

တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢဟံၣ်ဖိဖိလၢအအါ မ့တမ့ၢ် ဒုၣ်ဖိထၢဖိတဖၣ် လၢအအိၣ်ဆိးလၢဟံၣ်တဖျၢၣ်ဖိအပူၤအဂီၢ်

ပုၤသ့ၣ်ကွဲးပုၤတဖၣ်ဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါထၢလၢသးန့ၣ်ထီၣ်တနီၣ် လၢအိၣ်ဟံၣ်
စၢၤဒီး တၢ်ဆါလၢအနးတဖၣ်န့ၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်တၢ်ယိၣ်လၢ ကမၤန့ၢ် တၢ်ဆါလၢအနး
ဒီဖျါ လၢအိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢး(၁)တၢ်ဆါယၢ 2019 (COVID-19) အဆိန့ၣ်လီၤ.
နဟံၣ်ဖိဖိအပူၤမ့ၢ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးပုၤတဖၣ်လၢကရူၢ်တဖၣ်အိၣ်အပူၤန့ၣ် နဟံၣ်ဖိဖိခဲလၢက
ကြၢးဆိကမိၣ်ဝဲလၢ အဝဲသ့ၣ်, အနီၣ်ကစၢ်ဒုၣ်ဝဲ, အိၣ်လၢတၢ်လီၤတၢ်ယိၣ်အိၣ်အပူၤ
န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကိၣ်ခဲဝဲတၢ်မ့ၢ်ဟံၣ်ဖိဖိတၢ်လီၤတၢ်ကျဲလၢဟံၣ်ဖိဖိလၢအအါ မ့
တမ့ၢ် ဒိၣ်လၢအိၣ်ဆိးတပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဝုၣ်တၢ်ကျိၤထီၣ်ထွဲလၢလၢကမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ
နကဒိ သဒၢပုၤလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိသဒၢအါတက့ၢ်လၢနဟံၣ်ဖိဖိအပူၤန့ၣ်လီၤ.

လံာ်တီၢ်မိအံၤတဲၢ်ဟံၣ်ဝဲဒၣ်လၢနက-

- ဒီသဒၢဟံၣ်ဖိဖိဖဲနဟးထီၣ်လၢတၢ်မၤစုထံးဒိၣ်ထံးတၢ်မၤတဖၣ်အဂီၢ်အခါဒဲလဲၣ်
- ဒီသဒၢဟံၣ်ဖိဖိဖဲလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤတၢ်ယိၣ်အါလၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါနးနးကလံာ်အဂီၢ်ဒဲ
လဲၣ်
- ဒီသဒၢပုၤဖိသ့ၣ်ဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်လၢကဆိးကွဲးထီၣ်ဒဲလဲၣ်
- ကွၢ်ထွဲဟံၣ်ဖိဖိလၢအဆိးကွဲးလဲၣ်
- ဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျါသးဒီးဟံၣ်ဖိဖိလၢအဆိးကွဲးလဲၣ်
- အိၣ်သကိးတၢ်အိၣ်တပူၤဖိဒီးဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ဟံၣ်ဖိဖိလၢအဆိးကွဲးလဲၣ်

ကဒိသဒၢဟံၣ်ဖိဖိဖဲနကဘၣ်ဟးထီၣ်လၢဟံၣ်အခါဒဲလဲၣ်

တဘၣ်ဟးထီၣ်လၢဟံၣ်မ့တမ့ၢ်လၢ အလီၢ်ဒိၣ်သပုၤကတၢၢ်!

အဒိ, ဟးထီၣ်ထဲဒၣ်ဖဲနမ့ၢ်တၢ်လဲၤဆူတၢ်မၤ, ပနီၣ်ရိၣ်ကျဲး ကသံၣ်ကျဲး, မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ကသီတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ် လၢခဲၤခဲတသ့ (ဒိအမ့ၢ်လၢပုၤဖိ
သ့ၣ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကိတၢ်ခဲနးနးကလံာ်). ယုထၢဟံၣ်ဖိဖိတဝၤ မ့တမ့ၢ် ခံၣ်လၢအတအိၣ် ဒီးတၢ်လီၤ
တၢ်ယိၣ်အါလၢကဆိးကွဲးနးနးကလံာ်လၢ COVID-19 လၢက မၤတၢ်စုထံးဒိၣ်ထံးတၢ်မၤလၢအလီၢ် အိၣ်တဖၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တၢ်ဟးထီၣ်လၢ
ဟံၣ်အခါ, မၤတီၢ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်ကျဲးခွဲမံၤ အံၤ-



