

# တၢ်လၢကဘၣ်မၤ ဖဲနတၢ်မၤကွၢ်အစၢမ့ၢ်ဖျါလၢနအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါ

## တၢ်ကွဲးကျါတၢ်ဘၣ်ထွဲဒီး လါအ့ၣ်ဖြၢၣ် 20, 2022 အတၢ်ဆီတလဲတဖၣ်

- စဲးဖီကဟံၣ်ကုၣ်သ့တၢ်ဆီတလဲတဖၣ် လၢကဘျးစဲဆူ Centers for Disease Control and Prevention (CDC, တၢ်ကၤယၢ်ဒီးတၢ်ဒိသဒါတၢ်ဆါလီၤခၢၣ်သးတဖၣ်) တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်လဲၤတၢ်က့ၤ, Department of Health (DOH, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲကျါ) တၢ်အိၣ်လီၤဖးဒီးပုၤအဂၤ ဒီးတၢ်ထီၣ်ဒွဲးဟံၣ်လီၤဆီတၢ်ဘၣ်ကုၣ်ကံတၢ်ဆါအပိးအလီ ဒီးတၢ်ကစီၣ်ဂ့ၢ်ကျါဘၣ်ထွဲဒီး Care Connect Washington

## တၢ်ကွဲးကျါတၢ်ဘၣ်ထွဲဒီး လါယနူၤအါရံၣ် 26 သီ, 2022 အတၢ်ဆီတလဲတဖၣ်

- တၢ်အိၣ်လီၤဖးဒီးပုၤအဂၤတၢ်န့ၣ်ကျဲလၢ တၢ်မၤသီထီၣ်အီၤ ဒ်သးကဘၣ်လိာ်သးဒီး [CDC တၢ်အိၣ်လီၤဖးဒီးပုၤအဂၤ ဒီးတၢ်အိၣ်ဟံၣ်လီၤဆီသးဒီးပုၤလၢ တၢ်န့ၣ်ကျဲ](#) လၢပုၤကမ့ၢ်တဖၣ်အဂီၢ်.
- တၢ်ကစီၣ်ဂ့ၢ်ကျါလၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ် ဘၣ်ထွဲဒီး [တၢ်လၢကဘၣ်မၤ ဖဲနတၢ်မၤကွၢ်အစၢမ့ၢ်ဖျါလၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအခါ](#).

## တၢ်ဂ့ၢ်ဆူၢ်န့ၣ်

နမၤကွၢ်နသးအစၢမ့ၢ်ဖျါလၢနအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါန့ၣ်, နမၤစၢၤပတုၣ် COVID-19 တၢ်ဆါရၢလီၤအသးဆူပုၤအဂၤအအိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤလူၤပိာ်ထွဲတၢ်န့ၣ်ကျဲလၢလၢတက့ၢ်.

- ပုၤက့ၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ K-12 က့ၢ်အပူၤ ကြၢးမၤပိာ်ထွဲ [K-12 တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်လၢအလိၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ](#).
- ပုၤလၢအအိၣ်ဆိးဝဲ မ့တမ့ၢ်မၤတၢ်လၢ တၢ်ဆါဟံၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကြၢးမၤပိာ်ထွဲ တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်လၢ CDC အ [တၢ်န့ၣ်ကျဲတစိၢ်တလီၤလၢ တၢ်ပၤဆါရံၣ်ကျဲၤဝဲ ဆူၣ်ချ့ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဃုာ်ဒီး SARS-CoV-2 တၢ်ဘၣ်ကုၣ်ကံ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ကုၣ်ကံလၢ SARS-CoV-2တၢ်ဆါ](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်) ဒီး [CDC တစိၢ်တလီၤအတၢ်ဒိသဒါတၢ်ဆါဒီးတၢ်ကၤယၢ်တၢ်ဆါတၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ဟ့ၣ်ဖး လၢပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဆူတဖၣ်အဂီၢ် ဖဲ ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါယၢ် 2019 အဆၢကတီၢ် \(COVID-19\) တၢ်သံသၤတြိၣ်](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်)န့ၣ်လီၤ.

## အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီး အိၣ်လီၤဖးနသးလၢပုၤအဂၤ

ပုၤလၢအတၢ်မၤကွၢ်သးအစၢမ့ၢ်ဖျါ လၢအဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါယၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢ COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်ဖျါထီၣ် ဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဆိးဝဲတၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါအစၢတဖၣ်န့ၣ် ကြၢးက့ၢ်လၢဟံၣ်ဒီးအိၣ်လီၤဖးအသးလၢပုၤအဂၤန့ၣ်လီၤ. **နဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒိသဒါတၢ်ဆါသန့ၣ်ကု နကြၢးအိၣ်လီၤဖးဒီးပုၤဂၤလီၤ**. တဘၣ်လဲၤဆူတၢ်မၤ, က့ၢ်, မ့တမ့ၢ် ကမ့ၢ်တၢ်လီၤတၢ်က့ၢ်တဖၣ်တဂ့ၢ်. ဟးဆဲးတၢ်စူးကျါ ကမ့ၢ်တၢ်ဝဲစိာ်တီဆူၢ်, တၢ်ဒီးသကိးသိလ့ၣ် မ့တမ့ၢ်ထဲးစံၣ်တက့ၢ်. မၤပုၤအဂၤလၢကလဲၤပုၤန့ၣ်တၢ် မ့တမ့ၢ် သူတၢ်ဆူၢ်တၢ်တီစၢၤမၤစၢၤတက့ၢ်. နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီ မ့တမ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤအဂၤ ဖဲနအိၣ်လၢဟံၣ် ဒီးအိၣ်လီၤဖးနသးလၢပုၤအဂၤန့ၣ် [Care Connect Washington](#) န့ၣ် မၤစၢၤနၤသ့န့ၣ်လီၤ. ဆဲးကျိး COVID-19 တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလီတဲစိဖဲ 1-800-525-0127, ဒီးစံး # တက့ၢ်. ကျိၣ်တၢ်မၤစၢၤအိၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

