆါဃာ်န့ၢ်န့ၢ်တမၤဒဲလဲၣ်](#) န့ၢ်တက့ၢ်. (အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကျိၢ်ဂုၤဂၤတနီၤ)
- နမၤကွၢ်သးဒီးနီၢ်ခိဂံၢ်တြီဆါတၢ်မၤကွၢ် အစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်န့ၢ် က့ၤမၤကွၢ်သးတသီတဘျီဒီး နီၢ်ခိဂံၢ်တြီဆါတၢ်မၤကွၢ် လၢ 24-48 န့ၢ်ရံၣ်ဖဲနတၢ်မၤကွၢ်သးဒီးထံးတဘျီလၢအစၢဖျါထီၣ်လၢတ အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်ဘၣ်. တၢ်မၤကွၢ်သးခံၣ်တဘျီအစၢ ဖျါလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ

ဘဉ်ဆဉ်သနာ်ကွတၢ်ဘဉ်ယိၣ်အိၣ်ဝဲလၢ၊ ဒီးန့ၣ်ဘဉ် COVID-19 တၢ်ဆါယၢ်လံန့ၣ် နအိၣ်ဘဉ် 24-48 န့ၣ် ရံၣ်သ့ဝဲဒၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဖဲ နမၤကွၢ်သးဝံၤဘျီတဘျီ၊ အစီပညီပစံးအီၤသ့လၢတၢ်မၤကွၢ်သးခဲလၢနဲအစ့ၤကတၢ်အိၣ် 3 ဘျီန့ၣ် လီၤ. နမၤကွၢ်သးသၢဘျီတဘျီအဆၢဖျါလၢ နတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဘဉ်ဒီး ဘဉ်ယိၣ်တၢ်လၢနဒီးန့ၣ်ဘဉ် COVID-19 တၢ်ဆါယၢ် သ့န့ၣ် နစူးကါ ဝဲနီၣ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆၢတၢ်မၤကွၢ်သးဒီးမၤကွၢ်သးသ့ဝဲဒၣ်၊

လဲၤမၤကွၢ်သးဒီးမိးလဲၤခူလၢ (molecular) တၢ်မၤကွၢ်, မ့တမ့ၢ် ကိးနကသံၣ်သ ရၣ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်မၤကွၢ်သးပီးမ့တအိၣ်လၢလၢပုၤပုၤလၢနကမၤကွၢ်သး 3 ဘျီအဂီၢ်ဘဉ်န့ၣ် အဝဲန့ၣ်တၢ်တူၢ်လီၢ်အီၤသ့လၢ တၢ်ကမၤကွၢ်သးစ့ၤဒ်နတၢ်ပီးလီၤအိၣ်ဝဲအသိးဒီး တၢ်ဘဉ်ယိၣ်လၢနဒီးပုၤအိၣ်လၢနဒိၣ်ယၢၤတဖၣ်အပတီၢ်သိးသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

- နမ့အိၣ်ဘဉ်တၢ်ဘဉ်ဒီး COVID-19 ဒီးတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်မ့တဖျါဘဉ် ဘဉ်ဆဉ်ဒီးန့ၣ်ဘဉ် COVID-19 တၢ်ဆါလၢအပူၤကွၢ်အသီ 30 န့ၣ်, တၢ်အုၣ်ကီၤတအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနကမၤကွၢ်သးဘဉ်. နမ့အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါလၢအပူၤကွၢ်အသီ 30-90 ကတီၢ်ပူၤန့ၣ် စူး ကါနီၣ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆၢတၢ်မၤကွၢ် (တမ့ၢ် Polymerase Chain Reaction တၢ်မၤကွၢ်), PCR အဆၢန့ၣ်အကဖျါဒီးဝဲလၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဖဲ နမ့တဘဉ်ကံဘဉ်ဒီးတၢ်ဆါယၢ်လၢအသီဘဉ်န့ၣ်လီၤ.

ပူၤကွၢ်အသီ 10 ဖဲနဘူးတၢ်ဘဉ်ဒီးပုၤလၢအဒီးန့ၣ်ဘဉ် COVID-19 တၢ်ဆါဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ် ဟံၣ်ထွဲဘဉ်တၢ်န့ၣ်ကျဲပတီၢ်လၢလၢတဖၣ်-