1. ဟးဆူးပုၤအိၣ်အါ ပၣ်ဃုာ်ဒီးပုၤရိၣ်ဖျိၣ်ဟံၣ်ဖိဖိထီၣ်သးဒိၣ် မ့ၢ်ဂ့ၤဆိးမ့ၢ်ဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.
2. ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်ဒုၣ်စၢၤယံၤအစ့ၤကတၢၢ် 6 ခိၣ်ယီၤလၢပုၤအဂၤ တက့ၢ်.
3. သ့နစုတဖၣ်ခဲအံၤခဲအံၤ.
4. တဘၣ်ထိးဘူးတၢ်မိဖိခိၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဖိၣ်အိၣ်အါတဖၣ် ဒိအမ့ၢ်ကမ့ၢ်တၢ်လီၤကဝီၤတဖၣ်, ဒိအမ့ၢ် ခဲၣ်တဖၣ်ထီၣ် တၢ်အနီၣ်ဆိၣ်ခံတဖၣ်ဒီးယိစုဖိၣ်တဖၣ်.
5. တဘၣ်စူးကါကမ့ၢ်ဝဲတီၢ်ဆူၢ်, ဒိအမ့ၢ်လုၣ်မ့ၢ်အူ မ့တမ့ၢ် သိလုၣ်ဘး(၁), ဖဲမ့ၢ်သ့မ့ၢ်တၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်တၢ်စူးကါကမ့ၢ်ဝဲတီၢ်ဆူၢ်န့ၣ်,
 - » ပၢၤယံၤတၢ်ဒုၣ်စၢၤယံၤ 6 ခိၣ်ယီၤလၢပုၤလဲၤတၢ်ဖိအဂၤ တဖၣ်ဖဲအသ့အန့ၢ်အသိးန့ၣ်တက့ၢ်.
 - » ဟးဆူးတၢ်ထိးဘူးတၢ်မိဖိခိၣ်လၢတၢ်ဖိၣ်အိၣ်ခဲအံၤခဲအံၤတဖၣ်ဒိအမ့ၢ်ယိစုဖိၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
 - » သ့နစုတဖၣ် မ့တမ့ၢ် စူးကါတၢ်မၤတဆီၣ်လၢအမၤသံ တၢ်ယုးတၢ်ယၢ်တသ့ဖဲအသ့ဖဲနဟးထီၣ်လၢကမ့ၢ်ဝဲတီၢ်ဆူၢ်ဝဲအလီၢ်ခံတက့ၢ်.
6. တဘၣ်ဒီးသကိးသိလုၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိဖိအန့ၣ်အဂၤတက့ၢ်.
7. ထီၣ်တၢ်ကံးညးနီၣ်ကျဲၢ်ဘၢမိလၢကမၤကဒုလီၤစၢၤ COVID-19 တၢ်ဆါအတၢ်ရၢလီၤသးအဂီၢ်တက့ၢ်.
 - » တၢ်ကံးညးနီၣ်ကျဲၢ်ဘၢမိလၢတၢ်မၤအိၣ်လၢဟံၣ်ဖိဖိတၢ်လီၤ မ့တမ့ၢ် မၤဖဲဟံၣ်လၢတၢ်ပီးတၢ်လီၤအါတက့ၢ် လၢအပူၤန့ၣ်တၢ်စူးကါအိၣ်
သ့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့တၢ်ထီၣ် ဒူးတခါအဂၤတခါအသိးသ့စ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဝုၣ်တၢ်ကျိၤတၢ်ယိၣ်ဒီးတၢ်စူးကါတၢ်ကံးညး နီၣ်ကျဲၢ်
ဘၢမိန့ၣ်တၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်သ့ဖဲ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html.



cdc.gov/coronavirus

8. သွနုစုတဖန်တဘျီဖိဖဲနကွာတုဆူဟံင်အခါန့ၣ်တကွာ်.

9. ပာယာ်တၢ်ဒွၢ်ခါအိၣ်ယံလၢနဒီးပုလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤတၢ်ယိၣ်အါတဖၣ်လၢနဟံင်ဖိဖိအပူၤတကွာ်.
အဒိ, တးဆွဲးတၢ်ဖိးဟုလီၤသး, တၢ်နာမူ လီၤသး မ့တမ့ၢ် နီၤအိၣ်သကိးတၢ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ထံတၢ်နီၤ တဖၣ်တကွာ်.

နယုမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတၢ်ဘးဒီးတၢ်မၤတၢ်စုထံးခိၣ်ထံးတၢ်မၤအလီၢ်အိၣ်တဖၣ်ဖဲ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html.

ကဒိသဒါပုဟံင်ဖိဖိတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤတၢ်ယိၣ်အါလၢတၢ်ဆိးကွဲးနးကလံာ်အဂီၢ်ဒ်လဲၣ်

ပုၤသ့ၣ်ကွဲးပုၤလၢအသးအိၣ် 65 မ့တမ့ၢ် သးပုၤန့ၢ် အန့ၣ် ဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါတၢ်နးနးကလံာ်တဖၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်လီၤတၢ်ယိၣ်အါလၢတၢ်ဆိးကွဲးထီၣ်နးနးကလံာ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. နပုၤဟံင်ဖိဖိတဖၣ်မ့ၢ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးပုၤလၢကရူၢ်တဖၣ်အံၤအပူၤန့ၣ်, ဟံင်ဖိဖိခဲလၢၢ်ကြားမၤတမံၤဖိ ဒ်အဝဲသ့ၣ်အနီၢ် ကစၢ်ဒၣ်ဝဲန့ၣ်, မ့ၢ်ဒိပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤတၢ်ယိၣ်အသး န့ၣ်လီၤ.



