

STAY SAFE MN

တၢ်ဒီသအ COVID-19 တၢ်ဆါအတၢ်ရၢလီၤအသး လၢဟံၣ်ဖိယီဖိအါအုၣ်အပူၤဒီးဟံၣ်ဖိယီဖိအုၣ်အ ထၢလီၤစၢတစံၤဘၣ်တစံၤအပူၤ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤလၢဟံၣ်ဖိယီဖိအါအုၣ်အပူၤဒီးဟံၣ်ဖိယီဖိအုၣ်အထၢလီၤစၢတစံၤဘၣ်တစံၤအပူၤအဆိးတပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒီးပုၤအါဂၤလၢအိၣ်ဆိးသကိးဘုးဘုးတၢ်တံၢ်တပူၤအိၣ်ဆိးဘၣ်ထွဲခိဆါလိာ်သးကိးနံၤဒဲးတဖၣ်အဂီၢ်, တၢ်ဆါရၢလီၤအသးသ့ညီကတၢ်လီၤ. ပုၤတနီၤလၢအိၣ်ဆိးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢကဆိးက့ထီၣ်လၢ COVID-19 တဖၣ် (က့ၢ် CDC: ပုၤလၢအိၣ်ဆိးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အါ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html) န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤပိာ်ထွဲလၢလၢတဖၣ်မၤစၢန့ၣ်လၢနကဒီသအပုၤလၢနအိၣ်ဆိးတပူၤအိၣ်ဆိးအါတဖၣ်, လီၤဆိဒ်တၢ်ပုၤလၢအိၣ်ဆိးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါကတၢ်တဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်န့ၣ်ကျဲထီၣ်ရီၤတဖၣ်

- အိၣ်စၢပုၤအါဒီးပုၤအါဂၤလၢအိၣ်ဆိးလၢဟံၣ်အပူၤ လၢအိၣ်ဆိးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢကဆိးက့ထီၣ်ညီန့ၣ်ပုၤအါဂၤလၢအိၣ်ဆိးအဲၣ်သ့ၣ်မ့ၢ်မၤန့ၣ် COVID-19 တဖၣ် 6 ခိၣ်ယီၢ်တက့ၢ်. ပုၤသးပုၤနီၢ်ဒိၣ်တဖၣ်ဒီးပုၤလၢအိၣ်ဆိးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်တၢ်ကိာ်ခဲအဂၤတဖၣ်အိၣ်ဆိးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါန့ၣ်လီၤ.
- ကတဲာ်ကတီၢ်ပာ်ယာ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤဖဲတၢ်မ့ၢ်မၤအသးဖဲပုၤတဂၤမ့ၢ်ဆိးထီၣ်, ဖဲအမ့ၢ်သမိမံထၢၣ်, နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲာ်, တၢ်ထွဲကဆိတၢ်တဖၣ်, ထံးဂျၢၤစးခိတဖၣ်, ဆးပုၣ်တဖၣ်, တၢ်သ့စုတဖၣ်, ကသံၣ်ဖိၣ်တဖၣ်, ဒီးဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဆဲးကတၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢဖိသ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

မၤပိာ်ထွဲဖဲပုၤတဂၤမ့ၢ်ဆိးက့ထီၣ်အခါ

ယုက့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ပုၤတဂၤမ့ၢ်ဆိးတၢ်ကိာ်ခဲလၢတၢ်ကသါ, တၢ်ဆါလၢတလီၤမၤ မ့တမ့ၢ်သးနါပုၤယၢ, တၢ်သးထၢမံထၢမၤလၢတဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး, ပျူ မ့တမ့ၢ် မဲာ်ထီၣ်လုးထီၣ်လၢ, ဒီးဂဲၤထၢတန့ၢ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် မံတန့ၢ်ဂဲၤတန့ၢ်န့ၣ်, မၤန့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်က့ၢ်ထွဲတၢ်ယီၤတက့ၢ်.

