

တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါ အလံာ်တီလံာ်မီ (COVID-19)



လံာ်တီလံာ်မီအံၤမ့ၢ် လၢတၢ်စံၣ်စီၤတဲၤစီၤ အ
တၢ်ပညိၣ်အဂီၢ်ဒီး တၢ်တဘျီဘၣ်မၤသီထီၣ်
အီၤလၢၤဘၣ်. ဝံသးစူၤလဲၤဆူ COVID-19
[COVID-19](#) ဟ့ၢ်ယဲၤသန့ လၢကမၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်
ကျိၢ်ချူးဆၢချူးကတီၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.



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

ဖဲနအိၣ်တဆူၣ်အခါ

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



လၢကဒီသဒါ COVID-19 အတၢ်ရၤလီၤသးအဂီၢ်

- ထီထီၣ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲၢ်.
- အိၣ်ယံၤလီၢ်သးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ် အစ့ၤကတၢၢ် ၆ ခိၣ်ယီၢ်.
- သ့နစ့ခဲအံၤခဲအံၤ.
- မၤဘၢနတၢ်ကူးဒီးတၢ်ကဆဲးတဖၣ်.
- မၤကဆီၣ် တၢ်မဲၢ်ဖဲခိၣ်လၢ နထိးဘူးဖိၣ်ဘူးဘၣ်အီၤအါအါတဖၣ် ကိးနံၤဒဲး.



န့ၢ်အိၣ်တဆူၣ်အယီၤ လူၤပိၢ်မၤထွဲ တၢ်မၤပတီၢ်တဖၣ်အံၤ မ့တမ့ၢ်လၢ နကမၤန့ၢ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ် အိၣ်လၢဟံၣ်

- ထီထီၣ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲၢ်.
- အိၣ်ယံၤလီၢ်သးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ် အစ့ၤကတၢၢ် ၆ ခိၣ်ယီၢ်.
- သ့နစ့ခဲအံၤခဲအံၤ.
- မၤဘၢနတၢ်ကူးဒီးတၢ်ကဆဲးတဖၣ်.
- မၤကဆီၣ် တၢ်မဲၢ်ဖဲခိၣ်လၢ နထိးဘူးဖိၣ်ဘူးဘၣ်အီၤအါအါတဖၣ် ကိးနံၤဒဲး.



အိၣ်ယံၤအိၣ်လီၤဆီလီၢ်နသးဒီး ပုၤအဂၤ ဒီးဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိလၢ နဘျၢၣ်အီၤလၢဟံၣ်ပူၤတဖၣ်

- တသ့ဖဲအသ့ အိၣ်လၢဒါးလီၤဆီတဖျၢၣ်အပူၤ.
- အိၣ်ယံၤဒီး ပုၤအဂၤဒီးဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိလၢ တၢ်ဘျၢၣ်အီၤလၢ ဟံၣ်ပူၤတဖၣ်.
- မ့ၢ်သ့န့ၣ်, နကြၢၤစူးကါ တၢ်ဟးလီၢ်လီၤဆီတဖျၢၣ်လီၤ.
- န့ၢ်ကဘၣ်အိၣ်ဘူးဒီး ပုၤအဂၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိလၢ ဟံၣ်ပူၤ မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ချ့အယီၤ, သိးနီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲၢ်တက့ၢ်.



ဖဲနအိၣ်တဆူၣ်အခါ



တဘၣ်နီၤလီၤစူးကါလိာ်သးလာ် ဟံၣ် ဃီတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်တဂ့ၤ

တဘၣ်နီၤလီၤစူးကါ လီၤဒီ, ထံအိၣ်ခွဲး, ထံခွဲး, တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် သဘံၣ်လီၤဒီ, တၢ်ထွါလီၤ, မ့တမ့ၢ် လီၤမံဒါ ဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်လာ် အိၣ်လာ် နဟံၣ်ပူၤတဂ့ၤ.



ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးနတၢ်ဆါက့ၢ်ပနီၣ်တဖၣ်

COVID-19 တၢ်ဆါက့ၢ်ပနီၣ်တဖၣ် ကပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ကိာ်ထီၣ်, တၢ်ကူး, တၢ်ကသါတလာ်သါဒီး အါန့ၢ်အန့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လူၤဟံၣ်မၤထွဲ တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢန ပုၤလၢအဟ့ၣ်န့ၣ် ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲဒီးလီၤကဝီၤ ဆူၣ်ချ့မၤစၢၤဝဲၤကျိၤအအိၣ်တက့ၢ်.



ဖဲနဃုမၤန့ၢ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ ကသံၣ်ကသီ တၢ် ကွၢ်ထွဲအခါ

ဖဲပုၤတဂၤအိၣ်ဒီး

- အိၣ်ဒီးတၢ်ကိာ်တဲခဲလာ် တၢ်သါထီၣ်သါလီၤ.
- သးနါပုၤဆါထီၣ်ဘိ မ့တမ့ၢ် တၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်တၢ်လာ်သးနါပုၤ.
- မံပာ်ထီၣ်တန့ၢ် မ့တမ့ၢ် မံခ့ထီဘိ.
- ဖဲးဘ့ၣ်, နိးဖဲး, မ့တမ့ၢ် စုမ့ၣ်ဖိလာ်, လီၤဝါ, မ့တမ့ၢ် ထီၣ်လုးထီၣ်လါ ဒီးသန့ၤထီၣ်သးလာ် အဖဲးဘ့ၣ်အဖိခိၣ်.



ဃုန့ၢ်ဂီၢ်အူ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ တဘျီဃီတက့ၢ်. ကိး 911 မ့တမ့ၢ် ကိးနလီၤကဝီၤ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤ ဒူးသ့ၣ်ညါဘၣ် ပုၤဖိာ်လီၤတဲစိလာ် ပုၤလၢအလိာ်ဘၣ် တၢ်ကူစါယါဘျါ အိၣ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်တက့ၢ်.