



တၢ်လၢနကြးသ့ၣ်ညါဘၣ်ယးဒီး မံၣ်န့ၣ်စိထံၣ် (Minnesota)အတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်လၢ တၢ်ကဘၣ်သိး နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ်

ပုၤလၢအိၣ်လၢမံၣ်န့ၣ်စိထံၣ် (Minnesota) တဖၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢ ကဘၣ်ဖျိၣ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ်အိၣ်လၢမုၢ်ကျိၤဝဲၤကွၢ်လၢအိၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ပုၤဒီး ကမုၢ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲၤလၢတၢ်ခိၣ်ဒုအဖိလၢတဖၣ်, မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢ အိၣ်တၢ်ကအခါဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လိၣ်ဘၣ်စ့ၢ်ကိးလၢ ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် ကဘၣ်ဖျိၣ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ်အိၣ်လၢတၢ်ပျီၤပူၤ ဖဲမၤပုၤတၢ်တၢ်အိၣ်စိၤစုၤလိၣ်သးတသ့ဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. ဖဲအံၤအိၣ်ဒီးတၢ်အကါဒိၣ်တဖၣ်လၢ ပကြး သ့ၣ်ညါန့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်တၢ်လၢအရၢဒိၣ်ဒီးဒုတၢ်လၢ ကအိၣ်ယံၤလိၣ်သးတၢ်ကဒီးတၢ်က ဒီးပုၤလၢနတအိၣ်ဆိးသကိးတပုၤယိးဒီးအိၣ် ၆ ဒိၣ်ယိၢ်, ဖဲနဖျိၣ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢ မံၣ်အခါဒုၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤကိးဂၤဒီးကဘၣ်ဆဲးသ့အစုၣ်အံၤခဲအံၤ ဒီးအိၣ်လၢဟံၣ်ဖဲမ့ၢ်အိၣ်တဆူၣ်ဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢ ကဘၣ်ဖျိၣ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ် အခါဖဲလဲၣ်

- တၢ်ကဘၣ်သိးနီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ်လၢ မုၢ်ကျိၤဝဲၤကွၢ်တဖၣ်လၢ အိၣ်ဖဲတၢ်ခိၣ်ဒုအဖိလၢ ဒီးကမုၢ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢအိၣ်လၢ တၢ်ခိၣ်ဒုဒီးဖိလၢခဲလၢအပူၤ, လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးဖဲတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ် လၢတၢ်ချၢလၢကန့ၣ်လီၤဆူကမုၢ်တၢ်ခိၣ်ဒုအဖိလၢတၢ်လီၢ် မ့တမ့ၢ် မုၢ်ကျိၤဝဲၤကွၢ်တဖၣ်တၢ်မံၣ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢကဘၣ်ဖျိၣ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ်အိၣ် လၢတၢ်ချၢ ဖဲအဝဲသ့ၣ် ဟံၣ်အတၢ်ဒုၣ်စၢၤ လၢပုၤအဂၤတၢ်က အဘၣ်စၢၤ အစ့ၤကတၢ် ၆ ဒိၣ်ယိၢ်တသ့ဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- ဖဲဒီးကမုၢ်တၢ်ဝံၣ်စိၣ်တီၤဆူ ဒ်အမ့ၢ်သိလ့ၣ်ဘၢး(စ) မ့တမ့ၢ် လ့ၣ် မ့ၣ်အူ, မ့တမ့ၢ် ထဲး(က)စံၣ်, သိလ့ၣ်ဒီးလဲလၢတၢ်ဒီးသကိးအိၣ် .မ့တမ့ၢ် သိလ့ၣ်လၢတၢ်စုၤကါအိၣ်လၢ တၢ်ဖဲတၢ်မၤတၢ်ပညိၣ်တ ဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဖဲတၢ်မၤတၢ်နီၤ, မ့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်ခိၣ်ဒုအဖိလၢမ့ၢ်ဂုၤ မ့တမ့ၢ် လၢတၢ်ချၢမ့ၢ်ဂုၤ, ကအိၣ်အါထီၣ်ဒီးတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်ဘျီ ဖဲနလိၣ်ဘၣ်လၢကဘၣ်ဖျိၣ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ်အခါဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. န ကဘၣ်လူၤပိၣ်မၤထွဲတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ်အကလုာ်သ့ၣ်တဖၣ်

- နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ်အကလုာ်တဖၣ် ပၣ်ယုၣ်ဒီး စးခိ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကျၢၢ် ဘၢမံၣ်လၢတၢ်စုၤကါတဘျီဝံၣ်စုၤကွၢ်အိၣ်, နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ်တၢ်ကံး ညၣ်, တၢ်ဘံးပးကိၣ်ဘိ, ကိၣ်ဘိ, တၢ်ဝါဖိ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘျီတၢ် ဘါနီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.
- နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ်ကဘၣ်ကးဘၢနီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်လၢန့ၣ်လီၤ . နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ်တဘၣ်ဖျိၣ်ဆါ မ့တမ့ၢ် စတၢ်ယံးအသးဒီး တၢ်တူၢ်ဘၣ်ကြးမုၢ်လၢတၢ်ကဖျိၣ်အိၣ်အဂီၢ်လီၤ.
- တဘၣ်ဖျိၣ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ်လၢအိၣ်ဒီးအပူၤဖိ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ် ထီၣ် သ့အဂၤတဂူၤ. တၢ်အံၤကဲထီၣ်တၢ်လီၢ်လၢတၢ်အထံလီၤစိးဆဲး ကိၣ်လၢအစိၣ်တၢ်ဆါယၢ် ဟးထီၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.
- မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢနလိၣ်ဘၣ်အိၣ်လၢနဘၣ်စုၤကါအိၣ်လၢနတၢ်မၤအယိ နတကြးဖျိၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်တၢ်ကူးကွဲးကါနီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ် မ့တမ့ၢ် N95 ပိးလိမၤစၢၤတၢ်ကသါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- လၢတၢ်ကဒီးန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးဒီး ဘၣ်မနုၤ နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၣ်တဖၣ်အရၢဒိၣ်လဲၣ် ဒီးကဘၣ်ဖျိၣ်အိၣ်ဘၣ်ဘျီဘၣ် ဒါဒ်လဲၣ်အဂီၢ်, လဲၤကွၢ် www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html#masks တက့ၢ်.

ပုလၢတလိၣ်ဘၣ်လၢ ကဘၣ်ဖျိၣ် နီ နီ ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်

- ဖိသၣ်လၢအိၣ် ၂ နံ နီ ဆူအဖိလၢတဖၣ် တဘၣ်ဖျိၣ်နီ နီ ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်ဘၣ်.
- ဖိသၣ်လၢအသးနံ နီ အိၣ် ၂ နံ နီ ဒီး ၅ နံ နီ အဘၣ်စၢတဖၣ် တလိၣ်ဘၣ်ဖျိၣ်နီ နီ ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်ဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၢလၢကဘၣ်မၤဘၢအမဲၣ်သ့ဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်လၢကမျၢၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မၤဝဲမ့ၢ်သ့အခါန့ၣ်လီၤ.
- ပုလၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်အိၣ်သးအကတဖၣ်, က့ၢ်ဂီၤတလၢတပျဲ မ့တမ့ၢ် ခိၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, တၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီသ့ၣ်ပၣ်သးတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်ကိတၢ်ခဲလၢတၢ်ဖျိၣ်နီ နီ ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်အဂီၢ်.
- ပုတကလၢလၢလၢကသါတလၢသါ, သးသပုၤ, မံဘၣ်အသး, က့က့ၣ်, မ့တမ့ၢ် ပုမ့ၢ်တမၤစၢအိၣ်န့ၣ် ဘၣ်လိၣ်ကွံၣ်အနီ နီ ကျၢၢ်မဲၣ်တသ့ဘၣ်တဖၣ်.
- တၢ်ယုထၢအကလၢ တၢ်ကစူးကါလၢနီ နီ ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်အလီၢ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်သၣ်လၢအဆံ့ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်လၢအကြၢးဝဲဘၣ်ဝဲလၢပုလၢအိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂုၤကိမ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်သးအကတဖၣ် တၢ်ဖျိၣ်နီ နီ ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်တသ့ဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဘၣ်လိၣ်ကွံၣ်နီ နီ ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ် တစိၢ်တလီၢ်သ့အကတၢ်ဖဲလဲၣ်

