



Updated May 10, 2023 Karen
DOH 420-308

နမေကွုံသားအစာမျိုးလေ၊ နှီးနှံဘင် **COVID-19** တို့၏ပြန်လည်ကားမှုအောင်

လီအုံဖြန် 12 သီ, 2023 တော်ဆိပ်လဲကျော်တံ့ဖို့ကို

- ጉንተናሸጊውን ተስፋይ ነው፡ አንድነትነት ስርዓት የሚያስፈልግ ይችላል
 - ጉንዢ ቅዱት የሚያስፈልግ ይችላል፡ አንድነትነት ስርዓት የሚያስፈልግ ይችላል

တိဂုံ

နမေကွုန်သားအစာမျိုးဖြူလာနဲ့အိုးဒီ: COVID-19 တုပေါ်နှို့၊ မေစားပတ် COVID-19 တုပေါ်ရဲလိုအသားချုပ်အကောင်သွန်လို့။ ဝံသားစူးပို့ထွေးဘုံးတုပေါ်ကျလာလုပ်ဘုံးဒီ: တုပေါ်ဆို၊ တုအိုးလို့ဖြူသားဒီပေါ်၊ ဒီးတုကာဘာမဲ့တဖို့နှို့လို့။ ဝံသားစူးပို့ကျလာမေကွုန်သားဖြူလာအိုးဒီ: COVID-19 တဖို့ ပို့ထွေးဘုံးလိုက်ပို့ဆောင်ချုပ်အတူစံ့သွန်ပုံပြီး၊ တုမေလို့၊ မူးကိုပဲဝေကွု့၊ မူတမ်းကိုသနတဖို့ လာအကယ်ယူးဒီပြီး။ WA State Department of Health (ဝိဇ္ဇားသုတေသနကိုစံ့ပုံသွန်ချုပ်ပေါ်) တုဟံ့သွန်ကျနှို့တက္ကာ့။

- ပုံစံအဖော်ဆီ၊ မတော် မှတ်မှုဟဲဟားဆွဲတော်စီဟိုင်းတရာ့နှင့် ကြေးပိုင်ထွေတန်းနှင့်ကျလာ၊ [တိုဒိသ၏ COVID-19](#) တို့၏ကိုယ်လုပ်ချွဲတို့၏လိုပါလီပေါ်တဖို့ (ထဲအဲကလုံကို၍) နှင့်လီ။
 - နမူမေတ် မှတ်မှုအိုင်လာ တုမာလိုပါလာအဖော်ပွဲဒီးပွဲအော်မှု၊ ပုံစံမေလိုလာပိုင်လဲ့၊ တုပာယ့် မှတ်မှုယိုပွဲ၊ အိုင်ဆီးလိုပါလာပုံဟိုင်းတရာ့နှင့်၊ မှတ်မှုဟဲသုံးလိုသုံးကျသွေ့နှင့် ဝသုံးစူးပိုင်ထွေတန်းကျတဖို့လာ၊ [နမူအိုင် မှတ်မှုမေတ်လာ ပွဲအိုင်အော်မှုအော်တဖို့အဖြစ်နှင့်တကု့။](#)