တၢ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ဝဲကျဲၣ်တၢ်လၢနကဒိသဒါပုဟံင်ဖိဖိ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

1. အိၣ်လၢဟံင်ဖဲအသ့န့ၣ်တကွာ်.

2. သွနုစုတဖၣ်ခဲအံၤခဲအံၤ, လီၤဆိဒ်တၢ်ဖဲ နလဲလၢတမ့ၢ်အကျိၤဝဲအလီၢ်ခဲ မ့တမ့ၢ် ဖဲန့ၣ်န့ၣ်ဒု, ကူး, မ့တမ့ၢ် ကဆဲဝဲအလီၢ်ခဲတကွာ်. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတၢ်ဘးဒီးနကတုစုတဖၣ်အခါဖဲ လဲၣ်ဒီးဒ်လဲၣ်န့ၣ်နယုထီၣ်န့ၢ်အိၣ်သ့ဖဲအံၤ- www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html.



3. စူးကါတၢ်မၤကဆိစုလၢအမၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်လၢအပၣ်ဒီးသံးစီထံအစုၤကတၢ် 60% ဖဲနသ့ဒီးဆးပွၣ်ဒီးထံမ့ၢ်တသ့ အခါန့ၣ်တကွာ်.
» ပဲလီၤလၢနစုညါသးအပူၤဒီးထူးဒီးဒူးနုစုတပူၤဖိ, ဒီးဒူးနုစု, စုမုာ်တဖၣ်, ဒီးစုမ့ၢ်တဖၣ်တုၤလၢအသံထီတစုန့ၣ်တကွာ်.

4. မတဘၣ်ထိးတုးနမံၤချံ, နါဒု, ဒီးကိာ်ပူၤဒီးစုလၢတသ့တၢ်ဒီး သးတၢ်တကွာ်.

5. မၤဘၢနတၢ်ကူး ဒီး တၢ်ကဆဲတဖၣ်န့ၣ်တကွာ်.

- » ခနမ့ၢ်ကူး မ့တမ့ၢ် ကဆဲန့ၣ် မၤဘၢနကိာ်ပူၤဒီးနါဒုဒီး ထံးဂူ စးခိ မ့တမ့ၢ် စူးကါနုစုန့ၣ်ခဲတဆူးတကွာ်.
- » တၢ်ကိာ်ထီၣ် ထံးဂူစးခိလၢနစူးကါအိၣ်ဝဲတဖၣ်ဆူတယၣ်ဒါ အပူၤတကွာ်.
- » သတူၢ်ကလံာ်သ့နုစုတဖၣ်တကွာ်.



6. မၤကဆိ ဝဲဒီးမၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်တဖၣ်ဖဲနဟံင်အပူၤ တကွာ်.

- » ဖျီၣ်စုဖျီၣ်လၢတၢ်စူးကါအိၣ်တဘျီတဖၣ်ဖဲမ့ၢ်သ့မ့ၢ်အိၣ်အခါန့ၣ်တကွာ်.
- » မၤကဆိတၢ်အမံၤဖဲခိၣ်လၢတၢ်ထိးတုးဖျီၣ်တုးအိၣ်ကိးနံၤဒီးဒီးဆးပွၣ်ဒီးထံ မ့တမ့ၢ် ဆးပွၣ်ကမူၣ်အဝၤတဖၣ်တကွာ်. တၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်ဒီး စီၢ်နီၤခိၣ်, ပဲတြီအကဆိတဖၣ်, မ့ၢ်ပဒု တဖၣ်, ခးဖးထီတဖၣ်, စုဖျီၣ်တဖၣ်, ခးကွဲးလီၤတဖၣ်, လီၤတဲစိတဖၣ်, နီၣ်ပျီၣ်စုလီၢ်တဖၣ်, တၢ်ဟးလီၢ်တဖၣ်, ထံပီၤနီးတဖၣ်, ဒီးတၢ်သ့စုပျီၣ်မံၤလီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- » ဝဲဒီး, EPA-အုၣ်ကိာ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်တဖၣ် လၢအဘၣ်ဘျီတၢ်ဒါလၢတၢ်အမံၤဖဲခိၣ်တဖၣ်အဂီၢ် တကွာ်. မၤဟီၤထွဲတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်လၢပနီၢ်အဖိခိၣ်လၢတၢ်ပူၤဖျဲးအဂီၢ်ဒီးတၢ်စူးကါတၢ်မၤကဆိကဆိပနီၢ်တဖၣ်အတၢ်မၤ တၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤအဂီၢ်န့ၣ်တကွာ်. ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲကိာ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်လၢအမၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်တဖၣ်လၢတၢ်အမံၤဖဲခိၣ်တဖၣ်အဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.