- ထီၤဘဉ် [တၢ်ကဘၢမံၣ်လၢ အကံၢ်စီ-ဂၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကသါတၢ်](#) (အိၣ်လၢကျိၣ်ကိးကျိၣ်ဒီး) လၢဟံၣ်ဒီးကမ့ၢ်ကျါန့ၣ်လီၤ. ဖဲနမၤကွၢ်သး လၢ COVID-19 အဆၢမ့ၢ်ဖျါလၢတၢ်ဆါယၢ်မ့ၢ်ဟါမၢ်သနာ်ကွ ထီၤဘဉ်ဒီးဝဲဒၣ်တၢ်ကမံၣ်တက့ၢ်.
 - တဘဉ်လဲၤဝဲဒၣ်ဆုတၢ်လီၢ်လၢနထီၤဘဉ်တၢ်ကဘၢမံၣ်တသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်တဂ့ၤ.
 - ပုၤကညီမ့အိၣ်တဂၤလၢအထီၤဘဉ်တၢ်ကဘၢမံၣ်မ့တသ့ ခီဖျါအသးန့ၣ်စ့ၤဒိၣ်န့ၣ်ဒီး 2 န့ၣ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးနီၣ်ခိၣ်ကွဲၤလၢအထီၤဘဉ်တၢ်ကဘၢမံၣ်တသ့ဘဉ်န့ၣ် တၢ်ဒီးသဒါအကျါကျဲဂ့ၤဂၤ (လၢအမ့ၢ် တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်ဝဲဒၣ် [တၢ်မၤကွၢ်သးတၢ်မၤကွၢ်](#) [လဲၤ](#)) (လၢကျိၣ်အဂ့ၤအိၣ်ဝဲဒၣ်တနီၤ) ကြးတၢ်စူးကါအီၤလၢအကဒီးသဒါတၢ်ဆါအတၢ်ရၤလီၤအသးဖဲအသီ 10 ကတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.
- ဟးရဲဘဉ်ပုၤကညီလၢ [အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါလီၤဘဉ်ယိၣ်ဒိၣ်](#), (လၢကျိၣ်ဂ့ၤဂၤအိၣ်ဝဲဒၣ် တနီၤ) ဒီးတဘဉ်လဲၤဆုတၢ်လီၢ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘဉ်ယိၣ်ဒိၣ်တဖၣ်အလီၢ် (အဒိ, ဆူၣ်ချုတၢ်ကွၢ်ထွဲ တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲတဖၣ်).
- ခိးကွၢ်ဝဲ [COVID-19 အတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်](#). (အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကျိၣ်ဂ့ၤဂၤတနီၤ)
- တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဖျါထီၣ် [မၤကွၢ်ဘဉ်န့ၣ်သး](#); (အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကျိၣ်ဂ့ၤဂၤတနီၤ) ဒီးဟံၣ်ထွဲဘဉ်တၢ်န့ၣ်ကျဲပတီၢ်လၢလၢတဖၣ် [ယလဲၤ အိၣ်ဘူးတၢ်ဘဉ်ဒီးပုၤလၢအဆၢမၤကွၢ်သးဖျါလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်မၤကွၢ်လၢအဆၢဖျါလၢ အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါယၢ်ဒီး ယအိၣ်ဘူးတၢ်ဘဉ်ဒီးပုၤတဂၤလၢတၢ်မၤကွၢ်ဖျါလၢဘဉ်ကူဘဉ်ဂၢ်ဒီး COVID-19 ဒီးခဲအံၤယဆိးကွထီၣ်န့ၣ်လီၤ ယကြးမၤတၢ် မန့ၤလဲၣ်](#).
- ကွၢ်ဘဉ် [တၢ်လဲၤထီၣ်က့ၤလီၤ | Centers For Disease Control and Prevention \(CDC, တၢ်ဟဲဆုၤရဲၣ်ကျဲၤဒီးတၢ်ဒီးသဒါ တၢ်ဆါအဝဲလီၢ်\)](#) (အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကျိၣ်ဂ့ၤဂၤတနီၤ) တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤတက့ၢ်ဘဉ်သးတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤ.
- ကွၢ်ဘဉ် [တစီၢ်တလီၢ် SARS-CoV-2 တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါလၢနီၣ်ကစၢ် \(wa.gov\)](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်) ဘဉ်သးတၢ်ဟံၣ်စုန့ၣ်ကျဲဖဲန မ့ၢ်စူးကါဘဉ်နီၣ်ကစၢ်-တၢ်မၤကွၢ်သးန့ၣ်လီၤ.

ဟံၣ်ဖဲယီၤတၢ်ဘဉ်ကံန့ၣ်ညီန့ၣ်ဟဲကဲထီၣ်သးခီဖျါလၢ တၢ်အိၣ်ဘဉ်ဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဒီး COVID-19 ခဲအံၤခဲအံၤဒီးအယၢ်နီၣ်တဖၣ်. နမ့ၢ်အုၣ်ဘဉ်တၢ်ဘဉ်ဒီး COVID-19 လၢဟံၣ်န့ၣ် ခိးကွၢ်ဘဉ် COVID-19 တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ဒီး ထီၣ်ဘဉ်တၢ်ကဘၢမံၣ်လၢ-အဂ့ၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကသါတၢ်ဖဲနအိၣ်ဒီးပုၤဂ့ၤဂၤလၢဟံၣ် ဒီးလၢကမ့ၢ်အကျါ ဖဲနစူးထီၣ်အိၣ်ဘဉ်ဒီးတၢ်ဆါတပယုၣ်ယီၤအသီ 10 ဝံၤအလီၢ်ခဲဖဲ နလဲၤအိၣ်ဘဉ်ဒီးပုၤလၢအဘဉ်ကံဒီး COVID-19 တၢ်ဆါဖဲတၢ်ဆါဘဉ်ကံတၢ်အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. မၤကွၢ်န့ၣ်သးကိးမုၢ်န့ၣ် 3-5 သီဖဲနလဲၤ အိၣ်ဘဉ်ဒီးပုၤဘဉ်တၢ်ဆါ 3-5 သီတပယုၣ်ယီၤဖဲနလဲၤအိၣ်ဒီးပုၤဘဉ် COVID-19 တၢ်ဆါအလီၢ်ခဲကတၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤလၢပုၤအိၣ်ဆိးမ့တမ့ၢ် မၤတၢ်လၢ ပုၤစူးရိအိၣ်ဖျိၣ်အါအလီၢ်အဂီၢ်-