ပုၤလၢအဆိးက့ကြးမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်

- ထီၣ်ယာ်တၢ်ကံးညာ်ကျၢၢ်ဘၢမဲာ်ဖဲအိၣ်ဆိးပုၤအါဂၤလၢအါတသ့ဖဲအသ့, ပုၤက့ၢ်ဖဲမံဂဲၤအခါန့ၣ်တက့ၢ်.
- မ့ၢ်သ့န့ၣ်မံထဲတဂၤစီၤ, လၢအဲၣ်သ့ၣ်အနီၢ်ကစၢ်အလီၢ်မံဒးအပူၤ, ဒီးစူးကါအဲၣ်သ့ၣ်အတၢ်လုာ်ထံဒးန့ၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်မံသကိးလၢတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲအပူၤန့ၣ်, မံလၢအိၣ်ဆိးတဂၤအံၤတဂၤတက့ၢ်.
- အိၣ်စၢပုၤအါဒီးတၢ်ဆါပုၤအါဂၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါကတီၢ်လီၤဆိလိာ်သးဒီးပုၤအါဂၤတက့ၢ်. အဲၣ်သ့ၣ်တကြးမၤတၢ်အိၣ်ဆိး မ့တမ့ၢ် မၤတၢ်အိၣ်ဆိးလၢအဲၣ်သ့ၣ်အနီၢ်ကစၢ်, လၢကမၤစၢဒီသအတၢ်ဆါယၢအတၢ်ရၢလီၤအသးန့ၣ်လီၤ.

PREVENTING SPREAD OF COVID-19 IN MULTIFAMILY AND MULTIGENERATIONAL HOUSEHOLDS

- အဝဲသွပ်တကြားစူးကျိကမျှင်ဝံစိတ်တီဆျာ, ဒီးသကိးသိလှဉ် (ဒ်အမ့ၢ်သိလှဉ်ဒီးလဲ Uber မ့တမ့ၢ် Lyft), မ့တမ့ၢ် ထးစံၣ်လကလဲဆူကသံၣ်ဒီးမ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါဟံၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. မအပုဟံၣ်ဖိလဲဆူအီၤ မ့တမ့ၢ် ကိး 911 ဖဲတၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအခါန့ၣ်တက့ၢ်. ပုဟံၣ်ဖိဒီးပုလၢအဆိးက့ၢ်ခံၣ်လၢကံၣ်ကြးထီၣ်နီၣ်ကျိၢ်ဘၢမဲၣ်လၢသိလှဉ်အပူန့ၣ်လီၤ.

ပုအဂၤလၢအိၣ်ဆိးလၢဟံၣ်အပူကြးမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်

- မ့ၢ်သ့န့ၣ်, ယုထၢပုလၢအတအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢဟံၣ်ဆိးလၢဟံၣ်အပူထဲတဂၤမိၤ အံၤထွဲက့ၢ်ထွဲပုလၢအဆိးက့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ပုကိးဂၤဒဲးလၢအိၣ်ဆိးလၢဟံၣ်အပူ ကြးအိၣ်စိၤစုၤယံၤဒီးပုလၢအဆိးက့ၢ်အစ့ၤကတၢ် 6 ခိၣ်ယီၢ်, တသ့ဖဲအသ့န့ၣ်လီၤ.
- ပုကိးဂၤဒဲးလၢအိၣ်ဆိးလၢဟံၣ်အပူ, ယုၣ်ဒီးပုဖိသံၣ်လၢအသးအိၣ် 2 နံၣ်ဒီးသးပုၢ်န့ၣ်အန့ၣ်, ကြးထီၣ်နီၣ်ကျိၢ်ဘၢမဲၣ်ဖဲအဝဲသွပ်အိၣ်ဒီးပုလၢအဆိးက့ၢ်တဂၤလၢဒီးတဖျၢၣ်ယိၣ်အပူအခါန့ၣ်လီၤ.
- ပုကိးဂၤဒဲးကြးသ့ကဆီၣ် မ့တမ့ၢ် မၤကဆဲၣ်ကဆီၣ်အဝဲသွပ်အစုတဖၣ်ဖဲအဖိၣ်တၢ်အမဲၣ်ဖဲဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်လၢဟံၣ်အပူလၢပုလၢအဆိးက့ၢ်တဂၤစူးကျိဝဲ မ့တမ့ၢ် တချုးလၢအိၣ်တၢ်ဒီးအိၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.
- မ့ၢ်မံသကိးတၢ်ပူယိၣ်န့ၣ်, ဘျးလီၤယၣ်ဘျးသဒါ မ့တမ့ၢ် ဆိလီၤစးခိတီၣ်တၢ်န့ၣ်ပုလၢကနီၤဖးပုလၢအဆိးက့ၢ်ဒီးပုအဂၤလၢအမံသကိးလၢဒီးတဖျၢၣ်ယိၣ်အပူန့ၣ်တက့ၢ်.
- မ့ၢ်စူးကျိသကိးတၢ်လုၢ်ထံဒီးန့ၣ်, မၤကဆီၣ်ဒီးမၤသံတၢ်ယုးတၢ်ယၢ်တဖၣ်ဖဲ ဝဲတြိကမိၣ်, ထံပိးနိး, ဒီးတၢ်အမဲၣ်ဖဲဒိၣ်အဂၤတဖၣ်ဖဲပုလၢအဆိးက့ၢ်တဂၤစူးကျိတၢ်လုၢ်ထံဒီးတဘျီစုၣ်စုၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဖဲပုလၢအဆိးက့ၢ်တဂၤလၢဒီးထီၣ်လၢတၢ်လုၢ်ထံဒီးဝံအလီၢ်ခံအိၣ်ဒီးတၢ်ယၢ်ယၢ်တသ့ဖဲအသ့ တချုးလၢန့ၣ်လီၤမၤကဆီၣ်တၢ်ဒီးမၤသံတၢ်ယုးတၢ်ယၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲဆူၣ်တၢ်အခါ, ပုလၢအဆိးက့ၢ်တဂၤအတၢ်ကူတၢ်သိးလၢအဘၣ်အတဖၣ်န့ၣ် နဆူၣ်တပူယိၣ်ဒီးပုအဂၤလၢအတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.
 - မၤကဆီၣ်ဒီးမၤသံတၢ်ယုးတၢ်ယၢ်လၢတၢ်ဆူၣ်အန့ၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်လီၤတၢ်ဖါလၢန့ၣ်အပူလၢနဆူၣ်အီၤဒီးစူးကျိကဒါက့ၢ်အီၤသ့ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွဲၣ်ဖဲနစူးကျိအီၤတဘျီစုၣ်စုၣ်ဝံအလီၢ်ခံ (အဒိ ပျးစတုးထၢၣ်ဒါ) န့ၣ်တက့ၢ်.
 - သ့ကဆီၣ်နစုဖဲတၢ်န့ၣ်ဝံအလီၢ်ခံတက့ၢ်.

