

တၢ်လိၤမၤတၢ်နီၤ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃး COVID-19



**U.S. Department of
Health and Human Services**
Centers for Disease
Control and Prevention

တူၼ်းလိၼ်မုၼ်ဘၼ်သု.

တၢ်ဘၼ်မုၼ်မးကဲးအံၤမုၼ်ဒ်သိး ကမၤစၢၤန့ၤဒီးန့ၤဟံၼ်ဖိဃီဖိ ကအိၼ်ဆူၼ်အိၼ်ချဲမဲ တၢ်ဆါသၤတြိၼ်ကဲ
ထီၼ်အဆၢကတီၢ်မဲ န့ၤဟဲတုၤလီၤဆူ အမဲရကၤကီၢ်စၢၤဖျိၼ်န့ၼ်လီၤ. ပၤတၢ်ဘၼ်မုၼ်မးကဲးအံၤဒီးန့ၤမုၼ်လၢ
အပၼ်ဃုၼ်ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအရ့ဒိၼ်လၢ န့ၤဒီးန့ၤဟံၼ်ဖိဃီ ကလူၤပိၼ်မၤထွဲဒီး သ့ၼ်ညါဘၼ်ဃး
COVID-19 အဂီၢ်အဃိန့ၼ်လီၤ.

နမူနာ COVID-19 ဖဲနလဲထီၣ်ကုလီၤတၢ်အခါသုလီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကအိၣ်ဆူၣ်ဒီးတအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါကုၣ်ပနီၣ် နီတမံၤ, ဘၣ်ဆၣ် နရၢလီၤ COVID-19 ဆူပူၤ အဂၤတဖၣ် အအိၣ်သ့ဒီးဒၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. နဒီးပုၤလၢအလဲၤသကိးဃုၣ်တၢ်ဒီးနၤ (ပၣ်ဃုၣ်ဒီးဖိသၣ်တဖၣ်) ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကရၢလီၤ COVID-19 ဆူပူၤအဂၤ တဖၣ်အအိၣ် လၢအပၣ်ဃုၣ်ဒီး နဟံၣ်ဖိဃီဖိ, တံၤသကိးတဖၣ်, ဒီးပုၤတၢ်လၢ 14 သီဖဲနအိၣ်ဘျးဘၣ်တုၢ်ဒီး ဘဲး(၈)တၢ်ဆါဝဲၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.



3

ပပ်သျှပ်ပပ်သးဒီးကွၢ် **COVID-19** တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်, လၢအပၣ်ဃုၣ်ဒီးတၢ်လၢလၢ်တဖၣ်သ့-



တၢ်ဆါအကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ် အိၣ်ထီၣ်အသးသ့ စးထီၣ်လၢ တစးတမ့းဖိတုၤလၢ တၢ်ဆါလၢအနးလၢ 2 သီ တုၤလၢ 14 သီသ့ ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဘူးဘၣ်တုၢ်ဒီး ဘဲရး(စ)တၢ်ဆါ ဃၢ်လၢ အဒူးအိၣ်ထီၣ် **COVID-19** တၢ်ဆါတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. စရီအံၤတပၣ်ဃုၣ်ဒီး တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်ခဲလၢ်လၢ အိၣ်ထီၣ်သ့တဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်. ဝံသးစူၤ ကိးကသံၣ်သ ရၣ်ဖဲ န့ၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်တမံၤမံၤလၢ အနး မ့တမ့ၢ် ကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢနဂီၢ်အခါလီၤ.



ကွၢ်ထွဲန့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ- ပပ်သျှပ်ပပ်သးလၢ **COVID-19** အတၢ်ဆါပနီၣ်ဒီး ထီၣ်ကွၢ်န့ၣ်တၢ်ကိၣ်ဖဲ န့ၣ်မ့ၢ် တူၢ်ဘၣ်လၢ န့ၣ်အိၣ်တဆူၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. **တၢ်ကိၣ်န့ၣ်ကအိၣ် 100.4°F/38°C မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၣ်လီၤ.**

ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီး **COVID-19** န့ၣ်, န့ၣ်တၢ်ကိၣ် ကထီၣ်ကလီၤ, ဒီးပုၤတနီၤအတၢ်ကိၣ် တအိၣ်နီၤတစးဘၣ်လီၤ. တၢ်ကိၣ်ထီၣ် တၢ်န့ၣ် တအိၣ်ထီၣ်လၢ ပုၤလၢအိၣ်ပပ်ဒီး တၢ်ဆါတနီၤနီၤ, ပုၤသးပုၢ်, ပုၤလၢအအီၤ ကသံၣ်လၢ အမၤစူၤလီၤတၢ်ကိၣ် ဒ်အမ့ၢ် အစးတမံၣ်နီၣ်ဖဲ (**acetaminophen**), ဖၣ်ရၣ်စံၣ်တမီ (**paracetamol**), မ့တမ့ၢ် အါဘူဖရိၣ်ဖဲ (**ibuprofen**) တဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်လီၤ.

*ဃုမၤန့ၢ် ကသံၣ်အတၢ်ကွၢ်ထွဲယါဘျါတဘျီဃီဖဲ ပုၤတတဂၤမ့ၢ်အိၣ်ဒီး
ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ **COVID-19** တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်အပနီၣ်တဖၣ်အဃီန့ၣ်တက့ၢ်.

- ကသါကီခဲ
- တၢ်ဆါတပယုၣ်ဃီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆိၣ်တံၢ် လၢသးနီၢ်ပုၢ်အပူၤ
- တၢ်သးဒုဒိလၢအိၣ်ထီၣ်အသိ
- တပၢ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် မံၤပၢ်ထီၣ်တန့ၢ်
- ဖံးဘၣ်, နိးဖံး, မ့တမ့ၢ် စုမ့ၢ် လီၤဝါ, ထီၣ်ဃး, မ့တမ့ၢ် ထီၣ်လူးထီၣ်လၢ, ဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢ ဖံးညၢၣ်အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ

နမ့်အိတ်ဆူဒ်ဒီးတၢ်ကိၢ်မ့ၢ်ထီၣ်, ကူး, မ့တမ့ၢ် **COVID-19** တၢ်ဆါပနီၣ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်-



အိတ်လာဟံၣ်. ဟးဆဲးတၢ်အိတ်ဘူးလိၣ်သးဒီး ပုၤအဂၤတုၤလၢအပူၤဖျဲးလၢနဂီၢ်လၢ ကဆိက တီၢ်တၢ်အိတ်လီၤဖျၢၣ်နသးလၢဟံၣ်တက့ၢ်.



ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကအိတ်ဒီး COVID-19; အါ တက့ၢ် အိတ်လာဟံၣ်ဒီး အိတ်ဆူၣ်ထီၣ်က့ၤသ့ လၢ တလိၣ်တၢ်ကူၤစါသါဘျီဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



ကိးလိတဲစိဆူန တၢ်ဆါလီၤပၢ်လီၤလီၤအိတ်လီၤဆိး **ကရၢခၢၣ်စး** အတၢ်ဂ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိ ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ် တၢ်မၤစၢၤ, ဒ်အမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ပုၤကျိးထံတၢ်လၢ က ကတိၤသးကိးတၢ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.



အိတ်ဒီးတၢ်ဆဲးကျိးလိၣ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်ထီၣ်တီၢ်တက့ၢ်. နမ့်အိတ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီဘၣ်ဃးန တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်, ကိးလိတဲစိ မ့တမ့ၢ် ဆုၢ်တၢ် ကစီၣ်ဖုၣ်လၢလီၤတဲစိ (text) တချုးနလဲၤဆူကသံၣ် သရၣ်အဝဲၤဒၢး မ့တမ့ၢ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒီးန့ၣ်တက့ၢ်. တဲ ဘၣ်အဝဲၤသ့ၣ်ဘၣ်ဃး နတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤလၢ အပူၤ ကွံၣ် တယံၣ်ဒဲးဘၣ် ဒီးနတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.



နမ့်အိတ်ဒီးဂီၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ပလီၢ်တၢ်ဆါပနီၣ် (ပုၤဃုၣ်ဒီးတၢ်သါထီၣ်သါလီၤကီၢ်ခဲန့ၣ်), ကိးလိတဲစိဆူ 911 လၢကဒီးန့ၣ်ဘၣ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့တၢ်ကွၢ် ထွဲ တဘျီဃီတက့ၢ်. တဲဘၣ်အဝဲၤသ့ၣ်ဘၣ်ဃး နတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤလၢအပူၤကွံၣ်တယံၣ်ဒဲးဘၣ် ဒီးနတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.