တၢ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤဆိးသးဒီးပုၤဂ့ၤဂၤလၢအတမ့ၢ်-ဆူၣ်ချုတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲ အတမ့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤ လၢတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အီၤလၢကံဘဉ်. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤဒ်လဲၣ်ဂ့ၤန့ၣ်, တၢ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤဆိးသးဒီးပုၤဂ့ၤဂၤတၢ်ကဘဉ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးအီၤလၢ တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲၤလၢအတမ့ၢ်-ဆူၣ်ချုတၢ်လီၢ်တဖၣ် လၢတၢ်အိၣ်သးအိၣ်ခိၣ်န့ၣ် လီၤ.

- တၢ်ဘျီဘဉ်တၢ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲတဖၣ် ဒီးတၢ်ဖိၣ်ပၤယၢ်တၢ်အလီၢ်တၢ်ကျဲတဖၣ်
- ပုၤလၢဟံၣ်တအိၣ်အဂီၢ်တၢ်အိၣ်ကဒုလီၢ် ဒီးဟံၣ်ယီၤတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်လၢတၢ်သးထီၣ်သးလီၤအီၤသ့
- တၢ်မၤလီၢ်လၢအကတံၢ်ကတူၢ်ဖဲ နအိၣ်စီၤစုၣ်လီၢ်တသ့ဘဉ်ခီဖျါတၢ်မၤလီၢ်တၢ်အိၣ်သးအယီ (အဒိ, ပနံၣ်ဒါးတဖၣ်, စဲးဖီကဟၣ် လီၢ်တဖၣ်, တၢ်ဘိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ကျီတၢ်ညဉ်အလီၢ်အကျဲတဖၣ် ဒီးတၢ်စိၣ်ဆုၤလၢ တၢ်မၤကစၢ်-ဟ့ၣ်လီၤဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ပုၤမၤတၢ်ဖိအဟံၣ်တစီၢ်တလီၢ်

- [တၢ်မၤပီၣ်လဲၣ်ပနဲၣ်တၢ်ကၤအလီၤတဖၣ်](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်) (အဒိ, တၢ်မၤပီၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ပနဲၣ်တၢ်ကၤအကဘီတဖၣ်, ကဘီဆုၤထီၣ်ဆုၤလီၤပနဲၣ်တဖၣ်, ဒီး ကဘီတီၤပုၤကညီတဖၣ်)

တၢ်အိၣ်သးတဖၣ်လၢ တၢ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤဆီသးဒီးပုၤဂၤ ကအိၣ်ဝဲတဖၣ်ဟံၣ်ဃုာ်-

- တၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဆါအတၢ်ရၤလီၤသး, လီၤလီၤဆီဆီဖဲတၢ်မၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါတၢ်ရၤလီၤသးအနီၣ်ထီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တတုၤလီၤတီၤလီၤလၢအကပတုာ်ကွဲၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဆါအတၢ်ဘၣ်ကံၤန့ၣ်လီၤ.
- အဒိဖဲတဖၣ်တၢ်ဟံၣ်လီၤဝဲဒၣ်တၢ်ဒိတဒါအနီၣ်ထီၣ်တဖၣ်လၢ ပုၤအိၣ်ဘူးတံၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤဘၣ်ကံၤဒီး COVID-19 တၢ်ဆါတဖၣ်, ဒ်သိး တၢ်မၤကွၢ်သးဒီးတၢ်ကၤဘၢမံၢ်

လၢတၢ်အိၣ်သးသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်အဖီခိၣ်န့ၣ် တၢ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤဆီသးဒီးပုၤဂၤကဘၣ်ယံၣ်ဝဲဒၣ် 5-10 သီစးထီၣ်လၢအိၣ်ဘူးတံၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤဘၣ်ကံၤဒီး COVID-19 ဖဲတၢ်ဆါစးထီၣ်ကဲထီၣ်အကတီၢ် ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ပတီၢ်လၢအတူၢ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. လၢနကဂံၢ်ဒွဲးဝဲဒၣ် တၢ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤဆီသးဒီးပုၤဂၤကတီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်န့ၣ်ဖဲအိၣ်ဘူးအိၣ်တံၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤဘၣ် COVID-19 ဖဲလၢအဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲ 0 နံၤသီန့ၣ်လီၤ. နံၤသီ 1 တသီ မ့ၢ်န့ၣ်အိၣ်ထံးအလၢအပုၤတသီ ဖဲအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤဘၣ် COVID-19 တဂၤဝံၤအလီၤခဲန့ၣ်လီၤ.

ကျဲၤလၢအတဖၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤဆီသး ဒီးပုၤဂၤ န့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ကမိၣ်ထီၣ်အီၤသ့ဝဲဒၣ် ဒ်အမ့ၢ်တၢ်မၤပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်မၤတၢ်လၢဟံၣ် မ့ၢ်တဖၣ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤတခါခါလၢတၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤ လၢပုၤနီၢ်တဂၤအဂီၢ်ဒီးအိၣ်ဒီးကလံၤန့ၣ်လီၤဟးထီၣ်ဂ့ၤအလီၤန့ၣ်လီၤ.

ပုၤကညီအိၣ်လၢတၢ်လီၤတဖၣ်အံၤန့ၣ် [ကြးပိာ်ထွဲဝဲဒၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲၤလၢထး ဒီးလၢ “ယအိၣ်ဘူးတံၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤတဂၤလၢမၤကွၢ်သးဖျါလၢဘၣ်ကံၤဒီး COVID-19 တၢ်ဆါဘၣ်ဆၢယတဆိက့ဘၣ်. ယကြးမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်”](#)

ပုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်တဖၣ်အကတၢ်ပီသကိးဒီးလီၤကဝီၤဆူၣ်ချုပုၤပြးတဖၣ်ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ကမၤ ဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျါသးဒီးပုၤဂၤ မ့ၢ်တဖၣ် တၢ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျါသးဒီးပုၤဂၤကျဲၤလၢအဂၤတဘၣ် ဝိကကြးဒိၣ်လၢတၢ်အိၣ်သးဝဲအံၤအဂီၢ်ခါ, ဒိတၢ်ဆီလီၤဟံၣ်လီၤလီၤကျဲၤတဖၣ်န့ၣ် ကြးပိာ်ထွဲဝဲဒၣ်လီၤကဝီၤဆူၣ်ချုပုၤပြးတဖၣ်အတၢ်ဟံၣ်စ့န့ၣ်ကျဲၤန့ၣ်လီၤ. လီၤကဝီၤဆူၣ်ချုပုၤပြးတဖၣ် အကမၤပုၤဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျါသးဒီးပုၤဂၤဒ်အလီၤအိၣ်သိးသ့ဝဲဒၣ် ဒီဖျါတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ယဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19 ဒ်လဲၣ်.

