

STAY SAFE MN

# ခိပ်ရိပ်နပ်ဘဲရား(စ)တၢ်ဆါယာ် ၂၀၁၉ (COVID-19)

ခိပ်ရိပ်နပ်ဘဲရား(စ) တၢ်ဆါ ၂၀၁၉ (COVID-19) မ့ၢ်ဘဲဒၣ်တၢ်သါထီၣ်သါလီၤကိၣ်ခဲတၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်ဆါလၢအကဲထီၣ်သးခိဖျိ တၢ်ဆါယာ်အသိတကလုာ်န့ၣ်လီၤ. ပမၤလိၤန့ၢ်ဟံၢ်တၢ်အသိဘၣ်ယးဒီးတၢ်ဆါယာ်တကလုာ်အံၤအဂ့ၢ်ကိးနံၤဒဲးမ့ၢ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ဆါအသိတကလုာ်အယိန့ၣ်လီၤ.

ပမံးမၤတၢ်ဒီးပုၤလၢအမံးယုာ်မၤသကိးတၢ်ဒီးပုၤတဖၣ်လၢတၢ်မၤလီၤကယးဝဲဒၣ် COVID-19 တၢ်ဆါအတၢ်ရၤလီၤသးအဂီၢ်, ဘၣ်ဆၣ် ပုၤဖဲကိၢ်ဖဲပုၤကိးဂၤဒဲးအိၣ်ဒီးအမူၤဒါလၢတၢ်မၤတၢ်အံၤကကဲထီၣ်သးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤသးနံၣ်ကမ့ၢ်ထဲလဲၣ်ဘၣ်ဆၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဆါအံၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ပုၤတနီၤနီၤကအိၣ်တအုၣ်တချူ နးထီၣ်အါန့ၢ်ဒံးပုၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအ ဆိးက့ဝဲလၢ COVID-19 တၢ်ဆါ ဒုးဘၣ်ကုာ်ကိၣ်တၢ်ဆူပုၤအဂၤသ့ဝဲ, တဘျီတခိၣ်ဖဲအဝဲသ့ဝဲတဆိးက့အခါဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ဆါယာ် အံၤတနီၤဖး တၢ်အဒုၣ်အဆၢဘၣ်အယိ ဟးဆွဲးတၢ်ဆိမိၣ်တယာ်တၢ်ဘၣ်ယး မ့ၢ်နဆိမိၣ်လၢမတၢ်တကၤကဆါဖါတဆါဖါသ့ဝဲသ့ဝဲအဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

## တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်

ပုၤလၢအဘၣ်ကုာ်ကိၣ်ဝဲဒၣ် COVID-19 တၢ်ဆါတနီၤနီၤတူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢအဆိးက့တဆံးတက့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤအဂၤတနီၤနီၤဆိးက့နးမးန့ၣ် လီၤ. တၢ်ဆါပနီၣ်တနီၤနီၤလၢအမ့ၢ်ဝဲ-

- တၢ်ကူး
- တၢ်ကသါတမ့ၢ်
- တၢ်ကိၢ်ထီၣ်
- တၢ်ဂီၢ်ထီၣ်, တၢ်ဂီၢ်ဂံၢ်
- ခိပ်ဆါ
- ထုၣ်ပျိဆါ
- ကိၢ်ယုာ်ဆါ
- တသ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်အရီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အနၢအန့ၢ်

ပုၤတနီၤနီၤဒီးန့ၢ်ဝဲဒၣ်ဟၢဖါဆါ, ဘျိး, သးကလဲၤ, မ့တမ့ၢ် ဟၢဖါလူဘၣ်ဆၣ် တမ့ၢ်တၢ်လၢအမၤညီၣ်န့ၢ်အသးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်ထီၣ်န့ၢ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အံၤန့ၢ်မၤကွၢ်နသးတက့ၢ်. ကိးနကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤရဲၣ်ကွၢ်မၤစၢအုၣ်ချူတၢ်ကွၢ်ထွဲအဂၤတဖၣ်လၢ ကိးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်နအဂီၢ်တက့ၢ်. ကိးအဝဲသ့ဝဲလၢနအိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ယးနတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ပုၤလၢအဆူးဆါတဆံးတက့ၢ်အိၣ်ဖဲအဟံၣ်သ့ဝဲလၢအကိၣ်ညါထီၣ်က့ၤအခါန့ၣ်လီၤ. ဟးထီၣ်ဆူတၢ်ချူထဲဒၣ်ဖဲလၢနဘၣ်လဲၣ်ကူဖါမၤ ကွၢ်သးအခါတက့ၢ်. ကိးထဲဆိနကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤရဲၣ်ကွၢ်မၤစၢအုၣ်ချူတၢ်ကွၢ်ထွဲတချုးဖဲနလဲၤဆူအိၣ်အခါတက့ၢ်.