နတ်မေကွုဒ်အစာမျိုးပါလာ နအိမ်ဒီ: COVID-19 ဒီလိုက်လ၊ နကအိုင်တဆူဗ္ဗားဒီဝါလာတတ်ခါ မှုလာနားသေးအနံ့ဖြင့်အလာ မှုတမှုတ်ခါယိုင် ထာအယိုနှုန် လာကမဖူးလီတော်အိုင်သေးလ၊ နကဘာ်ထိုင်တော်ခါဟံ့ပါ မှုတမျှုံ တုသံ့လာတတ်ခါအဂိုး နဒီနွှဲတ်ကူဗ္ဗားပါယိုဘိုတဖ်ဖုံးပဲဒ်၏ နှုန်လို့၊ ကသံ့ကသံ့တဖ်ဖုံးလ၊ ကကူဗ္ဗားပါယိုဘို COVID-19 နှုန်ကဘာ်တ်မေလို့ယ် ဒီဖြူလာဆုံးချုပ်ပြုမေစားတ်တော် ဒီကဘာ်စားထို့အိုး ကသံ့တသုံ့အသုံးချုချဲ့ တုယ့်ထံ့ပုံးပန်ဗ္ဗားဒီဝါအဝံ့၊ ဒ်သိုးကတုံ့တို့တို့ဘားအဂိုးနှုန်လို့၊ ဒ်သိုး နတ်ခါပန်ဗ္ဗားတဖ်ဖုံးမှုံးစုံဒ်၏လုံ့ နှုန် နက္ခားဘာ်ဒီတ်ကူဗ္ဗားပါယိုဘိုနှုန် ပုံးပန်ဗ္ဗားဒီဝါအဂိုး ဆဲးကူးဆုံးချုပ်ချုပ်ပြုမေစားတ်တော်တာဘုံးနှုန်တကူ့၊ လဲကြော်၍ DOH အပုံးသေးနှုန်လာနကသုံးညားအိုးထိုင်ဘာ်တ်ကူဗ္ဗားအရိုးနှုန် ဒီနကသံ့သံ့သရို့လာအကွွဲတွဲနားအဂိုး ဘာ်ယားဒီ: [COVID-19](#) တုက္ခားပါယိုအကိုးအကြုံတဖ်ဖုံး (အိုင်လာကြိုးရှုံး) ဒီကဘာ်ဒီနှုန်တ်ကူဗ္ဗားပါယိုဘိုဒီဒ်လုံ့အဂိုးနှုန်တကူ့။

အိုးလီးဖူးနသားလေပါဒေဝလာဟံသာ

(အိပ်လာကျိုအဂါဂါ) အလို့အကျော်နှစ်တက္ကာ့၊ ကျိုးတော်မာစာအိပ်ပဲနှုန်းလီ။ တဘာ့လဲတော်ကုံးတော်တာဂါ။ တဘာ့လဲဆူတော်မဲ့၊ ကို
တော်ကွိုဒ္ဓသာ် မှတမ့်ကမျှိုးတော်လီ၏တော်ကျုံတယ် မှတမ့်ကမျှိုးတော်ဝိစိုးတို့ဘာ၊ တော်ဒီသကိုသိလွှာ် မှတမ့်ထဲးကစ်တယ်တာဂါ။
လာတော်အိပ်လီဖေးဒီးပူအဂါအတော်ပူ့ပူ့ -

