

STAY SAFE MN

# ဒီသဒါ COVID-19 ဘဲရား(စ) တ်ဆါဃ်ပျိုလဲသးအကလုာ် အတံာ်ရလီသး ဖဲတံာ်လဲတံာ်ကွဲအကတီာ်

3/3/2022

COVID-19 တ်ဆါလီဆီအကလုာ်ကလုာ် ရလီသးညီကဒ်ဒီးချ့ဒိာ်ထီာ် ဒီးမဆိးကုနးနးကလဲာ်န့ာ်လီ. ကသံာ်ဒီသဒါ, တံာ်ကူစါ ယါဘျါ, မုတမုာ် ဂံာ်တြီဆါတံာ်ဆါလါ COVID-19 တ်ဆါဘာ်ကံာ်လါအပူကွဲာ်န့ာ် တမတံာ်တုလီတီလီလါလါကထီဒါတံာ်ဆါဃ်အကလုာ် အသီတနီလါဘာ်, အယီ တံာ်ဒီသဒါ တ်ဆါလီဆီအကလုာ်တဖာ်အတံာ်ရလီသး လါပူတဝါအပူန့ာ် အရဲဒိာ်ဒိာ်မးန့ာ်လီ.



## မုတမုာ်လါနဆဲး COVID-19 ကသံာ်ဒီသဒါလါလါပျဲပျဲတစုဘာ်အယီန့ာ်, တဘာ်လဲဆူ ထံဂုကီာ်ဂါ ဒီးသုးယံထီာ်တံာ်လဲတဖာ် လါကီာ်အမဲရကါအပူန့ာ်တက့ာ်.

### တဘာ်လဲတံာ်ဖဲ-

- နမုာ်အိာ်ဘူးဘူးတံာ်တံာ်ဒီးပူတဂါလါအိာ်ဒီး COVID-19.
- နဆိးကွဲ.
- နအိာ်ဒီးတံာ်မကွဲာ်အစါဘာ်ဃးဒီး COVID-19 တံာ်မကွဲာ်.

ဒီသဒါစါ COVID-19 တ်ဆါတံာ်ရလီသး ဒီဖျါ သုးယံထီာ်တံာ်လဲတဖာ်ကွဲအကတီာ် တုလါနဆဲးဘာ် န COVID-19 ကသံာ်ဒီသဒါ လါလါပျဲပျဲန့ာ်တက့ာ်. ဒ်လဲာ်ဂု, နမုာ်ဘာ်လဲတံာ်ဒီး တဆဲးဘာ်ကသံာ်ဒီသဒါဒီးဘာ်န့ာ်, မဟိာ်ထွဲကမျါတံာ်အိာ်ဆူာ်အိာ်ချ့ တံာ်ဟ့ာ်ကူာ်ဟ့ာ်ဖး လါလါန့ာ်တက့ာ်.

**တချုးနလဲတံာ်-** မကွဲာ်နသး 1-3 သီတချုးနလဲတံာ်န့ာ်တက့ာ်. နမုာ်လဲဆူထံဂုကီာ်ဂါန့ာ်, သမံသမိးကွဲဒီးနကဘီယူကျါ ဒီးတံာ်လီာ်လါနကလဲအီ လါကသုာ်ညါဆါဘာ်လါ နအိာ်ဒီးတံာ်ဆါကတီာ်ထဲလဲာ် လါနလိာ်ဘာ်အီလါကမကွဲာ်နသးန့ာ်လီ.

**တချုးဟဲကွဲဆူကီာ်အမဲရကါ-** တံာ်မကွဲာ်အစါလါအပျါလါတအိာ်ဒီးတံာ်ဆါန့ာ် ကဘာ်ဒုးနဲာ်အသး တအါန့ာ်တသီ (24 နာ်ရံာ်) တချုးလါ နဟဲကွဲဆူကီာ်အမဲရကါန့ာ်လီ.

တံာ်မကွဲာ်အစါတဖာ်န့ာ်အါတက့ာ်တံာ်မန့ာ်ကဒါကွဲအီလါ 24-72 နာ်ရံာ်အဘာ်စါ, ဘာ်ဆာ်တဘျီတခိာ်ယံာ်န့ာ်အအံသ့န့ာ်လီ. မလီ တံာ်လါ နကဟံဃာ်တံာ်ဆါကတီာ်လါလါလီာ်လီာ် လါနမကွဲာ်နသးဒီးနမန့ာ်ကဒါကွဲအီတံာ်မကွဲာ်အစါတဖာ်အဘာ်စါန့ာ်တက့ာ်. တံာ်သမံသ မိးတံာ်လီာ်တံာ်ကျဲတနီန့ာ် ကဆုာ်ကဒါကွဲနတံာ်မကွဲာ်အစါတဖာ်ဆူနအိာ်ချ့န့ာ်အလီာ်, အယီကိးဆိလါ နကသမံသမိးကွဲတံာ် န့ာ်တက့ာ်.

[ယူကွဲာ်တံာ်သမံသမိးတံာ်လီာ်တံာ်ကျဲတဖာ် \(mn.gov/covid19/get-tested/testing-locations/index.jsp\)](https://mn.gov/covid19/get-tested/testing-locations/index.jsp) လါ Minnesota အပူ.

