

STAY SAFE MN



# COVID-19 ကဘဉ်ကွထီဉ်တၢ်မအခါဖဲလဲဉ်

12/16/2020

နမ့ၢ်အိဉ်ဘူးဘဉ်တၢ်ဒီးပုတကၢလၢအိဉ်ဒီး COVID-19, လူပိာ်မၤထွဲတၢ်န့ဉ်ကျဲတဖဉ်အံၤလၢ ကဘဉ်အိဉ်လၢဟံဉ်အခါဖဲလဲဉ် ဒီးနကူထီဉ်ကဒါတၢ်မၤသ့အခါဖဲလဲဉ်အဂီၢ်တက့ၢ်. အါတက့ၢ်တၢ်န့ဉ်ကျဲတဖဉ်အံၤန့ဉ် မ့ၢ်လၢပုၤမၤတၢ်ဖိတဖဉ်အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.



ပုၤလၢအမၤတၢ်လၢတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲအလီၢ်တဖဉ်, ကွီ/တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသဉ်, ဒီးတၢ်လီၢ်အဂၤတဖဉ်ဘဉ်သ့သ့ဉ် ကအိဉ်ဒီးတၢ်န့ဉ်ကျဲတဖဉ်လၢအလီၢ်ဆီလီၢ်အသး လၢအဝဲသ့ဉ်ကဘဉ်ကွထီဉ်ကွတၢ်မအခါဖဲလဲဉ်န့ဉ်လီၤ. ဖဲတၢ်အိဉ်သးတဖဉ်အံၤအပူၤန့ဉ်, မံဉ်န့ဉ်စီထီဉ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဝဲၤကျိၤ (Minnesota Department of Health) ကဆဲးကျိးဒီးနတၢ်မၤကစၢ်, ဒီးနတၢ်မၤကစၢ်ကတဲဘဉ်နၤလၢနကဘဉ်ကွထီဉ်ကွတၢ်မအခါဖဲလဲဉ်န့ဉ်လီၤ.

## COVID-19

တၢ်ဆါပနီဉ်တဖဉ်ပဉ်ယုာ်ဒီး တၢ်ကိာ်ထီဉ်, တၢ်ကူး, ကသါတလၢသါ, တၢ်ဂီၢ်ကနိး, ခိဉ်ဆါ, ယုာ်ပျၢ်ဆါ, ကိာ်ယုာ်ဆါ, တၢ်သ့ဉ်လီၤဘဲးသးလီၤတီၤ, နါဒုဘံး, မ့တမ့ၢ် တၢ်အိဉ်တၢ်အရီၢ် မ့တမ့ၢ် တနၢဘဉ်တၢ်နီတမံၤလၢဘဉ်န့ဉ်လီၤ. တၢ်ဆါပနီဉ်အဂၤတဖဉ်လၢတၢ်ထံဉ်န့ဉ်အံၤစ့ပဉ်ယုာ်ဒီးတၢ်ဆါပနီဉ်တဖဉ်လၢကဖုဒီးပျၢ်အကျိၤအမ့ၢ် သးကလဲၤ, ဘျီး, မ့တမ့ၢ် ဟၢၤလူန့ဉ်လီၤ.



## နမ့ၢ်အိဉ်ဘူးဘဉ်တၢ်ဒီးပုတကၢလၢအိဉ်ဒီး COVID-19

အါတက့ၢ်, တၢ်အိဉ်ဘူးအခိပညိမ့ၢ်, နအိဉ်ဘူးဘဉ်တၢ်ဒီးပုတကၢလၢအိဉ်ဒီး COVID-19 လၢ ၆ ခိဉ်ယီၢ်အတီၢ်ပုၤ လၢ ၁၅ မံးနံး မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၢ်လၢတၢ်မအသးတကတီၢ်လၢတနံၤအတီၢ်ပုၤ (၂၄ န့ဉ်ရံဉ်) န့ဉ်လီၤ. ဒ်လဲဉ်ဂ့ၤ, မ့မ့ၢ်လၢတၢ်ဆါကတီၢ်ပုၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒုဉ်စၢလၢအယံၤဒေဉ်လဲဉ် တၢ်အစၢအိဉ်ဖျါထီဉ်သ့လၢဘဲး(၈) တၢ်ရၢလီၤအသးန့ဉ်လီၤ. တၢ်အံၤပဉ်ယုာ်ဒီးပုတကၢလၢအိဉ်သကိးဒီးအံၤတပုၤယီၤသ့န့ဉ်လီၤ.