- အိုင်လာအေးတယျော်လာနကစ်ဒု၏နှင့် ဒီမှုသုန္တသူတော်းလိုက်ထဲတော်းရှိတက္ခာ၏ အိုင်လီးဖေးနားဒီးပွဲဂေါလာဟံား၏ ဖန်အိုင်သူကတော်းပို့ဆုံးပို့ဆုံးအတယ်ဖီးဆုံးဖို့ဖို့ဘုံးဘုံးကိုတယ်တက္ခာ၏ Centers For Disease Control and Prevention (CDC, တုပေါ်ဆုံးရှိတဲ့အေးတယ်ဒေါ်အပဲလို့) အိုင်ဝါးတက်းတက်းကျိုးအကောင်ဖော်လာအားဖြစ်သူးဒီး[COVID-19 တုပေါ်အေးဆုံးဖို့ဖို့ဘုံးဘုံးကိုတယ်](#) (အိုင်ဝါးလာကျိုးရှေ့လောက်နှင့်လီး)။
 - နမူးဘားအိုင်လာပွဲအကောင်ဖော်လာဟံားအယော်၊ မူတမ်းလာပွဲကများအကျိုးနှင့် ထိန်းနှိမ်ကျွော်ဘာနိုင်းကိုပူးပို့မှုမူတမ်းတယ်၏အပီးအလို့ (အိုင်လာကျိုးအဂောက်) တက္ခာ၏။
 - မူးသုန္တ ဖီးထို့မေတ္တာတို့တော်း ဒ်သီးကမောဂျာတို့ [ကလံအိုင်လီးဟေးထို့](#)(အိုင်လာကျိုးအဂောက်) လာဟံားနှင့်တက္ခာ၏။
 - တဘာ့ရွှေးကားသာကို နိုကစ်ဟံားတို့တော်းလုံးတယ် ဒ်သီးဒီးခွဲ့၊ တုပေါ်နိုကစ်သာက် ဒီးတာဖီးမှုဖို့ထံတဲ့အပီးအလို့တယ်တဲ့။
 - ကွားကိုတုပေါ်ပနီးနှင့်တယ်တက္ခာ၏။ နမူးအိုင်ဒီး [ဂျို့ဝှုံးတုပေါ်ဟံားပလီးအပနိုင်းတမ်း](#)(အိုင်လာကျိုးအဂောက်) (ဒ်သီးသာက်နှင့် ယုံးနှင့်ဂျို့ဝှုံးအူးဆုံးချုံတွေ့ကွားထဲတော်းတယ်။
 - နမူးအိုင်ဒီး ညီးနှုန်းဆုံးချုံတွေ့သုံးဆုံးကတို့ (တလီးကောလုံးဂျို့ဝှုံးတုပေါ်ကွားထဲ)နှင့် ကိုးလိုတဲ့ထံ တချဲးလာနဲ့လဲအေးတဲ့နကာသံားသရော်လာ နအိုင်ဒီး COVID-19 မူတမ်း နားဘားတုပေါ်သမဲ့သမီးနေလာ၊ COVID-19 တုပေါ်အဂီးနှင့်တက္ခာ၏။

ယဘာ့အိုလီဖေးဒီပါဂါ ဒီထိပ်နှင့်ကျော်ဘာနိစာကိုပါယံ့လည်း

နတ်မာကွုအစာမျက်ဖူလှ၊ နအိုဒီ: COVID-19 တော်ဆါန် အိုရဲဟံ့သအဖွဲ့ကတော် ၅ သိဒ္ဓအိုလိုအေးနသားဒီပူအဂါလာနဟံ့သပူ၊ ၇၂၁။

တုမေကတုက္ခို

နုက္ခားအိပ်လီယေားနာသံ ယံ့ယဲလဲ့၏နှင့် ဒီးသနုးအသံလေတွင်ရှုံးအိမ်နှင့်လီး -

- မုန်ထိုးနှင့်ကျော်သာနိစ္စကိုပူ လာအဘာ်ဒီးနာဂုတ္တေကဗီဒီယံ,
 - မုန်အိုးလီဖော်သာဟံ့၍ 5 သိဝ်အီး 6-10 သီးအပူနှင့် နတ်မာကွုံအစ၊ ဖျိုးလာနှင့်အိုး COVID-19 တုဆိုပါ၊
 - မုန်ဘာ်ဆူးဘာ်ဆူးအူးရွှေးနှင့်လာ COVID-19 တုဆိုအာမိ မှတုမှန် နှစ်ခေါင်းကြံးခြာစာစုံပါ၊ ဒါး
 - မုန်အိုးဆီး မှတုမှန် မတတ်ဖို့ တုလီးလာပျော်ရွှေးဂါးအိုးဖို့သားအဲတို့တို့မောင်လို့

နတ်မေကွိုအစမှုပါလ၊ နအိုဒီ: COVID-19 ဒီးအိုဒီ: **တော်ဆိပ်နည်တယ်** (အိုလေကိုအဂ္ဂါး)နှင့် -