EPA-အုၣ်ကိာ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်တဖၣ်တၢ် ကွဲးရဲၣ်လီၤဟံၣ်ဖျီဖဲအံၤ- www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်ဘၣ်ဘးဒီးတၢ်မၤကဆိကဆိဒီး တၢ်မၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်တဖၣ်တၢ်ဃုထီၣ်အိၣ်သ့ဖဲအံၤ- www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html

7. တဘၣ်တုၢ်လီၤပုၤတမ့ၢ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်န့ၣ်လီၤလၢနဟံင်အပူၤတစုတဂ့ၢ်န့ၣ်တကွာ်.

နမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤသ့ဖဲ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html.

နုကဒီသဒါပုဖိသုဒ်ဒီးပုအဂတဖၣ်လၢတဆိးက့ထီၣ်ဒ်လဲၣ်

မ့ၢ်သ့န့ၣ် ပုၤသ့ၣ်က့သးပုၤလၢအသးအိၣ်65 န့ၣ်ဒီးပုၤလၢ အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါထာတဖၣ်ကြားတးဆူးတၢ်အိးထွဲကွၢ်ထွဲပုၤဖိသုဒ်တဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်ဖိဖိအပူၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါတဖၣ် မ့ၢ်ဘၣ်ကွၢ်ထွဲ ပုၤဖိသုဒ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်ဖိဖိအပူၤန့ၣ်, ပုၤဖိသုဒ်လၢ အိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ကွၢ်ထွဲအပူၤတဖၣ်တကြားအိၣ်တူး ဒီးပုၤတၢ်ချာဖိတဖၣ် ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

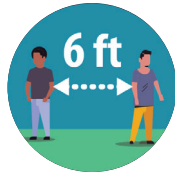
မၤတီၢ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ယံၢ်မံၤအံၤလၢကမၤစၢၤဒီသဒါပုၤဖိသုဒ်ဒီးပုၤအဂတဖၣ်လၢကဆိးက့ထီၣ်.

8. ကသိၣ်လိပုၤဖိသုဒ်တဖၣ်ဒီးတၢ်တမံၤဖိလၢပုၤကိးဂးဒီးကြားမၤလၢကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ. ပုၤဖိသုဒ်ဒီးပုၤအဂတဖၣ်လၢတၢ်ဆါယာ်တဖၣ်သ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဆါပုၤန့ၣ်တဖၣ်အါဒၣ်လၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ. မၤလိအါထီၣ်ဖဲ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html.

9. တဘၣ်ပဲၤပုၤဖိသုဒ်ဂဲၤလီၤကွဲးဒီးပုၤဖိသုဒ်လၢဟံၣ်ဖိအန့ၣ်အဂတဂ့ၤ.

10. သိၣ်လိပုၤဖိသုဒ်လၢအဝဲလီၤကွဲးလၢတၢ်ချာလၢကအိၣ်ယံၢ် 6 ခိၣ်ယီၤ ဒီးပုၤတဂၤလၢလၢလၢတမ့ၢ်အိၣ်လၢအနီၣ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲအဟံၣ်ဖိဖိအပူၤတ ဂ့ၤ.

11. မၤစၢၤပုၤဖိသုဒ်လၢကမၤတၢ်ဆဲးကျိးထီၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အတံၤသကိးတဖၣ်ခိဖျါတၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီးတံၣ်ဒါအိၣ်ခိဖျါအုထၢၣ်နဲးဒီးကိးလီၤတဲစိတဖၣ်န့ၣ် တက့ၢ်.



12. ငုသိၣ်လိပုၤဖိသုဒ်လၢကသ့အစုတဖၣ်တက့ၢ်. တဲန့ၢ်ပၢၢ်လၢတၢ်သ့စုန့ၣ်မၤအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဝဲသ့ၣ်သ့ဒီးပတုၢ်တၢ်ဆါယာ်လၢကရၤလီၤအသးဆူပုၤဂၤတဖၣ်အအိၣ် သ့န့ၣ်တက့ၢ်.

- » မၤတၢ်ခိၣ် နစုတဖၣ်ဒီးထံလၢအကဆီ, ပုၤထံ ယွၤလီၤ (လၢၤ မ့တမ့ၢ် ခုၣ်), တီတီထံပီၤနိး ဒီးပဲ လီၤ ဆးပုၣ်တက့ၢ်.
- » မၤထီၣ် ဆးပုၣ်အသဘၣ်တဖၣ်ခိဖျါတူးဒီးဒူး နစု ခိၣ်လၢၢ် တပူၤယီၤဒီးဆးပုၣ်. တူးနစုညါခိၣ်, ဖဲနစုမုၢ်အကဆူး, ဒီးနစုမ့ၢ်တဖၣ်အဖီလၢၢ်.
- » ကွဲးဒီးဒူးနစုတဖၣ်အစုၤတတၢ် 20 ဖဲးကိးတ က့ၢ်.
- » သ့ဒီးဒူး နစုတဖၣ်လၢထံကဆီ ထံယွၤလီၤ အဖီ လၢၢ်တက့ၢ်.
- » ထွဲယွဲထီၣ် နစုတဖၣ်ဒီးတၢ်ထွဲစုလၢအကဆီ မ့တမ့ၢ် မၤယွဲထီၣ်ဒီးကလံၤတက့ၢ်.

နယုအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိးဘၣ်ယးဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဖိသုဒ်တဖၣ်အဂီၢ်ဖဲ - www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html.

ကကွၢ်ထွဲဟံၣ်ဖိဖိလၢအဆိးက့ဒ်လဲၣ်

ပုၤအါတက့ၢ်လၢအဆိးက့ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါတဖၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအစၢ်တဖၣ်ဒီးဒီးကြားအိၣ်ဖဲဟံၣ်လၢကဘျါကွဲးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကွၢ်ထွဲဟံၣ်ဖိဖိမၤပတုၢ်စၢၤ COVID-19 တၢ်ဆါအတၢ် ရၤလီၤအသးသ့ဒီးဒီသဒါပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢကဆါထီၣ်နးနးကလံၤခိဖျါ COVID-19 သ့န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်ပုၤလၢအကွၢ်ထွဲပုၤတဂၤလၢလၢအဆိးက့ ဖဲဟံၣ်န့ၣ် မၤတီၢ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်လၢလၢယုခါအံၤ-

- 1. တၢ်ပုၤတဂၤအိၣ်လၢအစးတဖျၢၣ်အပူၤ, အိၣ်ယံၢ်ဒီးပုၤဂၤယုၢ် ဒီးနနီၣ်ကစၢ်အသး, ဖဲအသ့န့ၣ်တက့ၢ်.**
- 2. မၤအဝဲသ့ၣ်စူးကါတၢ်ဟးလီၤလီၤလီၤဆီဆီ, ဖဲအသ့န့ၣ် တက့ၢ်.**
- 3. ကွၢ်စုၣ်ကယၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ဒီးမၤန့ၢ်ကသံၣ်ကသီတၢ်ကွၢ်ထွဲသတူၢ်ကလံၤဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်လၢလံၤတမံၤ မံၤ-**
 - » တၢ်ကသါကီခဲ
 - » သးနါပုၢ်ဆါယဲးယဲး မ့တမ့ၢ် သးနါပုၢ်ယာ
 - » တၢ်သးဒိပုၤဝီၤ မ့တမ့ၢ် အဝဲသ့ၣ်ဂဲၤတၢ်တန့ၢ်
 - » ပျုၤ မ့တမ့ၢ် မံၤသုၣ်ထီၣ်လုးထီၣ်လါ
 - » တၢ်ဆါပနီၣ်အဂၤတမံၤလၢလၢလၢအအနး မ့တမ့ၢ် လီၤဘၣ် ယိၣ်



4. မလီတံဂ်လီလောပုလောအိဉ်ဒီး COVID-19 မတဂ်လ်

- » အိထံအါအါလောနီဂ်ခိဉ်ပုဂ်ကအိဉ်စုဉ်စိဉ်အဂီဂ်
 - » အိဉ်ဘျးအိဉ်သိဉ်ဖဲဟံဉ်
 - » အိဉ်ကသံဉ်ကသီလောတလိဉ်ကသံဉ်သရဉ်အတဂ်န့ဉ်လီတဖဉ်လောကမစောတဂ်ဆါပနီဉ်တဖဉ် (ဖဲတတဂ်ဒီးအဝဲသ့ဉ်အ ကသံဉ်သရဉ်ဝံအလီဂ်ခံ)
- လောပုအါတကွာအဂီဂ် တဂ်ဆါပနီဉ်တဖဉ်ကအိဉ်စုဉ်သီဒီး အဝဲသ့ဉ်ကဂုဉ်ထီဉ်ဖဲတခွံစံအလီဂ်ခံန့ဉ်လီ.

5. ဖ်ဃာအဝဲသ့ဉ်အကသံဉ်သရဉ်လိတဲခိဉ်နီဉ်ဝံဂ်လောနုပု ဒီး ကိးအဝဲသ့ဉ်အကသံဉ်သရဉ်ဖဲပုအိဉ်ဒီး COVID-19 အံး ဆိးကွဒိဉ်ထီဉ်အါန့ဉ်တကွာ.

အဲကလံးကျိဉ်မုဉ်နုဉ်ကိဉ်ခိဉ်ကျိဉ်တကျိဉ်န့ဉ် ဟံဉ်ဖိဃိဖိကြား သ့ဉ်ညါလောကတဂ်ဃုထီဉ်ပုတဲကျိးထံတဂ်န့ဉ်လီ.

6. ကိး 911 လောကသံဉ်ကသီဂီဂ်အူတဖဉ်အဂီဂ်တကွာ. တဲတဂ်ပုစံးဆာ 911 လိတဲခိလောပုအါအိဉ်ဒီး မုတမ့ဉ် တဂ်တနာ လောအိဉ်ဒီး COVID-19 န့ဉ်တကွာ.