- တဲဘဉ်နတၢ်မၤမူဒါခိဉ် ဒီးမ့ၢ်သ့န့ဉ်အိဉ်မၤတၢ်လၢဟံဉ်တက့ၢ်.
- သမံသမိးကွၢ်နသးတက့ၢ်. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အဂ့ၤကတၢ်လၢနအိဉ်ခိးအစ့ၤကတၢ် ၅ သီ အလီၢ်ခံဖဲနအိဉ်ဘူးဘဉ်ဒီးပုၤလၢအိဉ်ဒီး COVID-19 န့ဉ်လီၤ. နမ့ၢ်သမံသမိးကွၢ်နသးဆိတလၢန့ဉ်, ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်တၢ်သမံသမိးမၤတၢ်ယုထီဉ်န့ဉ်တၢ်ဆါအယၢ်တသ့ဘဉ်န့ဉ်လီၤ.
- တၢ်ယုထီတၢ်ပုၤဖျးဒီးတၢ်လီၤဘဉ်ယီဉ်အကျဲဂ့ၤကတၢ်တဘီမ့ၢ်တၢ်အိဉ်လၢဟံဉ်ဒီးတၢ်အိဉ်ယံၤလီၢ်သးဒီးပုၤအဂၤတဖဉ်လၢ ၁၄ သီအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.
- လၢတၢ်အိဉ်သးတနီၤအဖိခိဉ်, ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်တၢ်ယုထီပတုာ်တၢ်အိဉ်လီၤဖျိဉ်သးဒီးပုၤအဆိန့ဉ်ဒီး ၁၄ သီသ့ဉ်န့ဉ်လီၤ.
- လၢတၢ်သ့ဉ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘဉ်ယးတၢ်ဆိကတီၢ်နတၢ်အိဉ်လီၤဖျိဉ်သးပုၤအဂ့ၢ်, နုာ်လီၤကွၢ်ဖဲ [Close Contacts and Tracing \(https://health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html\)](https://health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html) တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် သမံသမိးကွၢ်ဒီးအိဉ်ဒီးတၢ်ဆါန့ဉ်, ဆဲးအိဉ်လၢဟံဉ်ဒီး လူပိာ်မၤထွဲတၢ်န့ဉ်ကျဲတဖဉ်လၢလၢအံၤ လၢပုၤလၢအိဉ်ဒီး COVID-19 မ့တမ့ၢ် COVID-19 တၢ်ဆါပနီဉ်တဖဉ်အဂီၢ်တက့ၢ်.



