

STAY SAFE MN

COVID-19 တာ်ထီၣ်ကိာ်တၢ်န့ၣ်ကျဲအူ မိၢ်ပၢ် ဒီး ဟံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ်အဂီၢ်

၁၂/၂၉/၂၀၂၀

တာ်မၤဂ့ၤမၤသီထီၣ်အလီၢ်ခံကတၢၢ်- တာ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ထဲ တာ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်တဖၣ်န့ၣ် တာ်ဘိာ်ဘၣ်မၤဂ့ၤအိၣ်လီၤ ကထၢန့ၣ်လီၤ ကျိာ်အသီလၢ ကမၤဖုၣ်လီၤတာ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်အတာ်ယုထၢတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တာ်အိၣ်လီၤဟံၣ်ဖိန့ၣ်အိၣ်တဆူၣ်ဘၣ်အခါန့ၣ်မ့ၢ်ကျဲအဂ့ၤကတၢၢ်တဘိလၢတာ်တြီဆၢ COVID-19 အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တာ်ပၢ်ဖိသၣ်လၢအိၣ်တဆူၣ် ဒီးဖိသၣ်လၢအဘၣ်ကူဘၣ်ကံးဒီး COVID-19 လၢအယံၤဒီးပုၤအဂၤန့ၣ်မၤစၢတာ်ဆိကတီၢ်တာ်ဆါအယၢ်တာ်ရၤလီၤသးဆူဖိသၣ်အဂၤ, ပုၤမၤတာ်ဖိ, ဒီးပုၤတဝါလၢအိၣ်ဝးတရံးန့ၣ်လီၤ. မိၢ်ပၢ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတာ်တဖၣ်စူးကါတာ်န့ၣ်ကျဲအံၤ လၢကန့ၢ်ပၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဖိလဲၤထီၣ်ကိာ်, သးစၢ်တာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲ, ဒီးတာ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်အလီၢ်သ့အခါဖဲ COVID-19 အကတီၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တာ်မၤစၢတာ်အိၣ်ယၢၤ

- [ဟံၣ်တာ်သမံသမိးကွၢ်တာ်ပိးတာ်လီၤလၢ COVID-19 အတာ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အဂီၢ် \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/homescreen.pdf\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/homescreen.pdf)

တာ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တာ်အခိပညီတဖၣ်

တာ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ကူဘၣ်ကံးအခိပညီမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တာ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ကူဘၣ်ကံးမ့ၢ် ပုၤတဂၤလၢလၢအိၣ်ဆိးဒီးပုၤလၢတာ်မၤကွၢ်လၢအိၣ်ဒီး COVID-19 မ့တမ့ၢ် စူးကါတာ်ဆါကတီၢ်ခဲလၢၣ် ၁၅ မံးနံး မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၣ်လၢ ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်လၢတာ်အိၣ်ဘူးလီၢ်သးလၢ ၆ ခိၣ်ယီၢ် အတီၢ်ပုၤဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်လီၤ. နီလဲၣ်ဂ့ၤ, ဖဲတာ်ဆါကတီၢ်ဖုၣ်လဲၣ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် တာ်ဖုၣ်စၢဖးယံၤဖုၣ်လဲၣ်အစၢအိၣ်ဖျါထီၣ်လၢတာ်ဆါအယၢ်ရၤလီၤအသးသ့န့ၣ်လီၤ.

တာ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်ဒီးတာ်ဟံၣ်လီၤဆိလီၢ်သးအခိပညီမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တာ်ကတီၢ်တဖၣ်အံၤတာ်စူးကါအိၣ်လၢ ပုၤလၢအိၣ်လၢကမျၢ်တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤ လၢတာ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢပုၤတဂၤကြၢၤမၤဖဲအခါဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်လၢဟံၣ် မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီး COVID-19 မ့တမ့ၢ် ဘၣ်ကူဘၣ်ကံးတာ်အခါန့ၣ်လီၤ. တာ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်ဒီးတာ်ဟံၣ်လီၤဆိတဖၣ်မ့ၢ် ကမျၢ်တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တာ်ဟူးတာ်ဂဲၤတဖၣ်လၢအမၤစၢတာ်ဆိကတီၢ် တာ်ဆါအယၢ်တာ်ရၤလီၤသးဒီးပုၤလၢတာ်ပုၤဖျဲးအဂီၢ်လီၤ.