အိပ်လီးယေသားဒီပုဂ္ဂအဖွဲ့ကတော် ၅ သိ ဖွန်တော်ဆိုပန်တယ်အိပ်လီးယေသားအမြတ်တက္ကာ့။ ၅ သိမှုပုံစိန်နှင့် နပတ်ကွို့တော်ဆိုပန်တယ်အိပ်လီးယေသားဒီပုဂ္ဂ ဖဲ -

- ລົດທະບຽນການປະຕິບັດລົງທຶນ ທີ່ມີຄວາມສຳເນົາໃຫຍ່ ແລ້ວ ດີເລີ່ມຕົ້ນໄດ້
 - ລົດທະບຽນການປະຕິບັດລົງທຶນ ທີ່ມີຄວາມສຳເນົາໃຫຍ່ ແລ້ວ ດີເລີ່ມຕົ້ນໄດ້

နတ်မေကွာအစာမျိုးဖြစ်ပါလ၊ နအိရိဒီ: COVID-19 ဘာ့ဆုံးမှုတေအိရိဒီ: တေခါပါနို့တယ် (အိုင်လာကျိုးအဂ္ဂါဂါ)နှင့် - နမေကွာနားဒီ: အစာမျိုးဖြစ်ပါလ COVID-19 ဒီးနအိုင်ဒီ: တေခါပါနို့တယ်နှင့်, အိုင်လီဖေးနသူးဒီးပူဂေါအစုံကတော် 5 သိ နှင့်တကုံ၏။ နတ်ခါပါနို့မှုတော် ဒီးပူဂေါအစုံကတော် 5 သိ နှင့်တကုံ၏။

တခုပါပန်တယ် မှုဟဲအိမ်ပျော်ရဲ ဖောက်မာကြုအစာဖြူလာ နှီးနှံတိုင်ခါယ်ဝံ့လှိုင်ခြီး၊ နကာဘာရအိုင်လီဖောက်ဒီနသုံးလေးပျောက် 5 သိ အသိတာပျိန်လို့၊ နမ်းအိုင်ဒီတာဆိပ်နဲ့ ဒီကပတ္တုကွဲ့တိုင်လို့ဖောက်နသုံးဒီပျောက်အိုင် ပို့ထွေတိုက်ကြုံနှုန်းကျေလာတေးတကု့။

နအိုလာတော်အိုလီဖေးနှေးအပူပေါ့၊ တအိုမူးကို ပိုထဲတော်မေအဆိုအေတယ်အသိ 10 ဖန်တီးပါနိုင်တယ်အိုရုပ်ပါထို (မူးတော်မေ၊ ကွဲအစာဖျေလာနအိုဒီးတော်ခါ ဒီနတ်တော်ပါနိုင်တအိုရုပ်ပါနိုင်တယ်) အခါနှုန်းတကူး။

