

တၢ်လိၤမၤတၢ်နီၤ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃး COVID-19



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

တူၼ်လိၼ်မုၼ်ဘၼ်သု.

တၢ်ဘိၼ်ဖဲးကဲးအံၤမုၼ်ဒ်သိး ကမၤစၢၤန့ၤဒီးန့ၤဟံၼ်ဖိဃီဖိ ကအိၼ်ဆူၼ်အိၼ်ချဲဖဲ
တၢ်ဆါသၢ်တြိၼ်ကဲထီၼ်အဆၢကတီၢ်ဖဲ န့ၤတုၤလီၤဆူ အမဲရကၤကီၢ်စၢၤဖျိၼ်န့ၼ်လီၤ.
ပၤတၢ်ဘိၼ်ဖဲးကဲးအံၤဒီးန့ၤမုၼ်လၢ အပၼ်ဃုၼ်ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအရ့ၢ်ဒိၼ်လၢ န့ၤဒီးန့ၤဟံၼ်ဖိဃီ
ကလူၤပိၼ်မၤထွဲဒီး သ့ၼ်ညါဘၼ်ဃး COVID-19 အဂီၢ်အဃိန့ၼ်လီၤ.

နမူနာ COVID-19 ဖဲနဲလဲထီၣ်က့ၤလီၤအခါသ့လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကတူၢ်ဘၣ်လၢ နအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါက့ၢ်ပနီၣ်တဖၣ်, ဘၣ်ဆၣ်နရဲလီၤ COVID-19 ဆူ ပှၤအဂၤအအိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. နဒီးပှၤလၢအလဲၤသကိးတၢ်ဒီးနၤ (လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီး ဖိသၣ်တဖၣ်) ရဲလီၤ COVID-19 ဆူပှၤအဂၤတဖၣ် လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီး နဟံၣ်ဖိဃီဖိ, တံၤသကိး, ဒီးပှၤတၢ်တဖၣ်ဖဲ နအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးဘဲရး(၈)တၢ်ဆါဃာ် ၁၄ သီဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.