မၤပိၣ်ထွဲကိးဆၢကတီၢ်, ဖဲပုမ့ၢ်တဆိးက့ၢ်နီၣ်တဂၤအခါဒ်လဲၣ်

ဝံစိတ်တီဆျာဒီးတၢ်မၤစုထံးခိၣ်ထံးတၢ်မၤလၢအလီၢ်အိၣ်သပုၢ်ကတၢ်တဖၣ်

- အိၣ်စိၤစုၤယံၤဒီးပုအဂၤ 6 ခိၣ်ယီၢ်ဒီးထီၣ်နီၣ်ကျိၢ်ဘၢမဲၣ်ဖဲပုန့ၣ်လၢပုအဂၤလၢအတအိၣ်ဆိးဒီးန့ၣ်အကပိၣ်အကပတက့ၢ်.
- ဖဲအိၣ်လၢသိလှဉ်အပူအခါ, ပုကိးဂၤဒဲးကြးဆူၣ်နီၤစိၤစုၤယံၤလီၢ်သးတသ့ဖဲအသ့ဒီးထီၣ်နီၣ်ကျိၢ်ဘၢမဲၣ်, လီၤဆိဒ်တၢ်ပုလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢကဆိးက့ၢ်ထီၣ်လၢ COVID-19 အယိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- အိးထီၣ်ဝဲတြိမိ မ့တမ့ၢ် တၢ်ပုလၢကလံၤကလီၤဟဲန့ၣ်လီၤဟးထီၣ်အလီၢ် လၢကဒီးန့ၣ်ဘၣ်ကလံၤလၢတၢ်ချုးဒီးကလံၤကလီၤန့ၣ်လီၤဟးထီၣ်အိၣ်လၢသိလှဉ်အပူန့ၣ်လီၤ.
- လဲၤတၢ်ချုးထဲဒ်ဖဲနကဘၣ်မၤတၢ်လၢအလီၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢနကအိၣ်ဆိး, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်လဲၤပူတၢ်လၢပနံၣ်ရိကျး, လဲၤဆူကသံၣ်ကသိတၢ်သ့ၣ်ဆၢဒီးကတီၢ်, လဲၤဆူကသံၣ်ကျး, ဒီးလဲၤဆူတၢ်မၤလီၢ် မ့တမ့ၢ် ကိုန့ၣ်တက့ၢ်.

မၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးအိၣ်တၢ်

- ယုထၢပုတဂၤ မ့တမ့ၢ် ခံၣ်လၢအအိၣ်ဆိးဒီးန့ၣ်လၢဟံၣ်အပူလၢကလဲၤပူတၢ်လၢပနံၣ်ရိကျးအဂီၢ်တက့ၢ်. ယုထၢပုလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်စုၤလၢတဆါထီၣ်န့ၣ်နးလၢ COVID-19 အယိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- သ့စုတချုးလၢအိၣ်တၢ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်. တဘၣ်ဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်နီၤလီၤလီၤခိတဖၣ်, ထံအီၤခူးတဖၣ်, ထံခူးတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် သဘံၣ်လီၤခိတဖၣ်ကပူပိးလီၤတဖၣ်တဂ့ၤ. သ့စိတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီးဆးပုၣ်ဒီးထံကိၢ်ဖဲနစူးကျိအီၤတဘျီစုၣ်စုၣ်ဝံအလီၢ်ခံန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မံတၢ်ဂၤဒီးတၢ်စူးကၢတၢ်လၢတၢ်ထံအးတဖၣ်

- မ့ၢ်မံသကိးလၢလီၢ်မံအးတဖၣ်ယီၤအပူၤန့ၣ်, အိးထီၣ်ပဲတြီၤတဖၣ်လၢကမၤန့ၢ်ကလံၤဆံ့လၢတၢ်အိပူၤန့ၣ်တက့ၢ်. ဝဲတၢ်ခုၣ်အကတီၢ်န့ၣ်, အိးထီၣ်ယၢ်ပဲတြီၤတဖၣ်တက့ၢ်.
- စူးကၢထီၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အတဖၣ်လၢကနီၤဖးပှၤတက့ၢ်စုၣ်စုၣ်အတၢ်ထူးမဲ, တၢ်ဖျူလီၤ, တၢ်ပျၢ်မဲၣ်, တၢ်ဖျူမဲၣ်, ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤသးပိးလီၤအကတဖၣ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်ထၢန့ၣ်လီၤတၢ်ထူးမဲၣ်တဖၣ်လၢခိထီၣ်ဖးထီၣ်အဖိခိၣ်တဂ့ၤ.

မၤကဆိတၢ်အမဲၣ်မံးခိၣ်တဖၣ်ခိဖျိစူးကၢဆးပှၣ်ဒီးထံ, ဝံဒီးစူးကၢပနံၣ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤတဖၣ်လၢကမၤသံတၢ်ယုးတၢ်ယၢ်ဖဲအသ့အဘၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်မၤကဆိတၢ်အမဲၣ်မံးခိၣ်တဖၣ်ဒီးဆးပှၣ်ဒီးထံမၤစ့လီၤတၢ်ယုးတၢ်ယၢ်အနီၣ်ဂံၢ်ဒီးတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီတဖၣ်လၢတၢ်အမဲၣ်မံးခိၣ်အဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤသံတၢ်ယုးတၢ်ယၢ်ပိးလီၤတဖၣ်န့ၣ် မၤသံတၢ်ယုးတၢ်ယၢ်တဖၣ်လၢတၢ်အမဲၣ်မံးခိၣ်တဖၣ်အဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

- မၤကဆိတၢ်အမဲၣ်မံးခိၣ်လၢတၢ်ဖိၣ်အိၤအါတဖၣ်, ငံအမ့ၢ်စီၢ်နီၤခိၣ်, ပဲတြီၤအကမိၣ်, မ့ၣ်ပဒုတဖၣ်, ပဲတြီၤအစုဖိၣ်, စီၢ်နီၤခိၣ်, တၢ်ဟးလီၢ်တဖၣ်, ထံပိးနိးတဖၣ်, တၢ်သ့စုပျၢ်မဲၣ်သလၢတဖၣ်ဒီးအံၣ်လဲၤထီၣ်နိးပိးလီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်အဂီၢ်

- CDC: ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အါ (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html)
- CDC: ဟံၣ်ဖိယိဖိလၢအအိၣ်ဝဲတၢ်လီၢ်လၢအကးတံၢ်သးတဖၣ် (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html)
- CDC: နမ့ၢ်အိၣ်တဆုၣ် မ့တမ့ၢ် ကွၢ်ထွဲပုၤတက့ၤ <http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html>
- CDC: နမ့ၢ်အိၣ်တဆုၣ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်နသးဒီးပုၤလၢ (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/isolation.html)
- CDC: ဒီးသအလီၤနသးပဲနစူးကၢဝံစိၣ်တီၤဆု (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/using-transportation.html)
- CDC: တနံၣ်ဘၣ်တနံၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤဒီးတၢ်ဟးထီၣ်ဆုတၢ်ရှု (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/going-out.html)
- CDC: ကဘၣ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်လီၤဆိသးဒီးပုၤလၢ (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html)



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 လၢကယုထီၣ်လံာ်ကိၣ်ဒီးအကတဘၣ်တက့ၢ်.

11/04/2020 (Karen)