တၢ်ဆါဃာ်လၢအဒုးကဲထီၣ် COVID-19 န့ၣ်ရၤလီၤအသးခိၣ်ဖျါ တၢ်အကမူၣ်ဆံးကိာ်ဖိလီၤဆီ တဖၣ် ပာ်ဃုာ်ဒီးပုၤတဖၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤအီၤသ့ခိၣ်ဖျါလၢတၢ်အိၣ်ဘူးလီၤသး, အဒိ လၢ 6 ခိၣ်ယီၢ် (2 မံၤထၢၣ်) အယံၤ ဒ်န့ၣ်အသိး တၢ်အကမူၣ်ဒ်န့ၣ်တဖၣ် ကအိၣ်လၢကလံၤကျဲၤဒီးကရၤလီၤ အသးယံၤယံၤ, လီၤဆီဒ်တၢ် လၢတၢ်လီၤလၢကလံၤန့ၣ်လီၤဟးထီၣ်တဂ့ၤအလီၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တဖၣ်ရၤလီၤတၢ်ဆါ ဃာ်တဖၣ် ခုပုၤအဂၤတဖၣ်အအိၣ်သ့ စးထီၣ်လၢခံၣ်တဖျါအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် (မ့ၢ်တဖၣ် 2 သီတဖျါလၢအဝဲသ့ၣ်မၤ ကွၢ်အသး ဒီးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်) တုၤ 10 သီဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် (မ့ၢ်တဖၣ် 10 သီ ဖဲအဝဲသ့ၣ်မၤကွၢ်အသးဒီးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဖဲအဝဲသ့ၣ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်ဝံၤအလီၤခဲ)န့ၣ်လီၤ. ပုၤတဂၤလၢ အိၣ်ဒီး COVID-19 အတၢ်အိၣ်လီၤဖးအသးဒီးပုၤဂၤအကတီၢ် လၢအယံၣ်ဝဲအါန့ၣ်အသီ 10 န့ၣ် (အဒိ, မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်ဆိက့နးနးကလဲာ် မ့ၢ်တဖၣ် နီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်ဍုၢ်ဆၢစၢၢ်) ဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤဝဲသတုၤလၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်လီၤဖးအသးဒီးပုၤဂၤဒိတ ပတီၢ်ညါန့ၣ်လီၤ. ပုၤတဂၤလၢအမၤကွၢ်သးအဆၢဖျါလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါဃာ်တဂၤ မၤကွၢ်သးအဆၢဖျါလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါဃာ်ဘၣ်အဘၣ်စၢၢ်အိၣ် 24-48 န့ၣ်ရဲၣ်ဖဲအအိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်ကဒါက့ၤအစၢၤကတၢ် 5 ဖဲအအိၣ်လီၤဆီသးဒီးပုၤဂၤဝံၤအလီၤခဲန့ၣ် အဝဲဒၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အီၤလၢတဘၣ်ကံၤဆူဘၣ်ဂၤအအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဘၣ်ထွဲအိၣ်ဘူးတံၢ်အိၣ်ပညီထီၣ်ရီၤမ့ၢ်ဝဲန့ၣ်အိၣ်ဘူးတံၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤတဂၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါလၢ 6 ခိၣ်ယီၢ် (2 မံၤထၢၣ်) အပူၤ, အစၢၤကတၢ် 15 မံးနံးတပယုာ်ဃီ မ့ၢ်တဖၣ်အါန့ၣ် တၢ်ဆါကတီၢ် 24-န့ၣ်ရဲၣ်န့ၣ်လီၤ. သန့ၣ်က့, ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဘၣ်လၢတၢ်အိၣ်သးလၢအဒုးအါထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ် အလီၤလၢ အဘၣ်ကံၤညီ ဒ်အမ့ၢ်ဝဲ တၢ်လီၤလီၤဆီ, တၢ်လီၤလၢတၢ်ပျဲန့ၣ်လီၤကလံၤတအိၣ်အါ မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်လီၤလၢ ပုၤကညီတဖၣ်မၤတၢ်ဟူး တၢ်ဂဲၤအလီၤ ဒ်အမ့ၢ်ဝဲတၢ်ကိးပသု မ့ၢ်တဖၣ် တၢ်သ့ဝဲသးဆၢန့ၣ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အိၣ်ဒီးဝဲလၢနကဘၣ်ကံၤဒီးတၢ်ဆါ သ့ဒီးဝဲ ဖဲပုၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါတဂၤမ့ၢ်အိၣ်စၢၢ်ဒီးန့ၣ် 6 ခိၣ်ယီၢ် (2 မံၤထၢၣ်) သန့ၣ်က့န့ၣ်လီၤ. ပုၤတနီၤဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါလၢ တၢ်တသ့ၣ်ညါဘၣ်ဝဲလၢ မ့ၢ်အဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤအီၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်ဘၣ်လီၤ.

မသကိးတၢ်ဒီးကမ္ပၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်သံကွၢ်သံဒီး

ပုၤတဂၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 မ့ၢ်တဲဘၣ်ကမ္ပၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢ အဝဲသ့ၣ် အိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်ဒီးနၤဖဲအပူၤကွၢ်န့ၣ်, နကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ကစီၣ်လၢကမ္ပၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အိၣ်ဒီး ခိဖျါတၢ်ကွဲးဆုၢ်တၢ်ကစီၣ် မ့ၢ်တၢ်ကိးလိတဲစီၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤသံကွၢ်သံဒီးတၢ်ဖိတဂၤ ကမၤစၢၤနၤလၢနကနၢ်ပၢ် တၢ်လၢနကဘၣ်မၤဒီး တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤမနုၤအိၣ်လၢနမၤန့ၣ်အိၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤသံကွၢ်သံဒီးတၢ်ဖိ တတဲဘၣ်နၤလၢမတၤဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢနမံၤ န့ၣ်ဘၣ်.

ယအိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤတဂၤလၢတၢ်မၤကွၢ်ဖျါလၢဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်ဒီး COVID-19 ဒီးခဲအံၤယဆိးက့ၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ. ယကြားမၤ တၢ်မနုၤလဲၣ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်ဒီး COVID-19 ဝံဒီးဒူးဖျါထီၣ် [တၢ်ဆိပနီၣ်တဖၣ်](#) (အိၣ်လၢက့ၢ်ဂုၤဂၤတၢ်နီၤ) (လၢအစၢ်တဖၣ်သနၢ်က့), နမ့ၢ်ဆဲးဘၣ်ကသံဒ်ဒီးသဒဲးလဲၣ်ဂုၤဒဲးလဲၣ်ဂုၤန့ၣ်နကြားအိၣ်လၢဟံၣ်ဒီး အိၣ်ယံၣ်ဒီး ပုၤဂၤတဖၣ်ဒီး မၤကွၢ်အသးလၢ COVID-19 ဒီး [တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆိယၢ်](#) (အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢက့ၢ်ဂုၤဂၤတၢ်နီၤ) န့ၣ်လီၤ.