## ဒီသဒါ COVID-19 တ်ရုလီသး ဖဲနဲလဲတဲအကတီာ်န့ာ်တက့ာ်.

ဖဲနဲလဲတဲကိးဘျီဒဲးန့ာ်, နရုလီ COVID-19 တ်ဆါအကလုာ်လီဆီတဖာ် ဆူနပူတဝါအပူ ဖဲနဲဟဲကွာအခါသ့န့ာ်လီ. **နမ့ာ်လဲတဲန့ာ်, ထီဃာ်နီာ်ကျါဘါမဲဒီးသ့နစုတဘျူးဘျီန့ာ်တက့ာ်. တဘာ်လဲတဲ ဖဲနမ့ာ်တူာ်ဘာ်လဲနဆိးကွာအခါတဂ့.**

## ဖဲနဲလဲတဲဝဲအလီခဲ, မဲတဲအပတီာ်တဖာ်အံတက့ာ်.

ပုလဲတဲဖဲခဲလဲာ် ကြးကွာ်စူာ်ကမာ် COVID-19 တ်ဆါပနီာ်တဖာ် ဖဲအဟဲကွာလဲတဲဝဲအလီခဲန့ာ်လီ. နမ့ာ်တူာ်ဘာ်လဲနဆိးကွာန့ာ်, အိာ်လဲဟံာ်ဒီးအိာ်စီစီပုအဂါ (ဟ်အိာ်လီဖးသးဒီးပုဂါ) ဒီးမဲကွာ်နသးန့ာ်တက့ာ်.

### နမ့ာ်တဆဲးဘာ်ကသံာ်ဒီးဘာ် မ့တမ့ာ် တမဲန့ာ်နတဲဆဲး COVID-19 ကသံာ်ဒီးသဒါချူးနံချူးသီဒီးဘာ်န့ာ်-

- မဲကွာ်သး 3-5 သီဖဲနဲဟဲကွာလဲတဲဝဲအလီခဲန့ာ်တက့ာ်.  
နဲလဲဆူ တ်သမံသမိးတဲလီာ်ကျဲလဲတဲအိာ်ဒီးအပူ, ကသံာ်ဒီး မ့တမ့ာ် ကသံာ်ကျဲ, မ့တမ့ာ် တ်မဲလီာ် တ်မဲကွာ်ပီးလီအစူာ်ဖဲဟံာ် သ့န့ာ်လီ. ဃုကွာ်တဲသမံသမိးတဲဃုထာ်အကျဲ ဖဲ [COVID-19 တ်သမံသမိး \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html).
- အိာ်လဲဟံာ်ဒီးအိာ်စီစီပုအဂါတဖာ် ဖဲတဲလဲဝဲအလီခဲန့ာ်တက့ာ်.  
နဲကြးဟ်အိာ်လီဖျီာ်သးလဲပုဂါ 5 သီ ဖဲတဲလဲဝဲအလီခဲ ဖဲနမ့ာ်အိာ်ဒီးတဲမဲကွာ်လဲအစီပုလဲတဲအိာ်ဒီးတဲဆါ ဖဲ 3-5 သီ ဒီးတဲအိာ်ဒီး တ်ဆါပနီာ်တဘာ်ဘာ်လဲန့ာ်လီ.
- ဆဲးကသံာ်ဒီးသဒါ.  
[ဃုကွာ်ကသံာ်ဒီးသဒါတဲလီာ်ကျဲတဖာ် \(mn.gov/covid19/vaccine/find-vaccine/locations/index.jsp\)](https://mn.gov/covid19/vaccine/find-vaccine/locations/index.jsp) လဲကမဲတဲသ့ာ်နံ ဖးသီ မ့တမ့ာ် တဲလဲနဲတဘျီဃီလဲတဲလီာ်မဲတဲသ့ာ်နံဖးသီဘာ်န့ာ်တက့ာ်.

### ဖဲတဲဟံာ်ဘာ်နမ့ာ်ဘျီကွာလဲ COVID-19-

- န တ လီာ်မဲကွာ်နသး မ့တမ့ာ် ဟ်အိာ်လီဖျီာ်သး ဖဲနမ့ာ်ဘျီကွာလဲ COVID-19 လဲအပူကွာ် 90 သီဘာ်န့ာ်လီ. နဲကြးမဲဟီာ်ထွဲ တဲလဲတဲကွာ်တဲဟံာ်ကျဲဟံာ်ဖးအဂါခဲလဲန့ာ်လီ. နမ့ာ်အိာ်ထီာ်ဒီး COVID-19 တ်ဆါပနီာ်တဖာ် ဖဲတဲလဲဝဲအလီခဲန့ာ်, အိာ်လီဖး ဒီးပုအဂါ ဒီးသမံသမိးကွာ်ဒီး ပုဟံာ်တဲအိာ်ဆူာ်အိာ်ချ့တဲကွာ်ထွဲတဲမဲစီလဲ လဲတဲသမံသမိးတဲဟံာ်ကျဲဟံာ်ဖးအဂါန့ာ်တက့ာ်.



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000  
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

ဆဲးကျဲ [health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us) လဲကဃုထီာ်ကွာ်ဂီအိအဂါတဲခါအဂါန့ာ်တက့ာ်. (Karen)