လၢဟံၣ်န့ၣ် အိၣ်ယံၤကွၢ်နသးဒီးပုၤအဂၤ လၢအးလီၤလီၤဆီဆီတဖျါအပူၤတသ့ဖဲအသ့ဒီး မ့ၢ်သ့န့ၣ်သူတၢ်လုၣ်ထံလီၤလၢအလီၤဆီတဖျါတက့ၢ်. ထီယၢ် [နီၣ်ကျါဘၢမံၢ်လၢအဘၣ်န့ၣ်ဂ့ၢ်တဘျီ](#) နမ့ၢ်ဘၣ်အိၣ်ဖဲပုၤအဂၤအကပိာ်ကပၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

မ့တမ့ၢ်လၢ ကဒီးန့ၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲအဂီၢ်န့ၣ် အိၣ်လၢဟံၣ်တက့ၢ်. တချုးန့ၣ်လဲၤဆူကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်န့ၣ် ကိးဘၣ်အီၤလၢလီတဲစိတက့ၢ်. တဲဘၣ်န့ၣ်ပုၤမၤစၢၤကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချ့လၢ နအိၣ်ဒီး COVID-19 မ့တမ့ၢ် နဘၣ်တၢ်သမံသမိးန့ၣ်လၢ COVID-19 အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.



- လာအသီ 10 ပွဲပွဲအကတိတ်ပူနှုတ်၊ တဘတ်လဲဆူတတ်လိတ်ကျဲလဲ၊ နထီယာနီကျဲဘာမံတသ့အလိတ်၊ ဒ်အမုဲဝဲတတ်အိတ်ကျဲတဖုတ် ဒီးတဂဲလဲနီတတ်ပူတတ်ဂဲအလိတ်တဖုတ်တဂု၊ ဒီးဟးဆဲးတတ်အိတ်တတ်လဲပုဂဲအသး၊ လာဟံဒီးတတ်ဖဲတတ်မဲအလိတ်န့တက့၊
- ကွဲဘတ် [တဲလဲတတ်ကျဲ | CDC](#) လာကသ့ညါ တတ်ဂုတတ်ကျဲတဖုတ် လာအဘတ်ထွဲဒီးတတ်လဲတတ်ကွဲတက့၊

**နထီယာ နီကျဲဘာမံလဲအဘတ်န့ဂုမုဲ ထသ့ လာပုဂဲအဂဲအသး၊ လာဟံဒီးလဲကမုဲအကျဲအယိန့-**

**နမဲကျဲနသးဒီးအစာမုဲဖျါလဲ COVID-19 တတ်ဆါ ဒီးအိတ်ဒီးတတ်ဆါပနိတ်တဖုတ်န့**၊ နပတုတ်နတတ်အိတ်လိမးဒီးပုဂဲလဲဟံဒဲ **အသီ 10** ဝဲအလိတ်ခဲ စးထီဝဲလဲနတတ်ဆါပနိတ်ဖျါထီဝဲသီအခါ ဖဲ-

- တတ်ကိတ်တထီဝဲနဲလဲ 24 န့ရံအတိတ်ပူဖဲနတတ်အိတ်ကသံကသီနီတမဲလဲကမဲအနုတ်လိနတတ်ကိတ်၊ **ဒီး**
- န တတ်ဆါပနိတ်တဖုတ် ဟါမဲကွဲဝဲဒိတ်ဒိတ်မုဲအခါန့လိ၊

နအိတ်လိမးနသးဒီးပုဂဲ 10 သီဝဲအလိတ်ခဲ နလိမဲကိတ်ဒီး မ့တမုဲ တတ်ဆါပနိတ်တဖုတ်မုဲ တလိမဲဒီးဘတ်န့၊ အိတ်ခိးလာနကပတုတ်နတတ်အိတ်လိမးဒီးပုဂဲကတိတ် တုနတတ်လိကိတ်ဟါမဲကွဲလဲ 24 န့ရံအတိတ်ပူ ဖဲနတတ်အိတ်ကသံမဲတတ်လိကိတ် ဒီးနတတ်ဆါပနိတ်အဂဲတဖုတ်ဟါမဲကွဲဝဲတစုန့တက့၊

**နမဲကျဲနသးဒီးအစာမုဲဖျါလဲအိတ်ဒီး COVID-19 ဘတ်ဆတ် တအိတ်ဒီးတတ်ဆါပနိတ် နီတမဲဘတ်န့**၊ နပတုတ်ကွဲနတတ်အိတ်လိမးနသးဒီးပုဂဲလဲဟံဒဲ **အသီ 10** ဝဲအလိတ်ခဲစးထီဝဲလဲ၊ နဒီးန့ဘတ် COVID-19 တတ်ဆါဖဲ-