## နမူနာအိုင်ဒီး COVID-19 မှတစ်ဆင့် အိုင်ဒီးတစ်ဆိပ်နီတဖန်ဘဉ်ဆဉ် တအိုင်ဒီးတစ်သမံသမီးမကွာသေး-

အိုင်လဟံတိုတုလဟံတစ်သမံသမီးလဟံတစ်သုဉ်တဖန်အံအကျါမုာ်ဝဲတိဝဲတကွာ-

- အိုင်တုာ်လံအစုကတုာ် ၁၀ သီစးထိုင်လဟံတစ်ဆိပ်နီတဖန်စးထိုင်အသးသီသီ.  
ဒီး
- နတုာ်ကိာ်တအိုင်လဟံ ၂၄ နဂ်ရံအတီပု၊ ဝဲတအိုင်ဒီးတစ်အိကသံဉ်ဖိဉ်လဟံအမေဇုလီတုာ်ကိာ်.  
ဒီး
- န COVID-19 တစ်ဆိပ်နီတဖန်ကိညဉ်ထိုင်လံန့ဉ်လီ.
- ဘဉ်သုဉ်သုဉ်နလိဉ်ဘဉ်လဟံဘဉ်အိုင်လဟံအိနီဒီး ၁၀ သီ ဝဲနတစ်ဆိပ်နီတဖန် တကိညဉ်ထိုင် မှတမုာ် နဒီးထိုင်, နအိုင်ဒီးတစ်အိသးလဟံအမေဇုလီနီဒီးဂီဘါတုာ်တြိဆာသန့, မှတမုာ် နအိုင်လဟံတစ်ဆိပ်နီအလီန့ဉ်လီ. ကတိသကိးတစ်ဒီးနကသံဉ်သရဉ် မှတမုာ် ကသံဉ်အလဟံနီကျဲတဖန်အဂီတကွာ.
- အိုင်ယံလိာ်နသးဒီးပုအဂတဖန်ဒီးတဘဉ်နီဟံန့ဉ်တဖန်လဟံအဂတဖန်ဘဉ်အိ- လီဝဲစိတဖန်, ဒီး ဒီးနီဉ်ဆဲးတဖန်, အဂတဖန်န့ဉ်လီ. ဖျိုင်နီကျါဘဲဉ်ဝဲနဘဉ်အိုင်ဒီးပုအဂတဖန်လဟံ အေးတဖျိုင်ယံအပူတကွာ.
- ဝဲဘဉ်နတုာ်မေဇုဒါဒိဉ် ဒီးမုာ်သုန့ဉ်အိုင်မတုာ်လဟံတကွာ.



## နမူနာအိုင်ဒီး COVID-19 တ တစ်ဆိပ်နီတဖန် ဘဉ်ဆဉ်တစ်သမံသမီးကွာဒီးတထိုင်တစ်ဆိပ်အယာ-

နမူဒီးန့ဉ်ဘဉ်တစ်သမံသမီးကွာအစလဟံ တအိုင်ဒီးတစ်ဆိပ်နီတဖန်န့ဉ်, ကတိသကိးတစ်ဒီးနကသံဉ်သရဉ် မှတမုာ် ပုလဟံအဟုဉ်လီဆူဉ်ချတုာ်မေဇုတကွာ. အဝဲမုာ်တဲလဟံနအိုင်ဒီးတစ်ဆိပ်နီအလီဆီလိာ်အသးမှတမုာ် နတစ်ဆိပ်နီတဖန်မှတမုာ်လဟံတစ်ဆိပ်နီအိသးန့ဉ်, လူပိာ်မေဇုအဝဲသုဉ်အတုာ်ဟုဉ်လဟံနကဘဉ်အိုင်လဟံဆဲးယံလဲဉ်အဂီတကွာ.

နမူတသုဉ်ညါနတစ်ဆိပ်နီတဖန်န့ဉ်ဟဲလဟံတစ်ဆိပ်နီအဂ မှတမုာ် တစ်အိုင်သးအဂတကလုာ်န့ဉ်, နကြးအိုင်လဟံလဟံတစ်ဆိပ်နီတဖန်လီတုာ်လီအဂတုာ်လဟံနတအိုင်ဒီးတစ်ကိာ်ထိုင်ဒီးနအိုင်မုာ်ထိုင်ကွာတစု, အခိပညီမုာ်ဝဲနတစ်ဆိပ်နီတဖန်ကိညဉ်ထိုင်ကွာလဟံနအိုင်မုာ်ထိုင်ကွာလဟံတစ်ဆိပ်နီအဂတုာ်ဟုးတုာ်ဂဲလဟံနန့ဉ်စုဉ်အဂီန့ဉ်လီ.

နမူမုာ်ဆူဉ်ချတုာ်ကွာထွဲပုမေဇုဖိန့ဉ်, ကတိသကိးတစ်ဒီးနတုာ်မေဇု, ဘဉ်သုဉ်သုဉ်မုာ်လဟံအဝဲသုဉ်အတုာ်ဟုဉ်ကွာဟုဉ်ဖးန့ဉ်ကလီဆီလိာ်အသးအယံန့ဉ်လီ.



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

ဆဲးကျိး [health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us) လဟံမေဇုတုာ်ဂုာ်တုာ်ကျီလဟံအကွာအဂီအဂတဖန်အဂီတကွာ. (Karen)