အဲကလံးကျိဉ်မုဉ်နုဉ်ကိဉ်ခိဉ်ကျိဉ်တကျိဉ်န့ဉ် ဟံဉ်ဖိဃိဖိကြား သ့ဉ်ညါလောကတဂ်ဃုထီဉ်ပုတဲကျိးဒ်လဲဉ်န့ဉ်တကွာ.

နယုမန့ဉ်အါထီဉ်တဂ်တကျိဉ်တဂ်ကျိဉ်တဂ်ဘးဒီးတဂ်ကွာထွဲ ပုဂုဉ်လောအဆိးကွဒိဉ်ဖဲ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html.



ကဘဉ်ဟံအိဉ်လီဖျိဉ်ဟံဉ်ဖိဃိဖိလောအဆိးကွဖဲဟံဉ်ဃိတဂ်လီတဂ်ကျိဉ်အိဉ်ဒီးတဂ်ဟံပနီဉ်အါ

နမန့ဉ်ဒီးလီဆိဒီးတဂ်လုာထံဒီးလီဆိဒီးပုလောအဆိးကွဒီး COVID-19 တဂ်ဆါမ့ဉ်တသ့န့ဉ်ဟံအိဉ်လီဖျိဉ်အဝဲသ့ဉ်လောပုဟံဉ်ဖိဃိဖိ အဝဲတဖဉ်န့ဉ်တကွာ. ဝံကျိးစားမလီဖး သးဒီးပုဟံဉ်ဖိဃိဖိလောကဒီးသဒ္ဒါပုဂုဉ်လောဒီး လီဆိဒ်တဂ်ပုလောတဂ်တဂ်ယိဉ်အိဉ်အါ (ပုလော အသးအိဉ် 65 န့ဉ်ဆူအဖိဒိဉ်ဒီးပုလောအိဉ်ဒီးတဂ်ဆါထာ တဂ်ဂုာကိတဖဉ်န့ဉ်လီ).

မဟီထွဲတဂ်ဟံဉ်ဖိဃိဖိ တဆဲခါဖဲတဂ်ဟံအိဉ်လီဖျိဉ်ဟံဉ်ဖိဃိဖိ လောအဆိးကွအါ-

1. ဖ်တဂ်ဒုဉ်စားအယံး 6 ခိဉ်ယိဉ်လောပုလောအဆိးကွဒီး ဟံဉ်ဖိဃိဖိအဝဲ.
2. မတတဂ်ကျိးဒီးတဂ်ကဆဲတဖဉ် - သ့ကဆီစုတဖဉ်ခဲအံး ခဲအံးဒီးတတဂ်ထိးဘူးနဖဲချံ, နါဒု, ဒီးကိဉ်ပုတဂု.
3. မာပုဟံဉ်ဖိလောအဆိးကွတဂ်ထီဉ်တဂ်ကံးညါနီဉ်ကျာဂ်ဘာဖ်ဖဲအဝဲသ့ဉ်အိဉ်ဖဲပုအိဉ်ဖဲပုအဝဲအကတိကဝဲဖဲဟံဉ်အပုဒီးဟံဉ်ချာ (ပုဉ်ဃုဒီးတချုးအဝဲသ့ဉ်န့ဉ်လီဆူ ကသံဉ် သရဉ်ဝဲဒား).

တဂ်ကံးညါနီဉ်ကျာဂ်ဘာဖ်န့ဉ်မ့ဉ်ကိဉ်တံ မုတမ့ဉ် တဂ်ဝါဖိသ့န့ဉ်လီ. တဂ်ဆဉ်တဂ်သ့ဉ်တဖဉ်န့ဉ်တဂ်တကျိးထီဉ်ပုဖိသ့ဉ်လောအသးအိဉ် 2 န့ဉ်ဆူအဖိလ် ပုလောအိဉ်ဒီးတဂ်က သါကိခဲ တဂ်လောလီ မုတမ့ဉ် ပုတဂ်လောလီလောဘျးလီတဂ်သ့ဉ် တဖဉ်န့ဉ်တသ့လောကအိဉ်ဒီးတဂ်မစောတဂ်တဂ်န့ဉ်လီ. နယုအါထီဉ်တဂ်တကျိဉ်တဂ်ဘးဒီးတဂ်ကံးညါ နီဉ်ကျာဂ်ဘာဖ်သ့ဖဲ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html.

4. ဖ်လီဖးပုလောအိဉ်ဒီးတဂ်လီတဂ်ယိဉ်အါဒီးပုလောအဆိးကွတဂ်လောလီန့ဉ်တကွာ.

5. မာပုထဲတဂ်ဒီးလောဟံဉ်ဖိဃိဖိအပူကွာထွဲပုလောအဆိးကွ န့ဉ်တကွာ.

ပုဟံဉ်တဂ်ကွာထွဲတဂ်အံးကြားမ့ဉ်ဝဲဒဉ်ပုတဂ်လောကအိဉ်ဒီးတဂ်တဂ်ယိဉ်အါလောတဂ်ဆါထီဉ်နုးနုးကလံးတဂ်န့ဉ်လီ.