- တတ်ဆါပနိတ်တဖုတ်တအိတ်ဖျါလဲနလိ၊

တတ်ဆါပနိတ်တဖုတ်မုဲဟဲအိတ်ဖျါထီဝဲ ဝဲဖဲဒီးန့တတ်ဆါဖဲဝဲလိခဲဒီး၊ နကဘတ်အိတ်လိမးကဒီးနသးလာပုဂဲ 10 သီအသီတဘျီန့လိ၊

နမုဲအိတ်ဒီးတတ်ဆါပနိတ်တဖုတ် ဒီးလာကပတုတ်ကွဲတတ်အိတ်လိမးနသးဒီးပုဂဲအဂိတ် ပိတ်ထွဲတတ်ဟ့ကွဲန့ကျဲလဲထးတက့၊

နမုဲလိတ်ဘတ်တတ်အိတ်တတ်အီ မ့တမုဲတတ်မဲစာအဂဲ ဖဲနအိတ်လဲဟံဒဲ ဒီးအိတ်လိမးနသးလာပုဂဲအဂဲ [Care Connect Washington](#) န့ မဲစာနဲသ့န့လိ၊ ဆဲးကျဲး COVID-19 တတ်ဂုတတ်ကျဲ၊ ဂုဂိတ်အူလိတ်ဖဲ 1-800-525-0127၊ ဒီးစံ # တက့၊ ကျိတ်တတ်မဲစာအိတ်ဝဲန့လိ၊

**နမုဲဘတ်ဆူးဘတ်ဆါဆူဆူနးနးလာ COVID-19 တတ်ဆါအယိ မ့တမုဲ နနီခိတ်ဂံတြီဆာစာလိအယိန့-**

ပုလဲအဆူးဆါဆူဆူနးနးလာ COVID-19 တတ်ဆါအယိတဖုတ် (ပတ်ဘတ်ဒီးပုလဲအဘတ်ထီဝဲတတ်ဆါဟံ မ့တမုဲ ပုလဲအလိတ်အထီဝဲတတ်ဟ့ကယာ်ကွဲထွဲ မ့တမုဲ ပုလဲကဘတ်သဲဝဲဒုတ်အိတ်စံကွဲ) ဒီးပုလဲ နီခိတ်ဂံတြီဆာတဘတ်လိတ်ဘတ်စး သုတ်တဖုတ်န့ ဘတ်သုတ်သုတ်ကဘတ်အိတ်လိမးအသးဒီးပုဂဲလဲဟံဒဲ ယာ်ဒိတ်ဝဲန့လိ၊ အဝဲသုတ် ဘတ်သုတ်သုတ်ကလိတ်ဘတ်စုဂဲကိတ် တတ်မဲကျဲဖျါ [တတ်မဲကျဲတတ်ဆါလဲ](#) လာတတ်ကဆာတတ်လဲ၊ အဝဲသုတ်အိတ်လဲပုဂဲအသးန့ဂဲ တန့ဂဲန့လိ၊ CDC ဟ့ကွဲဟ့ဖဲဝဲလဲ ပုလဲအဆူးဆါဆူဆူနးနးလာ COVID-19 တဖုတ် မ့တမုဲ [ပုလဲအနီခိတ်ဂံတြီဆာစာတဖုတ်](#) ကဘတ်ဟံအိတ်လိမးအသးဒီးပုဂဲအဂဲတဖုတ်ကဘတ်ယာ်ဝဲ အစုကတိတ် အသီ 10 တုအသီ 20 န့လိ၊ တတ်ပိတ်သကိတ်ဒီးနပုဂဲထွဲမဲစာဆူဆူ ဘတ်ယးဒီးတတ်ဆါကတိတ်လဲနအိတ်ဆိးလာပုဂဲအသးဒီးညီန့အသး ကသ့ဖဲလဲအကတိတ်န့တက့၊

**နမုဲအိတ်ဆိး မ့တမုဲ မဲတတ်ဖဲ တတ်လိတ်တဖုတ်လာပုဂဲရဲအိတ်ဖျိတ်သးအါတတိတ်တိးဒီး-**

ပုလဲအအိတ်ဆိးဒီးမဲတတ်ဖဲ တတ်လိတ်တဖုတ်လာပုဂဲရဲအိတ်ဖျိတ်သးအါဝဲလဲလတ်တဖုတ်အံဒီး အဝဲသုတ်ကြးပိတ်ထွဲ တတ်အိတ်လိမးအသးဒီးပုဂဲအတတ်ဟ့ကွဲဟ့ဖဲလဲ၊ တတ်ဟံဖျါအီလဲလတ်တဖုတ်အံန့လိ၊