- တဘျီတခါအိၣ်ဒီးတၢ်အကတၢ်တစိၢ်ဖိလၢ တၢ်ဘၣ်လိၣ်ကွံၣ် နီ နီ ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. ဖဲအံၤန့ၣ်နကထံၣ်ဘၣ် တၢ်အကတၢ်တဖၣ်လၢ တၢ်ဘၣ်လိၣ်ကွံၣ်နီ နီ ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်သ့, ဘၣ်ဆၣ်နယုထံၣ်န့ၣ်စရိအလၢအပျဲဖဲသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢကထီၣ်တၢ်မၤဘၢမဲၣ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ကွံၣ်တဖၣ်ဒ်တၢ်ကလၢ (Executive Order) 20-81 အသိး (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/facecover.html).
- ဖဲအိၣ်တၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်တၢ်အဆၢကတၢ်, ဖဲအိၣ်ယံၤလိၣ်သးဒီး ပုအကလၢတမ့ၢ်နဟံၣ်ဖိယီဖိ ၆ ခိၣ်ယီၤသ့အခါန့ၣ်လီၤ.
 - ဖဲပုတကလၢမ့ၢ်မၤနဟံၣ်ဖျိထီၣ် နတၢ်အုၣ်အသး, ဒ်အမ့ၢ်ဖဲနလၢပျဲအိၣ်သးဒီးစိၢ်စိၢ် မ့တမ့ၢ် န့ၣ်လီၤအုၣ်တၢ်မၤမူးတခါခါအပူၤန့ၣ်လီၤ.
 - ဖဲပျီထံ မ့တမ့ၢ် မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအကတမံၤမံၤ လၢနီ နီ ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်ကဘၣ်စိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.
 - ဖဲကတၢ်သကိးတၢ်ဒီးပုအကလၢအနၢ်တအၢ မ့တမ့ၢ် နၢ်ဟူတၢ်ကိ, မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂုၤကိ, က့ၢ်ဂီၤတလၢတပျဲ, မ့တမ့ၢ် ခိၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သးဖဲတၢ်ဖျိၣ်နီ နီ ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကိတၢ်ခဲဖဲအဆးကျိးဒီးအဝဲသ့ၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. နကြၢးအိၣ်ယံၤဒီးလိၣ်အသးဒီးပုတကလဲန့ၣ် ၆ ခိၣ်ယီၤန့ၣ်လီၤ.
 - ဖဲန့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်မၤသကိးလၢတၢ်မၤတၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွံၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤနီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဖဲနဘၣ်ကသါဆူၣ်ဆူၣ် ဒီးတၢ်ဖျိၣ်နီ နီ ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ် ကမ့ၢ်တၢ်လၢအကိဝဲအခါန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်မၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂုၤတၢ်ကျိၤဘၣ်ယး နီ နီ ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ် တၢ်ပၣ်ပ နီ နီ တဖၣ် အဂီၢ်

လၢတၢ်မၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂုၤတၢ်ကျိၤဘၣ်ယး တၢ်ကလၢ (Executive Order), လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးဖဲဖိကဟၣ်တၢ်မၤ တၢ်သိၣ်တၢ်သီတၢ်ဘျီလီၤလီၤဆိဆိတဖၣ်အဂီၢ် (အဒိ, နီတကတၢ်က့ၢ်ထ့, ကိတဖၣ်, ဒီးတၢ်က့ၢ်ထ့ဖိသၣ်), တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်စံၣ်ညါတဖၣ်ဒီး တၢ်ဒုးလုၤပိၣ်မၤထ့တၢ်ဘျီသဲစး, ဒီးတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်လၢမ့ၢ်ကျိၤလဲၤကွံၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, က့ၢ်-

- က့ၢ်တၢ်ကလၢ (Executive Order 20-81) သ့ဖဲ တၢ်ကလၢ (Executive Orders)လၢအဟဲလၢခွၢ်ခိၣ် Walz အအိၣ် (<https://mn.gov/governor/news/executiveorders.jsp>) တက့ၢ်.
- တၢ်သံက့ၢ်လၢတၢ်သံက့ၢ်အိၣ်ခဲအံၤအံၤဘၣ်ယးတၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢကဘၣ်သိးနီ နီ ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်တဖၣ် (<https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/facecoverfaq.html>).



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

ဆးကျဲ health.communications@state.mn.us လၢတၢ်ယုထီၣ်လိၣ်လၢအက့ၢ်အဂီၢ်အကတဖၣ်အဂီၢ်.

08/06/2020 (Karen)