# ဒီသဒါလီနနီကစာ်သးဒီးပုတတအဂတဖဉ်

မတၢ်သ့ဉ်တဖဉ်အံၤလၢတၢ်ဒီသဒါလီနနီကစာ်သးဒီးပုတတအဂတဖဉ်လၢ COVID-19 တၢ်ဆါအံၤအဂီၢ်-

- အိဉ်စိစုယံၤလိာ်သးဒီးပုတတ ၆ ခိဉ်ယီၢ် (၂ မံးထၢဉ်) ဝဲနဟးထီဉ်ဆူနဟံဉ်ချါအခါတက့ၢ်.
- ဖျီဉ်ယာ်နီဉ်ကျၢ်ဘၢမဲာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကံးညါလၢတၢ်ကျၢ်ဘၢမဲာ်ဝဲနလဲပုတတဆူကျးရိဖျိဉ်ဒးဒီးတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲအဂတဖဉ်ဝဲအမ့ၢ်တၢ်လီၢ်လၢတၢ်ဘဉ်အိဉ်စိစုယံၤလိာ်သးဒီးပုတတ ၆ ခိဉ်ယီၢ်ကိခဲဝဲအလီၢ်နီဉ်တက့ၢ်.
- ဝဲနအိဉ်တဆုဉ်အခါအိဉ်လၢဟံဉ်တက့ၢ်.
- သုနစုခဲအံၤခဲအံၤတက့ၢ်.
- ပံာ်ယာ်နကိဉ်ပုဝဲနကျးကဆဲအခါတက့ၢ်.
- မၤကဆိဒီးမၤသံတၢ်ယုးတၢ်ယာ်ဝဲတၢ်အမဲာ်ဖံးခိဉ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်ဖိဉ်ဘဉ်ထိးဘဉ်ခဲအံၤခဲအံၤအလီၢ်တဖဉ်တက့ၢ်.

ယုမၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဘဉ်ယးဒီး COVID-19 တၢ်ဆါအဂီၢ်ဝဲတၢ်ကစီဉ်ဂံၢ်ထံးလၢတၢ်န့ၢ်သ့အလီၢ်အမ့ၢ် မံဉ်နီဉ်စိထီဉ်ဆူဉ်ချါဝဲကျိၤ (Minnesota Department of Health) ဒီး CDC အပုာ်ယဲၤသန့အပူၤတက့ၢ်. အိဉ်ဒီးတၢ်ပလီၢ်ပဒီးသးလၢတၢ်ကစီဉ်ဂံၢ်ထံးအဂတဖဉ်, လီၤဆိဉ်တၢ်ကစီဉ်လၢအဟံၤဖျါဘဉ်ယးတၢ်ကူစါမၤဘျီဝဲဒဉ် COVID-19 တၢ်ဆါအဂီၢ်နီဉ်တက့ၢ်.

## ယုသ့ဉ်ညါမၤန့ၢ်ပာ်အါထီဉ်

မၤန့ၢ် COVID-19 တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၢ်ခံကတၢ်အဂီၢ်သ့ဝဲပုာ်ယဲၤသန့တဖဉ်အံၤအပူၤ-

- [မံဉ်နီဉ်စိထီဉ် တၢ်ဆါဆူဉ်အိဉ်ချါဝဲကျိၤ ၂၀၁၉ နီဉ်ဘဉ်\(လ\)ခိဉ်ရိဉ်နနဲဘဲရး\(စ\)အသိ \(တတတၢ်န့ၢ်အုဉ်အအေနဉ်ညါကူ "ဌနုဌနု" ခသမသညလေလေမကျ "ငညိနထီဉ်အဂီၢ်\)](#)
- [ခိဉ်ရိဉ်နနဲဘဲရး\(စ\)တၢ်ဆါလၢ မံဉ်နီဉ်စိထီဉ်အပူၤ \(mn.gov/covid19\)](https://mn.gov/covid19)
- [တၢ်ပၤဟံတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဒီး တၢ်ဒီသဒါ ၂၀၁၉ နီဉ်ဘဉ်ခိဉ်ရိဉ်နနဲဘဲရး\(စ\)တၢ်ဆါ\(တတတၢ်ခိခဉ်ါသလ "ခသမသညလေလေမကျ" ၂၀၁၉ ညသလ "ငညိနထီဉ်အဂီၢ်\)](#)



Minnesota Department of Health | 625 Robert St. N St. Paul, MN 55155-2538 | 651-201-5414 | health.mn.gov  
ဆဲးကျဲ [health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us) လၢနကမၤန့ၢ်လံာ်အံၤလၢ တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်အဂတဖဉ်နီဉ်တက့ၢ်.

05/20/2020 (Karen)