- တတ်ဘျီဘတ်တတ် မ့တမုဲ တတ်ဖိတ်ပုဂဲတတ်အလိတ်
- ပုလဲဟံဒဲတတ်အိတ်အဂိတ်တတ်အိတ်ကဒုလိတ် မ့တမုဲ ဟံဒဲယိတ်သုတ်ထီဝဲလဲတတ်သုတ်ထီဝဲလဲအီသ့
- တတ်မဲပိတ်လဲပနိတ်တတ်ကဲအလိတ် (အဒိ၊ တတ်မဲပိတ်လဲပနိတ်တတ်အိတ်တတ်အိတ်ပနိတ်တတ်ကဲအကဘိတ်တဖုတ်၊ ကဘိတ်ဆူထီဝဲဆူလိပနိတ်တဖုတ်၊ ဒီး ကဘိတ်ပုဂဲညီတဖုတ်)
- ပုလဲအမဲတတ်လဲတတ်မဲအလိတ်အကျဲလာပုဂဲအိတ်အါတဖုတ် ဖဲအိတ်ယံလိတ်သးတသ့ မုဲလဲတတ်မဲအန့ဆာ ဒ်အမုဲ ပနိတ်ဒီး မ့တမုဲ ဖဲဖဲကဟံဒဲတတ်မဲလိတ်၊ ဒီးတတ်ဘိတ်စုဂဲတတ်အိတ် ဒီးတတ်ကတိတ်ကတိတ်တတ်ဖဲတတ်ညီတတ်မဲလိတ်တဖုတ်
- ပုမဲတတ်ဖဲအဟံဒဲတတ်လိတ်

**နမဲကျဲနသးဒီး COVID-19 ဒီးအစာမုဲဖျါလဲအိတ်ဒီးတတ်ဆါ ဒီးအိတ်ဒီးတတ်ဆါပနိတ်တဖုတ်န့**၊ နပတုတ်နတတ်အိတ်လိမးဒီးပုဂဲရဲအိတ်ဖျိတ်အါအလိတ်သ့ **အသီ 10** ဝဲအလိတ်ခဲ စးထီဝဲလဲနတတ်ဆါပနိတ်ဖျါထီဝဲသီအခါ ဖဲ-

- တာ်ကိာ်တထီၣ်န့ၣ်လၢ 24 န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤဖဲန့ၣ်တအိၣ်ကသံၣ်ကသီၣ်နီၣ်တမံၤလၢကမၤဒုၣ်လီၤန့ၣ်တာ်ကိာ်, **ဒီး**
- တာ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်လီၤမၤကွဲၣ်ဝဲအခါန့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်မၤတၢ်လၢပူၤစူးရဲအိၣ်ဖျိၣ်အါအလီၢ်ဘၣ်ဆၣ် န့ၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဆိးဖဲန့ၣ်ဘၣ်ဒီး, အသီ 10 အတီၢ်ပူၤန့ၣ် တဘၣ်လဲၤဆူတၢ်မၤလီၢ်တဂ့ၤ, ဘၣ်ဆၣ်န့ၣ် န့ၣ်ပိာ်ထွဲတၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤလၢဟံၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲၤ လၢတၢ်မၤဖျၢၣ်လီၤအီၤလၢထးန့ၣ်သ့ လၢအဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢ နထီၣ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၤလၢအဘၣ်န့ၣ်လၢတၢ်တဘၣ်သ့တသ့အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

**န့ၣ်မၤကွၢ်န့ၣ်သးဒီးအစၢမ့ၢ်ဖျါလၢအိၣ်ဒီး COVID-19, ဘၣ်ဆၣ် တအိၣ်ဒီးတာ်ဆါပနီၣ်နီၣ်တမံၤဘၣ်န့ၣ်,** နဟံၣ်ပတုၣ်ကွဲၣ်ဝဲန့ၣ်တၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤလၢ **အသီ 10** ဝံၤအလီၢ်ခဲသ့ စးထီၣ်လၢ နဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19 တာ်ဆါဃာ် ဖဲ-

- တာ်ဆါပနီၣ်တအိၣ်ဖျါလၢန့ၣ်လီၤ

တာ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဟဲအိၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲ ဖဲန့ၣ်ဒီးန့ၣ်တာ်ဆါဃာ်ဝံၤလီၢ်ခဲဒီး, နကဘၣ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤလၢ 10 သီအသီတဘျီန့ၣ်လီၤ. န့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတာ်ဆါပနီၣ် ဒီးကပတုၣ်ကွဲၣ်ဝဲတၢ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤအဂီၢ် ပိာ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်န့ၣ်ကျဲၤလၢထးတက့ၢ်. န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢပူၤစူးရဲဖျိၣ်အါအလီၢ်ဘၣ်ဆၣ် န့ၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဆိးဖဲန့ၣ်ဘၣ်ဒီး, အသီ 10 ပုၤပုၤအတီၢ်ပူၤန့ၣ် နတဘၣ်လဲၤလၢတၢ်မၤလီၢ်ဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်န့ၣ် န့ၣ်ပိာ်ထွဲတၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤလၢဟံၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲၤ လၢတၢ်မၤဖျၢၣ်လီၤအီၤလၢထးန့ၣ်သ့ လၢအဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢ နထီၣ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၤလၢအဘၣ်န့ၣ်လၢတၢ်တဘၣ်သ့တသ့အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲပုၤမၤတၢ်ဖိလီၤစ့ၤအဆၢကတီၢ်အပူၤ, တာ်ဘျီဘၣ်တၢ်, တာ်ဖိၣ်ပၤဃာ်တၢ်လီၢ်, ပုၤလၢဟံၣ်တအိၣ်အဂီၢ်တာ်အိၣ်ကဒုၣ်လီၢ်, ဟံၣ်ဃီတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်လၢတၢ်သးထီၣ်သးလီၤအီၤသ့ ဒီးတာ်မၤလီၢ်အတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ် န့ၣ် ကဆိကမိၣ်ကွဲၣ်ထံဝဲ တာ်မၤဖျၢၣ်လီၤကွဲၣ်ဝဲဒၣ်တာ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤအကတီၢ်လၢ ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ် လၢကမၤလီၤတံၢ်ဝဲလၢ တာ်ဖဲတာ်မၤတဖၣ်ကလဲၤတာ်ဆါညါကသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တာ်ဆါတံၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ကမၤဖျၢၣ်လီၤဝဲ တာ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤ လၢတၢ်လီၢ်တာ်ကျဲၣ်အံၤတဖၣ်န့ၣ် ကြးတာ်မၤအီၤ ခီဖျါတာ်တၢ်ပိာ်သကိးဒီး လီၢ်ကဝီၤဆူၣ်ပုၤပြးကရၢန့ၣ်လီၤ.

