

STAY SAFE MN

# နမ့်ဘဉ် COVID-19 နကဘဉ်မတၢ်မနုၤလဲဉ်

တၢ်မ့ၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်န့ၣ်လၢနအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်, နကဘဉ်ထုးလီၤဖးကွၢ်နသးဒီးပုၤအဂၤ ဒီးသမံသမိးကွၢ်နသးလၢတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကီၢ်ထီၣ်, တၢ်ကူး မ့တမ့ၢ် တၢ်သါထီၣ်သါလီၤကီၢ်, တၢ်ဂီၢ်ထီၣ်, ခိၣ်သၢၣ်ယံဆါ, ထူၣ်ပျၢ်ဆါ, ကီၢ်ယုၢ်ဆါ, တၢ်လီၤဘဲးလီၤတီၤ, နါဒုဘံး မ့တမ့ၢ် တသ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်အ ရီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်နတၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ဒ်သိးကဒိသအလီၤနနီၢ်ကစၢ်အသး, နဟံၣ်ဖိယိဖိ, ဒီးနပုၤတတန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်လိၣ်ဘဉ်တၢ်အိၣ်အုၣ်အိၣ်အုၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်, လူၤပိၢ်မထွဲတၢ်န့ၣ်ကွဲၤလဲၣ်ကဘျံးပၤအလီၢ်ခဲတက့ၢ်.

## ထုးလီၤဖးကွၢ်နသးဒီးပုၤအဂၤ



**အိၣ်လၢဟံၣ်.** တဘဉ်လၢမတၢ်, လၢထီၣ်ကီၢ်, မ့တမ့ၢ် လၢဆုဟံၣ်အရွၢ တၢ်လီၤအဂၤနီတတီၤတဂ့ၤ. နမ့ၢ်လိၣ်ဘဉ် အုၣ်အုၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်, လူၤပိၢ်မထွဲ တၢ်န့ၣ်ကွဲၤတဖၣ် လၢလၢအံၤတက့ၢ်. အိၣ်လၢဟံၣ်တုၤလၢ တၢ်လၢလၢသမံသမိးအံၤခဲလၢကံၤအံၤမ့ၢ်တၢ်အမ့ၢ်အတီတက့ၢ်-

- နအိၣ်အုၣ်ထီၣ်. နတၢ်ကူး, ကသါတလၢသါ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါပနီၣ်အဂၤတဖၣ်ကိညာ်ထီၣ်က့ၤလဲၣ်လီၤ.  
ဒီး
- စးထီၣ်လၢ နတုၢ်ဘဉ်လၢ နအိၣ်တအုၣ်န့ၣ် အိၣ်အသိ ၁၀ လံ.  
ဒီး
- နတၢ်ကီၢ်တထီၣ်လၢအပူၤကွၢ် ၂၄ နာ်ရံၣ်, လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ကသံၣ်ဖိၣ်လၢမၤစၢၤလီၤတၢ်ကီၢ်ဘဉ်န့ၣ်လီၤ.



**ထုးလီၤဖးယံကွၢ်နသးဒီးပုၤအဂၤလၢနဟံၣ်ပုၤတက့ၢ်.** နဟံၣ်ပုၤတက့ၢ်. တသ့ဖဲအသ့, အိၣ်လၢဒးလီၤဆိဒီး တၢ်ဟး လီၤလီၤဆိမ့ၢ်အိၣ်န့ၣ် စူးကါလီၤဆိဒီးပုၤအဂၤတက့ၢ်.