နမ့်အိတ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤအဂၤန့ၣ်, မၤအါထီၣ် တၢ်ဒိသဒါဆိသး လၢတၢ်ဒိသဒါ အဝဲၤသ့ၣ် အ ဂီၢ်တက့ၢ်.

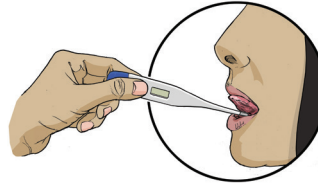
ဃုထံၣ်န့ၢ်လၢနကအိတ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤအဂၤသ့အခါဖဲလဲၣ် ဖဲနဒီးန့ၢ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် ဖျါလီၤဂၢၢ်လၢနအိတ်ဒီး **COVID-19** အခါတက့ၢ်.
မၤလိန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဖဲ <https://bit.ly/endhomeisolation>.
လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃး **COVID-19** လၢနနီၣ်ကစၢ်အကျိၣ်အဂီၢ်, လဲၤကွၢ် <https://bit.ly/nativelanguage>.

1



အိးထီဉ်သမိမံထာဉ်ခိဖျိ တၢ်စံၢ်လီၤ တၢ်ကမိၢ်လၢအဘူးဒီး တၢ်အမဲၣ်သၢ် တက့ၢ်.

2



ပၣ်သမိမံထာဉ်အခိဉ်ထိးလၢနပျၤအဖီလၢတုၤ လၢအကလုာ်သီဉ်တက့ၢ်. တဘဉ်အုဉ်သမိမံ ထာဉ်တဂ့ၤ.

3



ကွၢ်နတၢ်ကိၢ်လၢသမိမံထာဉ်အ မဲၣ်သၢ်လီၤတက့ၢ်.

4



ကွဲးနီဉ်နတၢ်ကိၢ်တက့ၢ်.

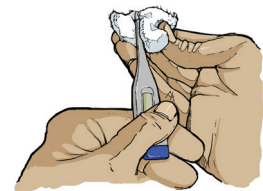
5



ဝံသးစူၤတိၢ်နီဉ်- လၢဖီသၢ်လၢအသး အိဉ် ၄ နံဉ်ဆူအဖီလၢအဂီၢ်, ပၣ်လီၤသမိ မံထာဉ်လၢ ဖီသၢ်အစုဒ္ဓဉ်အဖီလၢ လၢအ တံၣ်လၢကဆူးတက့ၢ်.

တဲဘဉ်ကမျၢၢ်ဆူဉ်ချုပ္ပၤမၤတၢ်ဖိ မ့တမ့ၢ် ကသံဉ်သရၣ်လၢနထီဉ်ကွၢ်နဖိအတၢ်ကိၢ် လၢကွဲးအံၤတက့ၢ်.

6



မၤကဆိနသမိမံထာဉ်ဒီးဆးပုဉ်ဒီးထံ မ့တ မ့ၢ် သံးစီထံတၢ်ကံးညဉ်ကဘျးတက့ၢ်.

ကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဖဲလဲၣ်

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်တမံၤလၢလၢန့ၣ် ကိးလိတဲစိဆူန တၢ်ဆီလီၤပၣ်လီၤလီၢ်အိၣ်လီၢ်ဆိးတၢ်ကရၢၤခၢၣ်စး အတၢ်ဂ့ၢ် ပှၤမၤတၢ်ဖိတက့ၢ်. မၤနီၣ်အဝဲသ့ၣ် အတၢ်ဆဲးကျိးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလၢအံၤတက့ၢ်.

တၢ်ဆီလီၤပၣ်လီၤလီၢ်အိၣ်လီၢ်ဆိးတၢ်ကရၢၤခၢၣ်စးအတၢ်ဂ့ၢ်ပှၤမၤတၢ်ဖိတၢ်ဆဲးကျိးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ

မၤ-

လိတဲစိနီၣ်ဂံၢ်-



လၢနကမၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်ဘၣ်ဃး **COVID-19** လၢနနီၣ်ကစၢ်အကျိၣ်အဂီၢ်, လဲၤကွၢ် <https://bit.ly/nativelanguage>.