**ယဒီးန့ၣ်ဘၣ်တာ်ဆါသ့ညီဒီး ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံပုၤအဂၤသ့ညီ လၢအဆၢကတီၢ်ဖဲလဲၣ်?**

ပုၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တဖၣ် ရၤလီၤတာ်ဆါဃာ်တဖၣ်ဆူပုၤအဂၤတဖၣ်အအိၣ်သ့ စးထီၣ်လၢခဲသီ တချးအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတာ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် (မ့တမ့ၢ် 2 သီ တချးလၢအဝဲသ့ၣ်မၤကွၢ်အသး ဒီးအစၢမ့ၢ်ဖျါလၢအိၣ်ဒီးတာ်ဆါ ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတာ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်) တုၤ 10 သီဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတာ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် (မ့တမ့ၢ် 10 သီ ဖဲအဝဲသ့ၣ်မၤကွၢ် အသးဒီးအစၢမ့ၢ်ဖျါလၢအိၣ်ဒီးတာ်ဆါဖဲအဝဲသ့ၣ်တအိၣ်ဒီးတာ်ဆါပနီၣ်ဝံၤအလီၢ်ခဲ) န့ၣ်လီၤ. ပုၤတဂၤလၢ အိၣ်ဒီး COVID-19 အတၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤအကတီၢ် လၢအယံာ်ဝဲအါန့ၣ်အသီ 10 န့ၣ် ဘၣ်ကူဘၣ်ကံဝဲသ့ တုၤလၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤဒီတပတီၢ်ညါန့ၣ်လီၤ.

ပုၤလၢအအိၣ်ဒီး COVID-19 တာ်ဆါတဂၤ မ့ၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤလၢ 5 သီဝံၤဒီး ဆဲးထီၣ်ဃာ်ဝဲဒၣ် နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၤ 5 သီ မ့ၢ်လၢတာ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဂ့ၤထီၣ်ဝဲ မ့တမ့ၢ် လီၤမၤကွဲၣ်ဝဲဖဲ 5 သီအန့ၢ်အယံာ်ဒီးထီၣ်ဃာ်ဝဲ နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၤလၢအဘၣ်အီၤဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်ဘၣ်ထီၣ်ဘိအယံာ်န့ၣ်ဒီး ပုၤလၢလဲၤအိၣ်ဘၣ်ဒီးအီၤဖဲ 6-10 သီအဘၣ်စၢၤတဖၣ် တမ့ၢ်ပုၤဘၣ်ထွဲဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်တဖၣ် ဘၣ်လီၤ. ပုၤလၢအဒီးန့ၣ်ဘၣ်တာ်ဆါတဂၤ မ့ၢ်တထီၣ်ဃာ်ဝဲဒၣ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၤဂ့ၤဂ့ၤန့ၣ် ပုၤမ့ၢ်လဲၤအိၣ်ဃုာ်ဘၣ်ဒီးအီၤဖဲ 6-10 သီအဘၣ်စၢၤတဖၣ်န့ၣ် တာ်ဟံၣ်ပနီၣ်အီၤလၢ ပုၤဘၣ်ထွဲဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်ဒီးပုၤဆါန့ၣ်လီၤ.

**ယကဂံၢ်ဒူးယဲ ယ 5-သီ မ့တမ့ၢ် အသီ 10 တာ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤအဆၢကတီၢ်ဒဲလဲၣ်?**

န့ၣ်မ့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တာ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်, အခိၣ်ထံးတသီန့ၣ် မ့ၢ်တတသီလၢတာ်ဆါအပနီၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. 1 တသီန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ အခိၣ်ထံးတသီပုၤပုၤ ဖဲန့ၣ်တာ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတာ်ဆါအယၢ်ဘၣ်န့ၣ်, အခိၣ်ထံးတသီန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတာ်ဆါအိၣ်ဖျါထီၣ်အသီဒီး (န့ၣ်သီတန့ၣ်လၢန့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တာ်ဆါ)လီၤ. 1 တသီန့ၣ်မ့ၢ်အခိၣ်ထံးတသီပုၤပုၤ ဖဲန့ၣ်ဒူး မ့တမ့ၢ်ကိာ်ပူၤအဒိဘၣ်တာ်ဟံးန့ၣ်အီၤလၢ တာ်မၤကွၢ်တာ်ဆါဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.