- » ပုဟံဉ်တဂ်ကွာထွဲကြားမကဆဲကဆီတဂ်လီလောပုအဆိးကွလဲတဂ်အလီတဖဉ် ဃုဒီးလီဂ်ခိဉ်ဒီးတဂ်ကူတဂ်သိးန့ဉ်လီ.
- » ပုဟံဉ်တဂ်ကွာထွဲကြားမစုလီတဂ်ထိးဘူးအိဉ်ဘူးဒီးပုအဝဲလောဟံဉ်ဖိဃိဖိအပူ လီဆိဒ်တဂ်ပုလောအိဉ်ဒီးတဂ်လီ တဂ်ယိဉ်အါလောတဂ် ဆါထီဉ်နုးနုးကလံးန့ဉ်လီ.
- » မန့ဉ်ပုဟံဉ်တဂ်ကွာထွဲလောပုအဆိးကွအဂီဂ်ဒီးပုဟံဉ်တဂ်ကွာထွဲလီဆိလောဟံဉ်ဖိဃိဖိအဝဲတဖဉ်အဂီဂ်လောအလိဉ်တဂ်မစောဒီးတဂ်မကဆဲ ကဆီတဂ် တဂ်လုာထံလုာနီ မုတမ့ဉ် တဂ်မတဂ်ဖဲတဂ်မအဝဲတနံးစုဉ်အဂီဂ်န့ဉ်တကွာ.



6. မကဆဲကဆီဒီးမလဲတဂ်ဃုးတဂ်ဃာလောတဂ်ဖဲခိဉ်တဖဉ်, ပဲတြိအကတိတဖဉ်, ဒီးတဂ်ဖဲခိဉ် အဝဲလောတဂ်ထိးဘူးဖိဉ်ဘူးအါအါတကွာတဖဉ်ဒီး EPA-အုဉ်ကိးကသံဉ်မလဲ သံတဂ်ဃုးတဂ်ဃာတဖဉ်ကိးနဲဒီးတကွာ. ဃုကွာစရိဖဲအံး- www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2.

- 7. ဟ်ပန်နိပုဂံတဖု်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်လိၣ်တၢ်သပုၣ်ကတၢၢ်လၢကန့ၣ်လီၤလၢဟံၣ်အပူၤ.
- 8. တဘၣ်နီၤစူးကါသကိးတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖု်ဒ်အမ့ၢ်လီၤတဲစိတဖု်, သဘံၣ်လိၣ်, လီၤမံၤလီၤဒါ, မ့တမ့ၢ် တၢ်လိၣ်ကွဲးတဖု် တဂ့ၤ.
- 9. မၤတၢ်လၢလံၤဖဲန့ၣ်လိၣ်တၢ်လၢကန့ၣ်ကါသကိးလီၤမံၤဒီးဒီးပုၤလၢအဆိးက့-
 - » မၤလီၤတၢ်လၢဒၢးအိၣ်ဒီးကလံၤလီၤလၢအဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. အိးထီၣ်ပဲၤတြီၤဒီးအိးထီၣ်ပုၣ်ကတၢၢ်လၢကလံၤလီၤတဖု်န့ၣ်လီၤအဝီၢ်တက့ၢ်.
 - » ဟ်ယံၤလီၤမံၤတဖု်အစ့ၤကတၢၢ် 6 ခိၣ်ယီၤ, တသ့ဖဲအသ့ တက့ၢ်.
 - » မံၤကဒါခိၣ်ခိၣ်.
 - » ဘျးလီၤယၣ်ဘျးသဒၢ မ့တမ့ၢ် ဟ်လီၤတၢ်ဖိးတၢ်လီၤလၢအနီၤ ဖးလီၤတၢ်လၢကမၤလီၤဖးပုၤလၢအဆိးက့အလီၤမံၤဒီးလီၤမံၤဒ်အဂၤတဖု်တက့ၢ်. အဒိ တၢ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်ကါတၢ်လုၢ်ထံလီၤယၣ်ဘျးသဒၢ တၢ်ခိၣ်ဖးလီၤဒၢးအက့တဖု်, ခးက့တဘျးတဖု်ဖဲစတၢ်ဖဲလဲၤ တဖု်, တၢ်အက့တဖု်, မ့တမ့ၢ် လီၤမံၤဒါလၢအက့လံၤတဖု်န့ၣ်လီၤ.
- 10. မ့ပုၤပုၤလၢအဆိးက့မၤကဆုၣ်ကဆိးမၤသံတၢ်ဃူးတၢ်ဃာ်တဖု်လၢအအိၣ်လၢပုၤဖိၣ်ဘျးထီၣ်ဘျးအိၣ်အါတက့ၢ်တဖု်အဖိခိၣ်လၢတၢ်စူးကါသကိးတၢ်လုၢ်ထံဒၢးအပူၤတက့ၢ်.