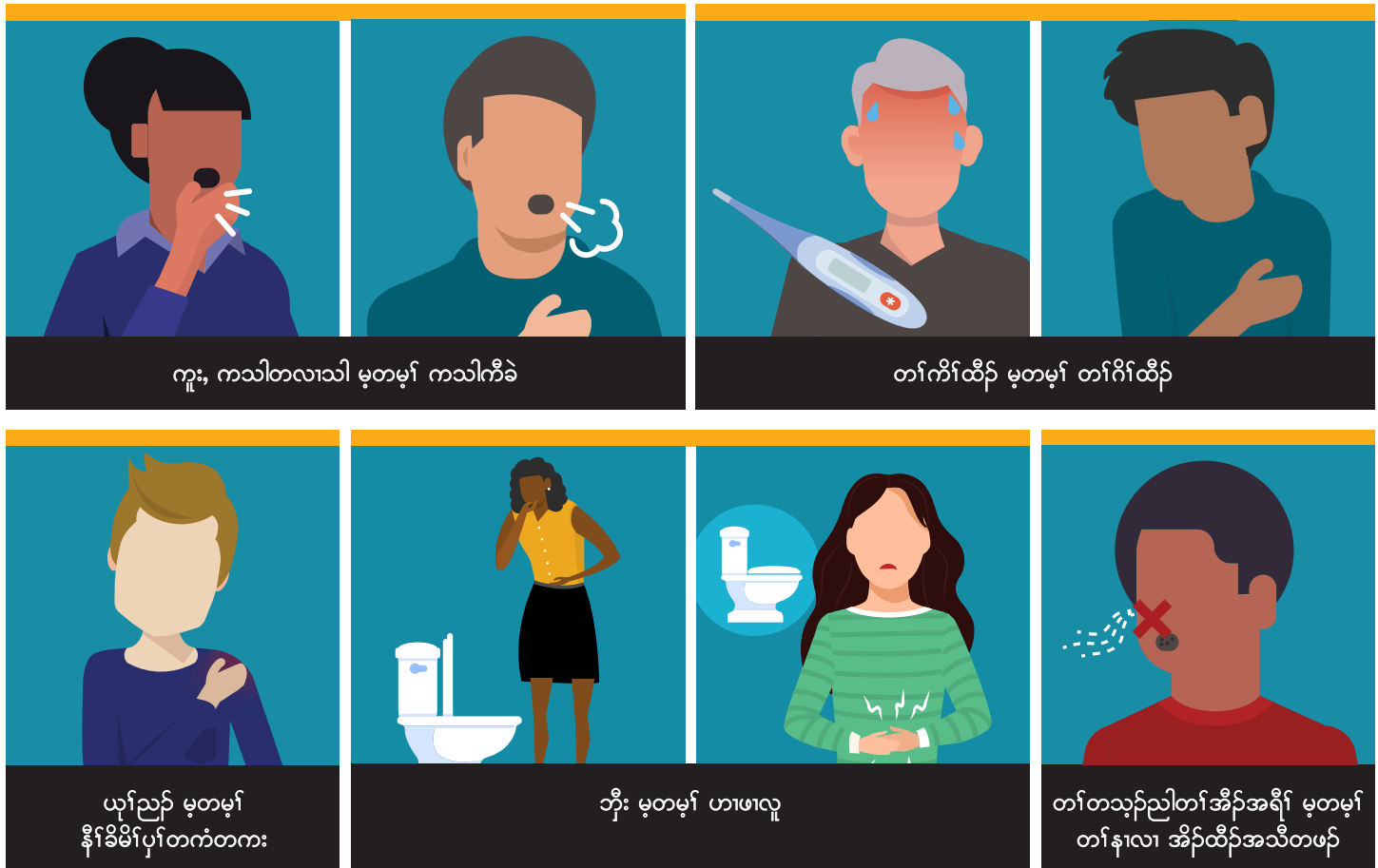
A stylized illustration of a woman with dark skin and curly hair, wearing a yellow headband and a pink face mask with white floral patterns. She is wearing a white collar and a dark top. The illustration is set against a teal circular background.

ထိထိညီနီကားဘာမဲင်လ၊
ကမးဘာနနဒဒီးကိပ်ပူဖဲနအိပ်လ၊
နဟံင်ချာအခါန့တက့ၣ်.



ဆဲးကျနုတန်ဆီလီ၊ပင်လီ၊
တက်ကရုခဉ်စးအပှ၊မာတန်ဖိ
ဖဲနအိဉ်ဒီးတန်သံကွဉ်အခါတကွဉ်.

ကွပ် COVID-19 တပ်ဆေးကုသမှုပညာရေး, လာအကပပ်ဃုဒီး တပ်လဲလဲတပ်တကွပ်-



တပ်ဆေးကုသမှုပညာရေးအိပ်စးထိပ်အသးလဲ အဆဲတစးတုဆူ ဆဲးဒီး အိပ်ဖျိထိပ်မဲ နဘုဂပ်ဒီးဘဲရဲး(စ)တပ်ဆဲးလဲ အဒူးအိပ်ထိပ် COVID-19 လဲ ၂ - ၁၄ သိ ဝံအလိခံန့လဲ. လံရဲဒဲအံ တပ်ဃုဒီး တပ်ဆေးကုသမှုပညာရေး အိပ်ထိပ်သုတပ်မဲလဲန့လဲ. ဝံသးစူကိ: နကသံသရဲမဲန့အိပ်ဒီးတပ်ဆေးကုသမှုပညာရေးလဲ အနး မုတမု လဲအဘုထွဲဒီးန့တပ်န့တကွပ်.



ကွပ်ထွဲနတပ်အိပ်ဆူအိပ်ချ-ကွပ် COVID-19 အတပ်ဆေးကုသမှုပညာရေးဒီး နမုတမုတပ်လဲ နအိပ်တဆူအပိ ထိပ်ကွပ်နတပ်ကိပ်တကွပ်. တပ်ကိပ်အိပ် **100.4°F/38°C** မုတမု အိပ်န့အန့လဲ.