ကွၢ် DOH [တာ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤဒီးတာ်အိၣ်ဟံၣ်လီၤဆီဒီးသးဒီးပုၤဂၤတာ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံတာ်ဆါတာ်ဂံၢ်ဒူး](#) အပိးအလီၤလၢ တာ်မၤစၢၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

**တာ်လၢကဘၣ်မၤ ဖဲတာ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးအဆၢကတီၢ်ပူၤ**

- **တာ်ကွၢ်ထံသမံသမိးလၢတာ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်.** နတာ်ပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်န့ၣ်ထီၣ်န့ၣ် ဃုဒီးန့ၣ်ကသံၣ်ကသီတာ်မၤစၢၤတဘျီဃီတက့ၢ်. န့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတာ်ကူစါယါဘျါ ဒီးအလီၢ်အိၣ်လၢကကိး 911 န့ၣ်, ဒူးသ့ၣ်ညါဘၣ် ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအလဲၤဆူန့ၣ်အိၣ်တဖၣ်လၢန့ၣ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တာ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်သ့န့ၣ် ထီၣ်ဃာ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၤ တချးလၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတာ်မၤစၢၤဟဲတုၤန့ၣ်တက့ၢ်.

- **ထူးဖူးကွဲနသးဒီးပုၤအဂၤအဂၤ**, ပၤပုၤဒီးနပုၤဟံၣ်ဖိဖိဖိဖိ ဒီးဆၢၣ်ဖိကိဖိလၢနဘၣ်ကွၢ်ကီၤအီၤ တသ့ဖဲအသ့န့ၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်သ့န့ၣ် အိၣ်လီၤဆီၤလၢဒီးတဖျါဒီး စူးကါတၢ်လုၣ်ထံဒၢဒီးလီၤလီၤဆီၤတက့ၢ်. နမ့ၢ်ဘၣ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်ဖိဖိဖိတဂၤ မ့ၢ်တဖျါန့ၣ်ဖိကိဖိဖိတဒ့အသိ, ထီၤယၢ်နီၣ်ကျါဘၢမံၣ်ဒီး သ့န့ၣ်တဖျါလၢန့ၣ်အီၤ ဒီးဖဲန့ၣ်အီၤပံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါအိၣ်အါဝဲ ဘၣ်သးဒီး [COVID-19 တၢ်ဆါဒီးဆၢၣ်ဖိကိဖိတဖျါ](#) လၢပုၤယံၤသန့လၢ အဘျးစံးဃာ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.
- **ထီၤယၢ် တၢ်ကျါဘၢမံၣ်လၢအဘၣ်န့ၣ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်** ဖဲန့ၣ်အိၣ်လၢပုၤအဂၤအဂၤ ဒီးတဖျါလၢန့ၣ်လီၤဆူပုၤကွၢ်ထွဲမၤစၢၤဆူၣ်ချ့အဝဲဒၢဒီးအပူၤန့ၣ်တက့ၢ်. နထီၤယၢ်နီၣ်ကျါဘၢမံၣ်မ့ၢ်တသ့ဘၣ်ဒီး, နပုၤဟံၣ်ဖိဖိဖိတဖျါတကြးအိၣ်တဒၢဒီးန့ၣ်ဘၣ်. ဒီးအဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်ထီၤယၢ်ဝဲတၢ်ကးဘၢနီၣ်ပုၤနီၣ်ကျါဘၢမံၣ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ် မ့ၢ်တဖျါသ့ဝဲတၢ်ကသိကလံၤကိဖိဖိဖိဖိအဝဲသ့ၣ် မ့ၢ်လဲၤန့ၣ်လီၤလၢဒၢဒီးပူၤန့ၣ်လီၤ.
- မ့ၢ်သ့န့ၣ် **စးထီၣ်မၤနဲလၢ ကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ပျဲန့ၣ်လီၤကလံၤလၢဟံၣ်ပူၤ**တက့ၢ်.
- **တဘၣ်ဟ့ၣ်သ့န့ၣ်တဂၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤဒီးပုၤဂၤ**, ပၤပုၤဒီး သဘၣ်လီၤဒိတဖျါ, ထံအီၤယုၤခဲစိးတဖျါ, ထံခွဲးတဖျါ, ဖျါကပူၤပီးလီၤတဖျါ, တၢ်ကံးညါထွဲတၢ်တဖျါ မ့ၢ်တဖျါ တဘၣ်မံၣ်ဒီးပုၤဂၤဂၤ မ့ၢ်တဖျါ ဆၢၣ်ဖိကိဖိလၢနဘၣ်ကွၢ်ကီၤအီၤ လၢနဟံၣ်ပူၤတဂ့ၢ်.