- နတၢ်မၤကွၢ်သးဒီးနီၣ်ခိၣ်ဂံၢ်ပြီၤဆၢတၢ်မၤကွၢ်အစၢၤမ့ၢ်ဖျါဝဲလၢနတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆိအယၢ်ဘၣ်န့ၣ်-
 - အိၣ်လၢဟံၣ်တုၤလၢနတအိၣ်ဒီးတၢ်လိၤကိၢ်လၢ 24 န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်စူးကိၢ်ကသံလၢ အမၤလီၤတၢ် ကိၢ်, **ဒီး** န [တၢ်ဆိပနီၣ်တဖၣ်](#) (အိၣ်လၢက့ၢ်ဂုၤဂၤတၢ်နီၤ) ဂုၤထီၣ်က့ၤဝဲဒၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.
 - က့ၤမၤကွၢ်ဒီးန့ၣ်သး 24-48 န့ၣ်ရံၣ်အစုၤကတၢ်ယံၣ်သီတပယုၤယီၤစးထီၣ်လၢတၢ်ဆိပနီၣ်အိၣ် ဖျါထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. စးထီၣ်လၢနတၢ်ဆိပနီၣ်တဖၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ်ဝံၤ နမၤကွၢ်သးအဆၢမ့ၢ်ဖျါဒီးလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆိဘၣ်အစုၤကတၢ်ယံၣ်သီဝံၤ အလီၢ်ခဲဒီး အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢနအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆိသ့ၣ်န့ၣ် နစူးကိၢ်ခိၣ်ဂံၢ်ပြီၤဆၢတၢ်မၤကွၢ်ဒီး မၤကွၢ်ကဒီးန သးအသီတဘျီသ့ၣ်ဒၣ်, ဆိၣ်ကမိၣ်ထီၣ်လၢနကမၤကွၢ်န့ၣ်သးဒီး မိၤလဲၣ်ချဲ-တၢ်မၤကွၢ် (molecular-based) တၢ်မၤကွၢ် သ့ၣ်ဒၣ် မ့ၢ်တၢ်ကိးဘၣ်နကသံဒ်သရၣ်ကွၢ်ထွဲနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တက့ၢ်.
- နမၤကွၢ်သးအဆၢဖျါလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆိယၢ်ဘၣ် ဒီးတၢ်ဆိပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဟါမၤကွၢ်ဒီး စးထီၣ်ပိၣ်ထွဲဘၣ်တၢ်ဟံၣ်စုန့ၣ်ကျဲလၢလံာ် တဖၣ် [ယအိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤတဂၤလၢအမၤကွၢ်သးအဆၢဖျါလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆိယၢ် ဘၣ်ဆၣ်ယတဆိက့ဘၣ်](#). [ယကြားမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်](#).
- နတၢ်မၤကွၢ်သးအစၢၤမ့ၢ်ဖျါလၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆိအယၢ်န့ၣ်, ပိၣ်ထွဲဘၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢ [နမၤကွၢ်သးအဆၢမ့ၢ်ဖျါထီၣ်လၢနဒီးန့ၣ် COVID-19 တၢ်ဆိယၢ်န့ၣ်နကမၤဒဲးလဲၣ်အဂီၢ် \(wa.gov\)](#) န့ၣ်တက့ၢ်. (အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢက့ၢ်ဂုၤဂၤတၢ်နီၤ) နမ့ၢ်တမၤကွၢ်န့ၣ်သးဒီးဘၣ်ဒီး, လူၤပိၣ်ထွဲ တၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤဒီးနီၣ်ကျၢ်ဘၢမံၤအတၢ်န့ၣ်ကျဲတမံၤယီၤ ဒ်ပုၤလၢမၤကွၢ်သးဒီးအစၢၤဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆိအသးတက့ၢ်.
- ကွၢ်ဘၣ် [တစိၢ်တလီၢ် SARS-CoV-2 တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆိလၢနီၣ်တစၢ် \(wa.gov\)](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်) ဘၣ်ယးတၢ်ဟံၣ်စုန့ၣ်ကျဲဖဲန မ့ၢ်စူးကိၢ်ဘၣ်နီၣ်ကစၢ်-တၢ်မၤကွၢ်သးန့ၣ်လီၤ.