တပ်မုအိပ်ဒီး COVID-19 န့, တပ်ကိပ်ကထိပ်တဘျီ ကလိတဘျီ, ဒီးပုတနီနီ တမုလဲအတပ်ကိပ်ကထိပ်အိဘု. တပ်ကိပ်အိပ်တကွပ်ပုလဲ အိပ်ဒီးတပ်အိပ်ဆူအိပ်ချတပ်ဂပ်ကိပ်တပ်, ပုသးပုတပ်, မုတမု ပုလဲအိပ်ကသံလဲ မဲလဲတပ်ကိပ်ဒဲအမု အစးတမံနိပ်မဲ(န) (acetaminophen), ဖပ်ရဲစိပ်တမိ(လ) (paracetamol), မုတမု အဲဘူဖရိပ်မဲ(န) (ibuprofen) တပ်န့လဲ.

*ယုမဲန့ဆူချတပ်ကွပ်ထွဲတဘျီမဲ မဲပုတဂဲမုအိပ်ဒီး
COVID-19 ဂပ်ကိပ်အူတပ်ဟုပ်ပလိပ်တပ်ပနီတပ်တကွပ်.

- ကသိထိပ်ကသိလဲကိ
- သးနိပ် ဆဲတပယုဒီး မုတမု သးနိပ်ဃး
- တပ်သးကံဒဲလဲ အိပ်ထိပ်အသိ
- ပပ်ထိပ်တနီ မုတမု အိပ်ထွဲတရဲ
- ထးခိပ်မဲ မုတမု မဲသုထိပ်လဲထိပ်လဲ

နမူနာအိတ်တဆူဒီးတၢ်ကိၣ်မ့ၢ်ထီၣ်, ကူး, မ့တမ့ၢ် **COVID-19** တၢ်ဆါပနီၣ်အၤတဖၣ်န့ၣ်-



အိတ်လာဟံၣ်. ဟးဆဲးတၢ်အိတ်ဘူးလိၣ်သးဒီး ပုၤအၤတၢ်လၢအပူၤဖျးလၢနဂီၢ်လၢ ကဆိက တီၢ်တၢ်အိတ်လီၤဖျၢၣ်နသးလၢဟံၣ်တက့ၢ်.



ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကအိတ်ဒီး COVID-19; အါတက့ၢ် အိတ်လာဟံၣ်ဒီး အိတ်ဆူၣ်ထီၣ်က့ၤသ့လၢ တလိၣ်တၢ်ကူၤစါယါဘျါဘဉ်န့ၣ်လီၤ.



ကိးလိတဲစိဆူန တၢ်ဆါလီၤပၢ်လီၤလီၤအိတ်လီၤဆိး **ကရၢခၢၣ်စး** အတၢ်ဂ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိ ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤ, ဒ်အမ့ၢ်လိၣ်ဘဉ်ပုၤကျိးထံတၢ်လၢ ကကတိၤသကိးတၢ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.



အိတ်ဒီးတၢ်ဆဲးကျိးလိၣ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်ထီ တိတက့ၢ်. နမူနာအိတ်ဒီးတၢ်ဘဉ်ယိၣ်ဘဉ်ဘီ ဘဉ်ဃးနတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်, ကိးလိတဲစိ မ့တမ့ၢ် ဆုၢ်တၢ်ကစီၣ်ဖျၢၣ်လၢလိတဲစိ (text) တချုးနလဲၤဆူကသံၣ်သရၣ်အဝဲဒီး မ့တမ့ၢ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒီးန့ၣ်တက့ၢ်. တဘဉ်အဝဲသ့ၣ်ဘဉ်ဃး နတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤလၢ အပူၤကွၢ် တယံၣ်ဒံးဘဉ် ဒီးနတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.