**မၤသကိးတၢ်ဒီးကမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်သံကွၢ်သံဒီး**

နမၤကွၢ်နသးဒီးအစၢမ့ၢ်ပျါလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်, ပုၤသံကွၢ်သံဒီးတၢ်လၢ ကမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကဆဲးကျိးန့ၣ်, အါတက့ၢ်ခိဖျါလီၤတဲစိန့ၣ်လီၤ. ပုၤသံကွၢ်သံဒီးတၢ် ကမၤစၢၤန့ၣ်လၢ နကနပၢ်နကဘၣ်မၤတၢ်မၤန့ၣ်လၢခဲတဲဒီး တၢ်ဆီၣ်ထွဲအကလုာ်မနုၤန့ၣ်အီၤသ့လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤသံကွၢ်သံဒီးတၢ် ကသံကွၢ် ပုၤလၢနဘၣ်ထွဲအီၤဘူးတၢ်တံၢ် ဖဲတယံာ်ဘၣ်တဖျါ အမံၤ ဒီးတၢ်ဆဲးကျိးအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါ လၢကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ် ဘၣ်သးဒီးတၢ်ဘၣ်က့ဘၣ်ဂၢ်လၢတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်သံကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါအံၤ ဒ်သိးအဝဲသ့ၣ်ကဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ် ပုၤလၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကဘၣ်က့ဘၣ်ဂၢ်တၢ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. ပုၤသံကွၢ်သံဒီးတၢ်တဟ့ၣ်ဒိဟ့ၣ်နီၤလီၤနမံၤဒီး ပုၤလၢနဘၣ်ထွဲအိၣ်ဘူးတၢ်ဒီးအီၤတဖျါန့ၣ်ဘၣ်.

**နမၤကွၢ်တၢ်ဆါလၢန့ၣ်ကစၢ် ဒီးအစၢမ့ၢ်ပျါလၢန့ၣ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ်**

ဝံသးစူၤ ကွၢ်ဘၣ် [တစိၢ်တလီၢ် SARS-CoV-2 တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါလၢန့ၣ်ကစၢ် \(wa.gov\)](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်) လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါအဂၤအဂၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

**တၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤ ဒီး တၢ်အိၣ်ပၢ်လီၤဆီၤသးဒီးပုၤဂၤန့ၣ် လီၤဆီၤလိာ်သးဒ်လဲၣ်?**

- **တၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤ** မ့ၢ်ဝဲ တၢ်လၢနမၤအီၤဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖျါ, နအိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်အစၢတဖျါ, မ့ၢ်တဖျါ တၢ်မၤကွၢ်သးပျါထီၣ်လၢန့ၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤအစီပညီမ့ၢ်ဝဲ နအိၣ်ဖဲဟံၣ်ဒီးအိၣ်စိၤစုၤယံၤဒီးပုၤဂၤ (ပၤပုၤဒီး ဟံၣ်ဖိဖိဖိတဖျါ) လၢ [တၢ်ဆါကတီၢ်တကတီၢ်](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်) လၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤ ဒ်သိးတၢ်ကဟးဆဲးတၢ်ရၢလီၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.
- **တၢ်အိၣ်ပၢ်လီၤဆီၤသးဒီးပုၤဂၤ**မ့ၢ်ဝဲ တၢ်လၢနမၤအီၤဖဲ နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ပၢ်လီၤဆီၤသးဒီးပုၤဂၤအစီပညီမ့ၢ်ဝဲ နအိၣ်ဖဲဟံၣ်ဒီးအိၣ်စိၤစုၤယံၤဒီးပုၤဂၤ (ပၤပုၤဒီး ဟံၣ်ဖိဖိဖိတဖျါ) လၢ [တၢ်ဆါကတီၢ်တကတီၢ်](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်) လၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤ ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်က့ဘၣ်ကံးဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လီၤဆီၤသးဒီးပုၤဂၤအစီပညီမ့ၢ်ဝဲ တၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤဂၤ ဖဲလၢခဲ နတၢ်မၤကွၢ်အစၢမ့ၢ်ပျါလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 မ့ၢ်တဖျါ COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်ဟဲပျါထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါအါထီၣ်ဘၣ်သးဒီး COVID-19 ဒီးတၢ်မၤစၢၤဂံၢ်ထံးတဖျါ**

**ပုၤတဂၤဂၤမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဒီးကသံသရၣ် မ့ၢ်တဖျါ ပုၤကွၢ်ထွဲမၤစၢၤဆူၣ်ချ့န့ၣ်-** တၢ်လီၢ်အါတီၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါလၢအကလီ မ့ၢ်တဖျါ အပူၤစုၤ, လၢတဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢ တၢ်န့ၣ်လီၤအိၣ်လၢထံကီၢ်အဂၤပူၤအတၢ်အိၣ်သးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ကွၢ် [Department of Health အတၢ်မၤကွၢ် တၢ်သံကွၢ်တဖျါလၢဘၣ်တၢ်သံကွၢ်အီၤခဲအံၤခဲအံၤ FAQ](#) မ့ၢ်တဖျါကိး [WA](#), [ဝုၣ်ရဲၣ်ထၢၣ်ကီၢ်စိၣ် COVID -19 ဝုၣ်ဂီၢ်အူလီၤတဲစိတက့ၢ်](#).

ကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါချူးန့ၣ်ချူးသီလၢ [အဲအံၤ COVID-19 တၢ်အိၣ်သးလၢ Washington အပူၤ](#), [ကီၢ်ရဲၣ်ခိၣ် Inslee တၢ်ဘိးဘၣ်ရၢလီၤတဖျါ](#)(ထဲအဲကလံးကျိၣ်), [တၢ်ဆါပနီၣ်](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်), [တၢ်အံၤရၢလီၤအသးဒ်လဲၣ်](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်), ဒီး [ပုၤမၤကွၢ်သးဒ်လဲၣ်ဒီး အခါဖဲလဲၣ်](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်)တက့ၢ်. ကွၢ်ပတၢ်သံကွၢ်တဖျါလၢဘၣ်တၢ်သံကွၢ်အီၤခဲအံၤခဲအံၤ(ထဲအဲကလံးကျိၣ်) လၢတၢ်မၤန့ၣ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ပုၤတဂၤအကလုာ်/ကလုာ်ဒုၣ် မ့ၢ်တဖျါ ထံဖိကီၢ်ဖိ, အနီၢ်ကစၢ်ဒုၣ်ဝဲ, တပၢ်အီၤလၢ COVID-19 တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အိၣ်အါအလီၢ်န့ၣ်ဘၣ်. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၢ်, တၢ်ပၢ်ဖိၣ်ထၢဖိၣ်အဂ့ၢ်တဖျါ ပၤပျါထီၣ်ဝဲလၢ ဖဲးဘၣ်အလွဲၢ်အပူၤတဂၤတဖျါ တၢ်ဟဲဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအီၤဖုၣ်ထံၣ်ဖုၣ်ထီၤလၢ COVID-19 န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်ကလုာ်ဒွဲသန့အတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအသိ, ဒီးလီၤဆီၤဒုၣ်တၢ်, တၢ်အိၣ်ကလုာ်ဒွဲသန့အကျါအကျါ, လၢအပၢ်တၢ်ဒွဲးဂ့ၢ်ယၢ်ဘၣ်စုၤမံၤ လၢကဒိသးဒါအဝဲသ့ၣ်အနီၢ်ကစၢ်အသးဒီးအဝဲသ့ၣ်အပူၤတဂၤန့ၣ်လီၤ. [တၢ်ကွၢ်တလီၢ်ပုၤတလုာ်ဂၤန့ၣ် တမၤစၢၤတၢ်ထီၣ်ဒါတၢ်ဆါဘၣ်](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်).

ဟ့ခ်နီဟ့ခ်နီလီ၊ ထဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဘၣ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲး လၢတၢ်ကကြိၤဆၢ တၢ်ရၤလီၤတၢ်ကစီၣ် သီၣ်ဝံသဲကလၢဒီးတၢ်ဟ့ခ်နီၤကမၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

- [WA,ဝုၢ်ဝါရူၤထၢၣ်တီၢ်စၣ် Department of Health 2019 နီၣ်ဘဲ\(လံ\)ခိၣ်ရဲန့ၣ်တၢ်ဆါဃၢ် အတၢ်စးထီၣ်သးသတူၢ်ကလၢ် \(COVID-19\)](#)
- [WA,ဝုၢ်ဝါရူၤထၢၣ်တီၢ်စၣ် ခိၣ်ရဲန့ၣ်တၢ်ဆါဃၢ် တၢ်မၤဆၢကျၢ် \(COVID-19\)](#)
- [ယုကွၢ်န့ၣ်လီၤကဝီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ချ့ၣ်ကျိၤ မ့တမ့ၢ် ကီၢ်ရဲန့ၣ်လီၤကဝီၤ](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်)
- [CDC ခိၣ်ရဲန့ၣ်တၢ်ဆါဃၢ် \(COVID-19\)](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်)
- [တၢ်မၤစ့ၤလီၤတၢ်ကွၢ်တလီၤပုၤကလၢၣ်ဂၤ တၢ်မၤစၢၤဂံၢ်ထံးတဖၣ်](#) (ထဲအဲကလံးကျိၣ်)

**တၢ်သံကွၢ်အဂ့ၢ်ဂၤအိၣ်ခါ.** ကိးလီတဲစိဆူပ COVID-19 ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလီတဲစိ- **1-800-525-0127**

မုၢ်ဆၣ် – ဂီၤဒီ 6 န့ၣ်ရံၣ် တုၤ ဟါဒီ 10 န့ၣ်ရံၣ်, မုၢ်ယုၤ – မုၢ်ဒဲး ဒီး [ကွၢ်ထံကွၢ်ဆးကီၢ်စၣ်နံၤသဘူတဖၣ်](#), ဂီၤဒီ 6 န့ၣ်ရံၣ် တုၤ ဟါဒီ 6 န့ၣ်ရံၣ်.  
 လၢတၢ်တဲကျိးထံတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်အဂီၢ်, **စံၢ်လီၤ #** ဖဲအဝဲသ့ၣ်စံးဆၢန့ၣ်တဲစိ ဒီး**တဲန့ၣ်** န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃးဒီးန့ၣ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အဂီၢ်, COVID-19 တၢ်သမံသမိ, မ့တမ့ၢ် တၢ်သမံသမိအစၢတဖၣ်အဂီၢ် ဝံသးစူၤ ဆဲးကျါ ပုၤကွၢ်ထွဲမၤစၢၤဆူၣ်ချ့ၣ်တဂၤတက့ၢ်.  
 လၢကယုထီၣ်လံာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါတၢ်လၢကွၢ်ဂီၤပနီၣ်ဒိအဂၤအဂီၢ်, ကိး 1-800-525-0127. ပုၤစူးကါတၢ်မၤစၢၤလၢအနၢ်တအၢ မ့တမ့ၢ် န့ၣ်ဟ့ခ်နီၤကီၢ်တဖၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစူၤကိး 711 ([Washington Relay](#)မ့တမ့ၢ် ဆုၤအံမ့(လ) ဆူ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).