**ဖျီၣ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ် ဖဲနမ့ၢ်ဘဉ်အိၣ်ဘျးဒီးပုၤအဂၤအခါ.** ဒီး ကးဘၢနထးခိၣ်ဒီးနါဒုဒီးထံးဂျူစးခိ ဖဲနကူး မ့တမ့ၢ် ကဆဲအခါတက့ၢ်. ဝံအလီၢ်ခဲ သ့နစုစိစိတက့ၢ်. လူၤပိၢ်မထွဲတၢ်န့ၣ်ကွဲၤတဖၣ်လၢအိၣ်လၢတၢ်အလါအပူၤလၢ တၢ်ကပၤတက့ၢ်



**ဟးဆွဲးတၢ်နီၤဟ့ၣ်လီၤသးလၢ ဟံၣ်ယီတၢ်ပိးတၢ်လီတဖၣ်တက့ၢ်.** တဘဉ်နီၤဟ့ၣ်လီၤသးတၢ်အိၣ်, လီခိ, ထံဆိခူး, ပိးလီလၢတၢ်အိၣ်တၢ်အဂီၢ်, တၢ်ထွါတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်မံလီၤဒီးပုၤအဂၤလၢနဟံၣ်ပုၤတက့ၢ်. ဖဲနစူးကါတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်, သ့ကဆိအီၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီးဆးပုၣ် ဒီးထံတက့ၢ်. မၤကဆိတၢ်လီၤအမဲၣ်ဖဲခိၣ်တဖၣ်လၢအိၣ်လၢနဟံၣ်ပုၤ ကိးနဲးဒဲး, ပၣ်ယုၢ်ဒီးပဲတြီစုဖိၣ်, တၢ်မံၢ်အိးထီၣ်ပံးတၢ်မ့ၢ်အု, မ့တမ့ၢ် ထံပိၤအနီၣ်ဝံၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.



**သ့နစု** ဖဲအံၤခဲအံၤ ဒီးဆးပုၣ်ဒီးထံအစုကတၢ် ၂၀ ဖဲးကိး, မ့တမ့ၢ် စူးကါကသံၣ်ထံသ့ကဆိစုလၢအိၣ်ဒီးသံးစိထံ ၆၀ % တက့ၢ်. နမ့ၢ်တသ့ဘဉ်နစုန့ၣ် ဟးဆွဲးတၢ်ဖိၣ်ဘဉ်နမဲၣ်သၢၣ်တက့ၢ်.

ဝံသးစူကွၢ်ကဒါကွၢ်တၢ်တၢ်ကွၢ်လၢ တၢ်ဟ့ၣ်အါထီၣ်န့ၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး ခိဖျိလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ် ဝဲကွၢ်ဒီးယိယ အဟံၣ်ယဲၤန့ၣ်ကတၢၢ်းဝဲ တၢ်မၤကဆဲးဆီဒီးမၤသံတၢ်ဆါအယၢ်လၢဟံၣ်ယိတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်အဂီၢ် ([www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html)).



## ကွၢ်ထွဲသမံသမိးနတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်

ဖဲနတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်မုၢ်နးဒိၣ်ထီၣ်, နသါထီၣ်သါလီၤတမ့ၢ်, မ့တမ့ၢ် နလိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ် တၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်-

ဆဲးကွၢ်ပုၤဟ့ၣ်လီၤန့ၣ်ဆူၣ်တၢ်မၤစၢတက့ၢ်. ကိးဆိလိတဲစိတက့ၢ်. နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢကဘၣ်လဲၤဆူကသံၣ်ဒး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါဟံၣ် န့ၣ် တဘၣ်စူးကါကမ့ၢ်တၢ်ဝံစိတံဆူၣ်, တၢ်ဒီးသကိးသိလုၣ်ဒီးပုၤအဂၤ (ဖဲအမ့ၢ် Uber မ့တမ့ၢ် Lyft), မ့တမ့ၢ် သိလုၣ်ဒီး လဲ (အထေၣ်) တဂ့ၤ.

နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ဂီၢ်အူတၢ်ကွၢ်ထွဲတဘျီလၢလၢဖဲနအိၣ်လီၤဖျိၣ်တဂၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ်, ကိးလိတဲစိဆူ 911 ဒီးဒုးသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်လၢနဘၣ် တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်တၢ်န့ၣ်ဒီး COVID-19 တက့ၢ်.



Minnesota Department of Health | [health.mn.gov](http://health.mn.gov) | 651-201-5000  
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Contact [health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us) to request an alternate format.

07/22/2020 (Karen)