

ဖဲနအိပ်တဆူအခါ

အကကြူလၢတၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်သ့- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

နမ့ၢ်အိပ်တဆူအယံ လူၤဟံၣ်မၤထွဲ တၢ်မၤပတီၢ်တဖၣ်အံၤ မ့တမ့ၢ်လၢ နကမၤန့ၢ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ် အိၣ်လၢဟံၣ်

- ထီထီၣ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ်.
- အိၣ်ယံၤလီၤသးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ် အစ့ၤကတၢၢ် ၆ ခိၣ်ယီၤ.
- သ့နစုၣ်အံၤခဲအံၤ.
- မၤဘၢနတၢ်ကူးဒီးတၢ်ကဆဲတဖၣ်.
- မၤကဆိ တၢ်မံၣ်ဖဲခိၣ်လၢ နထိးဘူးဖိၣ်ဘူးဘၣ်အိၣ်အါအါတဖၣ် ကိးနံၤဒဲး.



အိၣ်ယံၤအိၣ်လီၤဆီလီၤနသးဒီး ပုၤအဂၤ ဒီးဆၣ်ဖိ ကိၢ်ဖိလၢ နဘျီၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤတဖၣ်

- တသ့ဖဲအသ့ အိၣ်လၢဒီးလီၤဆီတဖျၢၣ်အပူၤ.
- အိၣ်ယံၤဒီး ပုၤအဂၤဒီးဆၣ်ဖိကိၢ်ဖိလၢ တၢ်ဘျီၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤတဖၣ်.
- မ့ၢ်သ့န့ၣ်, နကၤဂြးကါ တၢ်ဟးလီၤလီၤဆီတဖျၢၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်ကဘၣ်အိၣ်ဘူးဒီး ပုၤအဂၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဆၣ်ဖိကိၢ်ဖိလၢ ဟံၣ်ပူၤ မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ချ့အယံ, သိးနီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ်တက့ၢ်.



ဖဲနအိပ်တဆူအခါ



တဘဉ်နီလီစူးကါလိာ်သးလာ ဟံဉ်ဃိတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖဉ်တဂ့ၤ

တဘဉ်နီလီစူးကါ လီၤဒီ, ထံအိခွဲ, ထံခွဲ,
တၢ်အိဉ်တၢ်အိ သဘံဉ်လီၤဒီ, တၢ်ထွါလီၤ, မ့တမ့ၢ်
လီၤမံဒါ ဒီးပုၤအဂၤတဖဉ်လၢ အိဉ်လၢ နဟံဉ်ပူၤတဂ့ၤ.



ဟံဉ်သ့ဟံဉ်သးနတၢ်ဆါကွၢ်ပနီဉ်တဖဉ်

COVID-19 တၢ်ဆါကွၢ်ပနီဉ်တဖဉ် ကပဉ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ကိာ်ထီဉ်,
တၢ်ကူး, တၢ်ကသါတလၢသါဒီး အါန့ၢ်အန့ၢ်တဖဉ်န့ၢ်လီၤ.

လူၤဟံးမၤထွဲ တၢ်နီဉ်ကျဲလၢန ပုၤလၢအဟ့ၢ်နၤ
ဆူဉ်ချတၢ်ကွၢ်ထွဲဒီးလီၤကဝီၤ
ဆူဉ်ချမၤစၢၤဝဲၤကျိၤအအိဉ်တက့ၢ်.



ဖဲနဃုမၤန့ၢ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ ကသံဉ်ကသီ တၢ် ကွၢ်ထွဲအခါ

ဖဲပုၤတဂၤလၢအိဉ်ဒီး

- အိဉ်ဒီးတၢ်ကိာ်တဲလၢ တၢ်သါထီဉ်သါလီၤ.
- သးနါပုၤဆါထီဘိ မ့တမ့ၢ် တၢ်တူၢ်ဘဉ်တၢ်ဆိဉ်တံၢ်လၢသးနါပုၤ.
- မံပၢၢ်ထီဉ်တန့ၢ် မ့တမ့ၢ် မံခွဲထီဘိ.
- ဖဲဘျဉ်, နိးဖဲ, မ့တမ့ၢ် စုမ့ဉ်ဖိလာ်, လီၤဝါ, မ့တမ့ၢ် ထီဉ်လုးထီဉ်လၢ
ဒီးသန့ၤထီဉ်သးလၢ အဖဲဘျဉ်အဖိခိဉ်.

ဃုန့ၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချတၢ်ကွၢ်ထွဲ တဘျီဃိတက့ၢ်. ကိး 911 မ့တမ့ၢ် ကိးနလီၤကဝီၤ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤ
ဒုးသ့ဉ်ညါဘဉ် ပုၤဖိဉ်လီၤတဲစိလၢ ပုၤလၢအလိဉ်ဘဉ် တၢ်ကူၤစါယါဘျါ အိဉ် မ့တမ့ၢ် ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်ကအိဉ်ဒီး COVID-19 န့ၢ်တက့ၢ်.