- **ထိုယ်နှစ်ကျိုးဘာနဲ့ကိုပူ၊ မုတ္မုတ်သံသိအပီးအလဲ လေအားလုံးနဲ့ဂုဏ်သားဘင်္ဂ ဒီးအက်ဗုံအစီးခြားဖြင့် ဖဲနအိုးလာပျအကပိုက်ပေါ်လေဟံ့ဖြင့် ဒီးလေကမျှအကျိုးအမျိုးအကျိုး အနွောက်တော်လာခံ 5 သို့ (မျှနဲ့ 6 တုံးမျှနဲ့ 10) ဖဲန 5 သီတ်ခိုးလီးဖေးနားအကတို့ အဝံ့နှုန်းတကု့၏။**
 - **ဟေးဆဲ့နဲ့ပျသော်တယ်လာ နှစ်ခိုးတို့ဆောင့်မုတ္မုပျလေတ်ဘင်္ဂလီးအိုးလာ၊ ကိုယ်တ်ဆီလျှော်ဆူးနဲ့အိုးလာကိုးအရှေ့ဂျာ၊ ဒီးတာဘင်္ဂလဲဆဲ့ တ်ဆီဟံ့ဖြင့်တယ် (ပုံးယုံးမှုတွေပုံးတို့တ်ဆီအဟံ့ဖြင့်တယ်) ဒီးတ်လီးလာအလဲးဘင်္ဂလီးအိုးလာ၏နှစ်နှုန်းတရာ့။**
 - **တာဘင်္ဂလဲဆဲ့တ်လီးတ်တာကျေးလေ၊ နထိုယ်နှစ်ကျိုးဘာမဲ့တာသုံး ဒ်အမုံဝဲတ်အိုးကျူးတယ် ဒီးတ်ဂဲလီနှစ်ခိုးတ်ဟူးတ်ဂဲအလီးတယ်တရာ့၊ ဒီးဟေးဆဲ့တ်အိုးတ်လုံးပျဂောအသုံး၊ လေဟံ့ဖြင့်ဒီးတ်မဲအလီးနှုန်းတရာ့။**
 - **တ်ဆီပန်တယ် မုံလဲဖဲ့ကျော်ကျော်၊ မုတ္မုမုတ္မုအာတို့နှုန်းနှော်၊ နကျော်စားထဲတို့ကဲ့၊ နကြော်အိုးလီးဖေးနားလာ မျှနဲ့ 0 နှုန်းလီး။**
 - **ကွွားဘင်္ဂ တ်လဲတို့ကဲလီး | CDC ဒီသိုးကာဒီးနဲ့ တ်ဂဲတ်တာကျိုးဘင်္ဂများ၊ တ်လဲတ်ကဲ့နှုန်းတရာ့။**

ကဘ်ဒုးနတ်အိုလိုဖော်အကတိုဒ်လှု -

နမ်းဖိုးနှင့်ဘာတဲ့ပေါ်အပနိုင်တယ်နှင့်၊ မျှနဲ့ ၀ နှင့်မူးတာတသီလာတဲ့ပေါ်အပနိုင်အိုင်ဖူထိုင်ပဲနှင့်လီ။ ၁ တသီနှင့်မူးပဲ အခိုင်ထံးတသီပဲပဲ၊ ဖဲနှင့်ဘာတဲ့ပေါ်အပနိုင်အိုင်ဖူထိုင်ပဲအဆောကတီးနှင့်လီ။

နတ်ခါပါနိုင်မှုတယ့်ထိနိုင်တမဲဘာနှင့် မျှနဲ့ ၀ မွဲဝဲမျှနဲ့လောနဘုရားတုံးကျကွဲနှင့်လို့ ၁ တယ်နှင့်မှုအခိုင်ထုံးတသိပ္ပါပ္ပါ၊ မန်အမြတ်များဖြစ်ပါတယ်။

ကုန် DOH တော်အိုင်လီဖီးသီးပါဂါဒီးတော်အိုင်ဟဲ့မီးသီးပါဂါဟံ့ဒါးပီးလီ (အိုင်လာကိုယ်အဂါဂါ) လာတော်မေစာအကိုး နှုန်းကုန်.

တုဘ္ဗိုလီနန်ကျော်ဘန့်စုံကို

တရုံးကါ တုမေကွန်းမိုးပါဝါ၏ဖြေဆာ ဒ်သီးကဆာတဲ့ဟ်ပနိုင် တော်ခေါ်လေကဘာ့အိုးပတ်ကို တုအိုးလီးသူ ဒီးဘူးလီးကိုနိုင်ကျော်သိနိုင်ပူအဂိုင်