တၢ်အံၤတဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်မ့ၢ်တသ့တၢ်န့ၣ် ပုၤလၢအစူးကါသကိးတၢ်လုၢ်ထံဒၢးကြားအိၣ်ဒီးတၢ်တုၤလၢပုၤဆါစူးကါတၢ်လုၢ်ထံဒၢးအလီၤမံၤတဲထီၣ်ခိၣ်လၢကန့ၣ်ကါတၢ်လုၢ်ထံအဝီၢ်တချးလၢအန့ၣ်လီၤအုၤဒၢပုၤလၢကမၤကဆုၣ်ကဆိးမၤသံတၢ်ဃူးတၢ်ဃာ်တဖု် မ့တမ့ၢ် စူးကါတၢ်လုၢ်ထံဒၢးန့ၣ်လီၤ. မၤလီၤတၢ်လၢဒၢးအိၣ်ဒီးကလံၤလီၤလၢအဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. အိးထီၣ်ပဲၤတြီၤဒီးအိးထီၣ်ပုၣ်ကတၢၢ် (မ့ၢ်သ့) လၢကလံၤလီၤတဖု်န့ၣ်လီၤဟးထီၣ်ထီၣ်တက့ၢ်.

ကအိၣ်သကိးတၢ်အိၣ်တပူၤဃီဒ်လဲၣ်ဒီးကဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ပုၤဟံၣ်ဖိလၢဆိးက့တဂၤဒ်လဲၣ်

မ့ၢ်သ့န့ၣ် ဟ်လီၤဆီလီၤဒိလၢပုၤလၢအဆိးက့အဝီၢ်လၢကအိၣ် တၢ်လၢတၢ်လီၤကဝီၤလီၤဆီလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဆိးလၢအပူၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အိၣ်တၢ်လၢတၢ်လီၤကဝီၤလီၤဆီလၢအပူၤမ့ၢ်တသ့တၢ်န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကြားအိၣ်ယံၤဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိအဂၤအစ့ၤကတၢၢ် 6 ခိၣ်ယီၤတဲအိၣ်တၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့တမ့ၢ်, အဝဲသ့ၣ်ကြားအိၣ်လီၤဆီတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီး ပုၤလၢဖဲဟံၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

ဒ်န့ၣ်အသိး မၤတီၢ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်န့ၣ်ခါအံၤ-

- 1. နမ့ၢ်ဆိးက့န့ၣ်တဘၣ်မၤစၢၤတဘၣ်တဘီၤတၢ်အိၣ်တဂ့ၤ.
- 2. သ့န့တဖု်အစ့ၤကတၢၢ် 20 စဲးကိးဒီးဆးပုၣ် ဒီးထံတချးလၢန့အိၣ်တၢ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤပုၣ်ဃုာ်ဒီးပုၤကိးဂၤဒဲးလၢဟံၣ်ပူၤ လီၤ.
- 3. စူးကါဖုၣ်ကပူၤသဘံၣ်လိၣ်တၢ်ဖိးတၢ်လီၤတဖု်ဖဲန့ၣ်ဟ်လီၤတၢ်အိၣ်လၢပုၤဟံၣ်ဖိတဂၤအံၤအလီၤမံၤဒ်အိၣ်ကိးန့ၣ်ဒဲးတက့ၢ်.
- 4. တဘၣ်အိၣ်စိလီၤစိတဘျးဃီ မ့တမ့ၢ် စူးကါသဘံၣ် လီၤခိၣ် ဒ်သိးသိးဒ်ပုၤအဂၤတဂၤဖဲဟံၣ်ဖိဃီဖိအပူၤတဂ့ၤ.
- 5. မ့ၢ်သ့န့ၣ်, ဖျီၣ်စုဖျီၣ်တဖု်လၢကဖိၣ်လီၤစိတဖု်, အိထံ ခွဲးတဖု်, ဒီးသဘံၣ်လီၤစိတဖု်, (တၢ်အိၣ်တၢ်မၤစၢၤတၢ်ဖိး တၢ်လီၤတဖု်) တက့ၢ်. ဒ်န့ၣ်အသိး, သ့တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတမ့ၢ်တၢ်သူတဘျီအဝီၢ် တဖု်ဒီးထံဒီးဆးပုၣ် မ့တမ့ၢ် လၢတၢ်သ့လီၤစိစဲးအပူၤဖဲန့စူး ကါအံၤပံၤအလီၤခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- 6. မၤသဲပုၤတဂၤလၢကလဲၤစိဆုၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အုၤပုၤလၢ အဆိးက့အအိၣ်ဒီးမၤကဆုၣ်ကဆိးပုၤလၢအဆိးက့ အတၢ်အိၣ်တၢ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖု်န့ၣ် တက့ၢ်. တၢ်အံၤကြားမ့ၢ်ပုၤတဂၤလၢလၢကအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤတၢ်ထီၣ် လၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါန့နးကလံၤတၢ်န့ၣ်လီၤ.
- 7. သ့စိန့တဖု်ဖဲန့ဖိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖု် ဝံၤအလီၤခိၣ်တက့ၢ်.