နမူနာအိတ်ဒီးဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ပလီၢ်တၢ်ဆါပနီၣ် (ပၣ်ဃုၣ်ဒီးတၢ်သီထီၣ်သီလီၤကီၢ်ခဲန့ၣ်), ကိးလိတဲစိဆူ 911 လၢကဒီးန့ၣ်ဘဉ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချုၣ်တၢ်ကွၢ် ထွဲ တဘျီဃီတက့ၢ်. တဘဉ်အဝဲသ့ၣ်ဘဉ်ဃး နတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤလၢအပူၤကွၢ်တယံၣ်ဒံးဘဉ် ဒီးနတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.



နမူနာအိတ်ဘူးဘဉ်ဒီးပုၤအၤန့ၣ်, မၤအါထီၣ် တၢ်ဒီးသဒါဆိသး လၢတၢ်ဒီးသဒါ အဝဲသ့ၣ် အဂီၢ်တက့ၢ်.

ဃုထံၣ်န့ၣ်လၢနကအိတ်ဘူးဘဉ်ဒီးပုၤအၤသ့အခါဖဲလဲၣ် ဖဲနဒီးန့ၣ်ဘဉ် မ့တမ့ၢ် ဖျါလီၤဂၢၢ်လၢနအိတ်ဒီး **COVID-19** အခါတက့ၢ်.

မၤလိန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဖဲ <https://bit.ly/endhomeisolation>.

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

1



အိးထီဉ်သမိမံထာဉ်ခိဖျိ
တၢ်စံၢ်လီၤတၢ်ကမိၣ်လၢအဘူးဒီး
တၢ်အမဲၣ်သၢဉ်တက့ၢ်.

2



ပၣ်သမိမံထာဉ်အခိဉ်ထိးလၢနပျၢအ
ဖီလၢတုၤလၢအကလုာ်သီဉ်တက့ၢ်.
တဘဉ်အ့ဉ်သမိမံထာဉ်တဂ့ၤ.

3



ကွၢ်နတၢ်ကိၢ်လၢသမိမံထာဉ်အ
မဲၣ်သၢဉ်လီၤတက့ၢ်.

4



ကွဲးနီဉ်နတၢ်ကိၢ်တက့ၢ်.

5



ဝံသးစူၤတိၢ်နီဉ်- လၢဖိသၢဉ်လၢအသးအိဉ်
၄ နံဉ်ဆူအဖီလၢအဂီၢ်,
ပၣ်လီၤသမိမံထာဉ်လၢ
ဖိသၢဉ်အစုဉ်အဖီလၢ
လၢအတံၢ်လၢကဆူးတက့ၢ်.

တဲဘဉ်ကမ္ပၢၢ်ဆူဉ်ချုပုၤမၤတၢ်ဖိ မ့တမ့ၢ်
ကသံဉ်သရၣ်လၢနထီဉ်ကွၢ်နဖိအတၢ်ကိၢ်
လၢကျဲအံၤတက့ၢ်.

6



မၤကဆိနသမိမံထာဉ်ဒီးဆးပုဉ်ဒီးထံ
မ့တမ့ၢ် သးစိထံတၢ်ကဲးညဉ်ကဘျဲးတက့ၢ်.

ကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဖဲလဲၣ်

န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်တမံၤလၢလၢန့ၣ် ကိးလိတဲစိဆူန့ၣ် တၢ်ဆီလီၤပၣ်လီၤလီၢ်အိၣ်လီၢ်ဆိးတၢ်ကရၢချၢစး အတၢ်ဂ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတက့ၢ်. မၤနီၣ်အဝဲသ့ၣ် အတၢ်ဆဲးကျိးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလၢအံၤတက့ၢ်.

တၢ်ဆီလီၤပၣ်လီၤလီၢ်အိၣ်လီၢ်ဆိးတၢ်ကရၢချၢစးအတၢ်ဂ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတၢ်ဆဲးကျိးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ

မၤ-

လိတဲစိနီၣ်ဂံၢ်-



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