နှစ်မြို့ဒေသကြံးနှင့်**တွင်းခြားဆိပ်**(အိပ်လာကျိုးအဂါဂါ)နှင့်, ဆူးသိန်မာစုံလီ၊ နတ်ဘာရှိကူးဘာ့်က်ပွဲအကေတာ်ဘာ့်ယိုးအလီး၏သံပါန်မာကွုံနားဖဲ့တွင်အိပ်လာကျိုးအဂါဂါ၊ တွင်းခြားဆိပ်၊ သီတေသနနှင့်လီ၏။ စားထိုးတွင်တွင်းခြားဆိပ်၊ နတ်ဘာရှိကူးဘာ့်က်ပွဲအကေတာ်ဘာ့်ယိုးအလီး၏သံပါန်မာကွုံနားဖဲ့တွင်အိပ်လာကျိုးအဂါဂါ၊ တွင်းခြားဆိပ်၊ သီတေသနနှင့်လီ၏။

ဒီးနတ်လိုက်ဘျာဝါ 24 နှစ်ရုပ် ဒီးနတ်ဆုံးပါ၏အကေတဖုန်း ဘျာဝါအခါနှင့်လို့ တုန်ခိုင်အရှင်ဒီးတန်အစိလို့မော်ကအိုင်ယံ့ပဲအနဲ့တဖုန်း မူတမ့်အလိုက်ဖုန်းထို့ကြော်စံ၊ ဒီးတာသုတေသနဗုံးဆာကတို့လာတုပ်ပတ်ကွဲ့ တုန်ခိုင်လို့ဖော်ကတို့ဘာ။

နှမုဘာရုံဆုံးဘာ်ဆါဆုံးဆုံးနဲ့လေ COVID-19 တုက္ခသိအယို မူတမ်း နှစ်ခိုက်ပြီးတို့ဆာစုလိုအပိုနှင့်

နမ်အိုင်ဆိုး မှတ်မှု မတတဲ့ တော်လီးတယ်လာပူးစီအိုင်ဖို့သုံးအိုင်တို့တော်မျိုး-

ပုဂ္ဂန်များအတွက် အခြားအမြတ်ဆုံး ပုဂ္ဂန်များ ဖြစ်ပေါ်လေသိမှုများ မရှိခဲ့ဘူး။ အမြတ်ဆုံး ပုဂ္ဂန်များ အတွက် အမြတ်ဆုံး ပုဂ္ဂန်များ ဖြစ်ပေါ်လေသိမှုများ မရှိခဲ့ဘူး။

နမေကျွေးမှုသားအီ: COVID-19 ဒီးအစာမျုပါလေအိုဒီးတော်၏ ဒီးအိုဒီးတော်ပါပန်းတယ်နှင့်၊ နပတ်နတ်အို့လီးယေးသားဒီးပုံစုးရိအို့ပို့ဖို့အို့သူ့ဖဲ့ အသိ 10 ပံ့အလိုခံစားထို့လာနတ်ခဲ့ပန်းဖို့ထို့သိသိအပါ

နမေကွိန်သားဒီအစာများဖြစ်လေအို့ဒီ: COVID-19, ဘုရားဆုတ် တအို့ဒီ:တုခဲ့ပန္နနီတမံ့ဘုရားနှင့်

ယတ်ဆောင်နိုင်တယ် မူးဟဲဖျိတိုင်ကုန်း ယကြေးမတတ်မနဲ့လဲၤ

ယဘာဉ်အိပ်လီဖော်မှုပါဂ်တဲ့ န COVID-19 တဲ့ ခေါ်ပါနိုင်တယ်မူလဲဖို့ထိုက္ခာကဲ့ မူတမူအောင်ရန် အိပ်လီဖော်မှုကဒီနား စေထို့လဲများနဲ့ ၀ ဒီးပိုင်ထဲ ယဘာဉ်အိပ်လီဖော်မှုပါဂ်တဲ့ ဒီးထိုပိုင်ခိုင်ကျော်ဘာနဲ့စွဲကိုပြပောယ်ထဲလဲ၍ လာထားရန်တကု့။

နှမ်းအိုင်ဒီတော်သံကွဲတယ် ဘုရားနတ် ဆိပ်နှင့်တယ် မူတမ္မာကာဘ်အိုင်ပတ္တာကိုတော်အိုင်လီးဖော်သား အခါ့လဲ့နှုန်းကတိတော်ဒီနားပြုခဲ့ပါကြော်တဲ့တော်စောင့်တက္ကာ.