ထီၣ်ယံၣ် [တၢ်ကတၢၢ်မံၤလၢ-ကိၢ်စီၣ်ဂ့ၤ](#) (အိၣ်ဝဲလၢက့ၢ်ဂုၤဂၤတၢ်နီၤ)ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်အိၣ်ဖဲပုၤအဂၤအကပိၣ်ကပၤလၢနဟံၣ်အပူၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် အချၢအခါ န့ၣ်တက့ၢ်. ပုၤအဂၤလၢအအိၣ်လၢနဟံၣ်အချၢတဖၣ် ကြားထီၣ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမံၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်သါ ထီၣ်သါလီၤပိးလီၤ ဖဲနကဘၣ်အိၣ်လၢအဝဲ သ့ၣ်အယၢၤန့ၣ်တက့ၢ်. နတၢ်ဆိပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်နးထီၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ်နမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဆိပနီၣ်ထီၣ်အသီတဖၣ်န့ၣ် ကျိၣ်လိၣ်တၢ်ဒီး ပုၤကွၢ်ထွဲမၤ စၢၤဆူၣ်ချ့တဂၤန့ၣ်တက့ၢ်. **ပုၤတဂၤ မ့ၢ်တအိၣ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤဆူၣ်ချ့အယီၤန့ၣ်-** တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲအါတီၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်လၢအကလီၤ မ့ၢ်တမ့ၢ်လၢအပူၤဘၣ်လီၤ, တၢ်န့ၣ်လီၤအိၣ်ဆိးလၢထံဂုၤကီၢ်ဂၤအတၢ်အိၣ်သး မ့ၢ်ဒဲးလဲၣ်ဂုၤဒဲးလဲၣ်ဂုၤ ကွၢ် [Department of Health \(ဆူၣ်ချ့ဝဲကျိၣ်\) အတၢ်မၤကွၢ်သး တၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်သံကွၢ်အိၣ်ခဲအံၤခဲအံၤ](#) (ထဲအဲကလံး) မ့ၢ်တမ့ၢ် ကိး [WA ကိၢ်ဖဲန COVID-19 တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလီထီၣ်](#) (ထဲအဲကလံး).

တၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤ ဒီး တၢ်အိၣ်ပၢ်လီၤဆသးဒီးပုၤဂၤန့ၣ် လီၤဆိလိၢ်သးဒဲးလဲၣ်.

- တၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤ** မ့ၢ်ဝဲ တၢ်လၢနမၤအီၤဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆိပနီၣ်တဖၣ်, နအိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်အစၢၤတဖၣ်, မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်မၤကွၢ်သးဖျါထီၣ်လၢနအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆိန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤအစီပညီမ့ၢ်ဝဲ နအိၣ်ဖဲဟံၣ် ဒီးအိၣ်စီၤစုၤယံၣ်ဒီးပုၤဂၤ (ပၢ်ယုာ်ဒီး ဟံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ်) လၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤ [တၢ်ဆၢကတီၢ်တကတီၢ်](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်) လၢကဟးဆဲးတၢ်ရၢလီၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆိန့ၣ်လီၤ.

- **တၢ်အိၣ်လီၤဖျါၣ်သးဒီးပုၤ** ဂၤအခီပညီ နအိၣ်ဖဲဟံၣ်ဒီးအိၣ်စီၤစုၤယံၤဒီးပုၤဂၤ ဖဲနအိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါယၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံ အဒိန့ၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ကတၢ်ဆါယၢ်ဒီးနဘၣ်ကဲဝဲဒၣ်ဆူပုၤဂၤဂၤအိၣ်ညီဒိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ပၣ်လီၤဆီသးဒီးပုၤဂၤ ကဲထီၣ် တၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤ ဖဲလၢခံ နတၢ်မၤကွၢ်အစၢမ့ၢ်ဖျါလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 မ့တမ့ၢ် COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်ဟဲဖျါ ထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

နီၢ်သးဒီးလုၢ်လၢ်တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဆူၣ်ချ့ၣ်ဝံၤထံးတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်

ဝံသးစူၤ လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် DOH [လုၢ်လၢ်တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဆူၣ်ချ့ၣ်ဝံၤထံးတၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်အုၣ်ကီၤတဖၣ်](#) (အိၣ်ထဲလၢအဲးကလံးကျိၣ်) ပုၤယံၤသန့.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်ဘၣ်သးဒီး COVID-19 ဒီးတၢ်မၤစၢၤဂံၢ်ထံးတဖၣ်