ယဒီးနှင့်ဘုရားတော်ခါသုညီဒီး ဘုရားသုည်သုရားဘုရားကူဘုရားက်ပါအဂါသုညီး လအဆောကတိဖြစ်လျှော့၏

ပုလေအခိုင်း COVID-19 တဖုန်းရှုလိုက်ခဲ့ပါယ်တဖုန်း ဆူပျေအဂ်တဖုန်းအခိုင်သူ စံထို့လာခံသီ တချိုးအပဲသုံးအခိုင်ထို့ဒီးတုံးဆေးပန်တဖုန်း (မှတုံး 2 သီ တချိုးလာအပဲသုံးမေကွ်အသား ဒီးအစာဖျူလာအခိုင်ဒီးတုံးဆေးပါ အပဲသုံးမှုတဖုန်းတို့တော်လာဖို့) တုံး 10 သီ့အပဲသုံးအခိုင်ဒီးတုံးဆေးပန်တဖုန်း (မှတုံး 10 သီ ဖဲအပဲသုံးမေကွ် အသားဒီးအစာဖျူလာအခိုင်ဒီးတုံးဆေးပါ အပဲသုံးတဖုန်းတို့တော်လာဖို့) နှင့်လို့ ပုတက်လာ၊ အတုံးမေကွ်အစာဖျူလာ၊ အခိုင်း COVID-19 နှင့် မှုဒီးနှုံးဘာ်ဝဲတုံးမေကွ်နှင့်ခိုက်တို့ဆာခံသုံး လာအယ်ဝဲ 24-48 အဘာ်စုံ၊ ဒီးတုံးဆေးပန်တဖုန်းဖျူလာဘာ် ဒီးအခိုင်မှုတို့ကျေးမှု တုံးအိုင်လို့ဖော်အသား အစ္စကတုံး 5 သီအပဲနှင့် အပဲသုံးတို့တုံးဆေးပန် ကမို့အိုးလာ၊ အရေးလို့တုံးဆေးသုံးလာဘာ်နှင့်လို့ ပုတက်လာ၊ အတုံးအိုင်လို့ဖော်အသားဒီးပုဂ္ဂအကတို့ လာအယ်ဝဲအိုးနှင့်အသား 10 (အဒီး မှုလာအပဲသုံးတဖုန်းဆိုကုန်နှင့်အကောင်းဆုံးကလုံး မှတုံး နှင့်ခိုက်တို့ဆာစုံ) နှင့် အပဲနှင့် တုံးဆေးပန်အိုးလာရေးလို့တုံးဆေးသုံး တုံးလာအပဲသုံးအိုးလို့ဖော်အသားကတို့ အကတုံးနှင့်လို့

မာသကိုတန်ခိုးကမျှ၍တော်အို့ရွှေ့အို့ရွှေ့တော်သံကွွဲသံဒီး

နမေကွိတ်ဆုံးလေအနီးကစ် ဒီးအစာများဖြင့်လေအိုဒီးတ်ဆုံး

ბაზარის მიერ გვიცნეთ, რომ SARS-CoV-2 კორონავირუსის გადატყობინების შემთხვევაში არ არის გამოსახული. ამასთან ერთად, გვიცნეთ, რომ არ არის გამოსახული კორონავირუსის გადატყობინების შემთხვევაში.

တုအိုလီယော်သီးပေါက် ဒီး တုအိုပ်လီယော်သီးပေါက်နှင့် လီဆီလို့သီး၏လုံး။

- **တုအိုလီဖော်မှုပါဂ်** မှုပါဂ် တုလာနမာအီဖဲနံမ်းအိုရီဒီ: COVID-19 တုခါပန္နတဖျော်, နအိုဝီဒီတုမာကွ်အစာတယ်, မူတမ်း တုမာကွ်သုံးဖျိတို့လာနအိုရီဒီ: COVID-19 တုခါန္နာလီ။ တုအိုလီဖော်မှုပါဂ်အခါပည့်မှုပါဂ် နအိုဖဲဟံ့ဌီဒီအို ခိုစုံယံ့အီပါဂ် (ပ်ပုံးနံ့ဌီဒီတယ်) လဘာ့်တုပြုကြုံကြုံဒီ၊ [တုခါပန္နတို့တုကပ္ပါ](#) (ထဲအဲကလုံးကျိုး) လေကာဟုဆုံးတုရုံလီတုရုံးတုဆုံးတုန္နာလီ။
 - **တုအိုလီဖျို့သုံး**: အခါပည့်မှုပါဂ် တုအိုလာဟံ့ဌီဒီယံ့အီပါဂ် မတုဘာ့်ဒီလ၊ COVID-19 ဒီးဘာ့်သုံ့ဗုံးနဘာ့်တု ဘာ့်ကုံ့ဘာ့်က် ဒီးရုံလီတုရုံးဆုံးပါဂ်သုံးအပိုန္နာလီ။ တုအိုပ်ပုံးလီအီသုံးအီပါဂ် ကဲတို့ တုအိုလီဖော်မှုပါဂ် မလာခဲ့နတ်မာကွ်အစာမှုပါဂ်အိုရီဒီ: COVID-19 မူတမ်း COVID-19 တုခါပန္နာလီဖျို့အီန္နာလီ။

နှင့်သာမျက်နှာတွင်ပေါ်လေ့ရှိသူများ၏အမြတ်ဆုံး

တရာ့တရာ့ကျိုအေထိုင်ဘာ့ပါးဒီ: COVID-19 ဒီးတရာ့မေစာဂံထံးတဖော်

- WA ကိုစိန်ဆွဲချုပ်ကြုံ COVID-19 တော်ဝါ
 - ယုန်နှင့်လိုက်ပို့ဆွဲချုပ်ကြုံမှတမ်းကိုရှုံး
 - CDC ခီးမီးနှုန်းကြေးစီ (COVID-19)

თუ ვართ კორონავირუსის გრიპის შედეგად COVID-19 გრიპის გადატვის სიმებულის 1-800-525-0127 თანხ. გრიპის გადატვის სიმებულის 1-800-525-0127 თანხ.

- မှုံဆုံး ဂါရိ 6 နှုန်းကို တူး ဟိမ့် 10 နှုန်းကို
 - မှုယူ တူမှုဒ်း ဂါရိ 6 နှုန်းကို တူး ဟိမ့် 6 နှုန်းကို
 - ပုံသဏ္ဌာန်ကြစ်လုပ်မှုအိမ်ဘုံးသွေးသွေးကျော် (ထဲအဲကလဲးကို) ဂါရိ 6 နှုန်းကို တူး ဟိမ့် 6 နှုန်းကို

လာတော်တဲ့ကျိုးထံတော်မာစာစာတဖော်အကိုင်၊ စံ၏လိုအပ် # ဖဲအပဲသုည်စံးဆာနာလီတဲ့စိုးတဲ့နက္ခရာ နှင့်တက္ကာ့၏ တော်သံကွွန်းဘုရားနှင့်နှိမ်တော်တဲ့စိုးတဲ့နက္ခရာ အကိုင်ဆုံးအဖြစ်ချော်ချေအကိုင် မဟမ် တော်သံကွွန်းဘုရားအစာတဖော်၊ ပုံသံးစာ ဆေးကျား ဆုံးချော်ချေပါကော်တဲ့တော်မာစာစာတဖော်တဲ့စိုးတဲ့နက္ခရာကို၏

✉ civil.rights@doh.wa.gov