အိၣ်မုၢ်ချုးနံၤ-ချုး-သီဘၣ်သးဒီး ခုခါ [COVID-19 တၢ်အိၣ်သးလၢ Washington ပုၤ](#) (အိၣ်ထဲလၢအဲးကလံးကျိၣ်), [ပုၤပဒိၣ် Insee အတၢ်ဘိၣ်ဘၣ်ရၢလီၤတဖၣ်](#) (အိၣ်လၢကျိၣ်ဂုၤဂၤတနီၤ) [တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်](#) (အိၣ်လၢကျိၣ်ဂုၤဂၤတနီၤ), [အရၢလီၤအသးဒ်လဲၣ်](#) (အိၣ်လၢကျိၣ်ဂုၤဂၤတနီၤ), [ပုၤကညီတဖၣ်ကြးမၤကွၢ်သးဒ်လဲၣ်ဒီးဆၢကတီၢ်ဖဲလဲၣ်?](#) (အိၣ်လၢကျိၣ်ဂုၤဂၤတနီၤ), ဒီး [ကလဲၤယုၤန့ၣ်ကသံၣ်ဒိသဒါဆဲးဖဲလဲၣ်](#) (အိၣ်လၢကျိၣ်ဂုၤဂၤတနီၤ). ကွၢ်ပ [တၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်သံကွၢ်အါခဲအံၤခဲအံၤ FAQ](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်) လၢတၢ်မၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ပုၤတၢ်အကလုၢ်/ကလုၢ်ဒူၣ် မ့တမ့ၢ် ထံဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်, အနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲ, တပၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢ တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါဒိၣ်လၢ COVID-19 န့ၣ်ဘၣ်. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၢ်, တၢ်ပၣ်ဖျါထီၣ်အဂီၢ်တဖၣ် ပၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢ ဖဲးဘၣ်အလွဲၢ်အပုၤတၢ်တဖၣ် တၢ်ဟဲဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအီၤဖျါထီၣ်ဖျါထီၣ်လၢ COVID-19 န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်လၢတၢ်အဲၣ်ကလုၢ်ဒွဲသန့အတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအယိ, ဒီးလီၤဆီဒၣ်တၢ်, တၢ်အဲၣ်ကလုၢ်ဒွဲသန့အကျိၤအကျဲ, လၢအပၣ်တၢ်ခွဲးဂ့ၢ်ယၢ်ဘၣ်စ့ၤမံၤ လၢကဒိသဒါအဝဲသ့ၣ်အနီၢ်ကစၢ်အသးဒီးအဝဲသ့ၣ်အပုၤတၢ်တဖၣ်လီၤ. [တၢ်တဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးတၢ်ဆါန့ၣ် တမၤစၢၤတၢ်ဒုးဆၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဘၣ်](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်). ဟ့ၣ်နီၤဟ့ၣ်နီၤလီၤ ထဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဘၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး လၢတၢ်ကကြီဆါ တၢ်ရၢလီၤတၢ်ကစီၣ် သီၣ်ဝံသဲကလၢဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

- [ပုၤဝါရူၤထၢၣ်ကီၢ်စံၣ် Department of Health 2019 နိၣ်ဘဲ\(လဲၣ်\)ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါ အတၢ်စးထီၣ်သးသတူၢ်ကလၢ \(COVID-19\)](#) (အိၣ်လၢကျိၣ်ဂုၤဂၤတနီၤ)
- [ဝီၣ်ရူၣ်ထၢၣ်ကီၢ်စံၣ်ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရူး\(စ\)တၢ်ဆါယၢ်တၢ်စံးဆၢက့ၤ \(COVID-19\)](#) (အိၣ်လၢကျိၣ်ဂုၤဂၤတနီၤ)
- [ယုၤကွၢ်န့ၣ်လီၤကဝီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲကျိၤ မ့တမ့ၢ် ကီၢ်ရူၣ်](#) (အိၣ်လၢကျိၣ်ဂုၤဂၤတနီၤ)
- [CDC ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရူး\(စ\)တၢ်ဆါယၢ်တၢ်စံးဆၢက့ၤ \(COVID-19\)](#) (အိၣ်လၢကျိၣ်ဂုၤဂၤတနီၤ)

တၢ်သံကွၢ်အဂုၤဂၤအိၣ်ခါ. ကိးလီၤတဲစိဆူပုၤ COVID-19 ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလီၤတဲစိကျိၤလၢ **1-800-525-0127** တက့ၢ်. ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလီၤတဲစိန့ၣ်ရံၣ်တဖၣ်-

- မုၢ်ဆၣ် ဂီၤခီ 6 န့ၣ်ရံၣ် တုၤ ဟါခီ 10 န့ၣ်ရံၣ်
- မုၢ်ယုၣ် တုၤမုၢ်ဒဲး ဂီၤခီ 6 န့ၣ်ရံၣ် တုၤ ဟါခီ 6 န့ၣ်ရံၣ်
- [ကီၢ်စံၣ်မုၢ်အိၣ်ဘုးန့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်) ဂီၤခီ 6 န့ၣ်ရံၣ် တုၤ ဟါခီ 6 န့ၣ်ရံၣ်

လၢတၢ်တဲကျိးထံတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်အဂီၢ်, **စံၢ်လီၤ #** ဖဲအဝဲသ့ၣ်စံးဆၢန့ၣ်လီၤတဲစိ ဒီး**တဲန့ၣ်ကျိၣ်** န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်သံကွၢ်ဘၣ်သးဒီးနနီၢ်ကစၢ်တၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သံသမိးအစၢတဖၣ်, ဝံသးစူၤ ဆဲးကျဲၤ ဆူၣ်ချ့ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤတၢ်တက့ၢ်.

လၢကယုၤထီၣ်လံာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါ တၢ်လၢအကွၢ်ပနီၣ်ဒိအဂၤအဂီၢ်, ကိး 1-800-525-0127. ပုၤစူးကါတၢ်မၤစၢၤလၢအန့ၢ်တအါ မ့တမ့ၢ် န့ၣ်ဟူ တၢ်ကီၤတဖၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစူၤကိး 711 ([Washington Relay](#)) (အိၣ်လၢအဲကလံးကျိၣ်) မ့တမ့ၢ် ဆုၤအုမ့ၢ်(လ) ဆူ civil.rights@doh.wa.gov.