တာ်အိၣ်လီၤဖျိၣ် အခိပညီမ့ၢ်တာ်ဟံၣ်ပုၤလၢအိၣ်တဆူၣ်ဘၣ်ယံၤဒီးပုၤလၢအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ. တာ်အံၤအခိပညီမ့ၢ်ဝဲတဘၣ်ဟံၣ်ယုၣ်လၢတာ်ဟူးတာ်ဂဲၤလၢဟံၣ်အချၢတဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအိၣ်တဆူၣ်ဘၣ်န့ၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးဂုၢ်ကျဲးစၢးအိၣ်ယံၤလီၢ်အသးဒီးပုၤအဂၤလၢအဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်တသ့ဖဲအသ့န့ၣ်လီၤ. ဖဲအံၤအိၣ်ဒီးကျိၤကျဲတဖၣ်လၢကမၤအိၣ်ဖဲအိၣ်လၢဟံၣ်အခါ-

- မှီခိုမှုနှင့် ယုထာပုတဂလကကွာထဲပုလအိတ်တဆုတ်တကွာ ပုတဂအံကြားပတ်တံဒုစာဒီးပုအဂလအိတ်လဟံပုတသုဖအသု ဒီးစူးကါနီကျါဘာဖဲ၊ အိတ်ယံလိတ်သး ၆ ခိတ်ယီ၊ ဒီးသုအစုဖဲအံဖဲအံန့န့လီ၊
- ပုလအိတ်တဆုတ်ဘုန့အိတ်လဟံဒီးအိတ်ယံလိတ်အသးဒီးပုလအိတ်ဆိဖဲန့တသုဖအသုတကွာ ဘုသုတ်သုတ်အဖဲသုတ်ကအိတ်ထဲတဂလလီမံဒေး မုတမုာ လဟံပုအပုတတီတီ ဒီးစူးကါနီကစါဒဲတံလုာထံလီ၊ တသုဖအသုလအမာဖဲသုန့န့လီ၊ အဖဲသုတ်ကြားအိတ်လဟံတဖုတ်လဟုအဂစူးရိဖိုင်ထိုင်အသးအလီ၊ န်အမုာဖုတ်ပုဒီးတမံဒေးအပုန့န့လီ၊

တံဟံလီဆီ အခိပညီမုာဖဲတံဟံပုလအဆုတ်ဆိဒီးဘု၊ ဘုဆုတ်အိတ်ဘူးဘုဒီးပုလအိတ်တဆုတ်၊ လအယံဒီးပုအဂန့န့လီ၊ ပုတဂဂရလီ၊ COVID-19 တံဆိအယာ်သုတချူးလအဖဲသုတ်အိတ်ဒီးတံဆိပနီတဖုတ်သုန့န့လီ၊ တံဟံလီဆီဆိကတီအဖဲသုတ်လဟံဂရလီတံဆိအယာ်ဆုပုအဂအအိတ်လဟံတပုတ်ပုသးအပုန့န့လီ၊

- မှီခိုမှုနှင့် ယုထာပုတဂလကကွာထဲပုလအိတ်လဟံလီဆီအဂီတကွာ ပုတဂအံကြားပတ်တံဒုစာဒီးပုအဂလအိတ်လဟံပုတသုဖအသု ဒီးစူးကါနီကျါဘာဖဲ၊ အိတ်ယံလိတ်သး ၆ ခိတ်ယီ၊ ဒီးသုအစုဖဲအံဖဲအံန့န့လီ၊
- ပုလအဘုတ်တံဟံလီဆီအပုန့န့ကြားအိတ်ယံလိတ်အသးဒီးပုအဂတဖုတ်န့န့လီ၊ တံအံအခိပညီမုာဖဲတဘုတ်ပုယုတ်လဟံဟူးတံဂဲတဖုတ်လဟံချုဘုန့န့လီ၊

ဘုလးဒီး COVID-19

COVID-19 တံဆိပနီတဖုတ်မုာတံမနုလဲတ်

COVID-19 တံဆိပနီတဖုတ်အိတ်ဖျါလီကံဒံးတံဆုတ်တံဆိအဂတဖုတ်လဟံသုတ်ဒီးန့ဘုအီသုန့န့လီ၊ တံဆိပနီတဖုတ်လအဘုတ်ပသုတ်န့န့လီဆိလိတ်အသးဒီးတံဆိပနီလအဘုတ်ပုဒိတ်တုတ်သုန့န့လီ၊ အါတကွာပုဖဲသုတ်အိတ်ဒီးတံဆိပနီတဖုတ်ဘုန့န့လီ၊

ဖဲသုတ်မုတမုာ ကွဲဖဲမုာအိတ်ဒီးတံဆိပနီတဖုတ်အံန့န့၊ ဘုသုတ်သုတ်ကမုာ COVID-19 -

- **တံဆိပနီလဟံတံထံန့အီညီန့တဖုတ်-** တံကီထိုင် ၁၀၀.၄ ဒံကရံဖဲရံပဲမုတမုာ အါန့အန့၊ တံကူးအသီ မုတမုာ တံကူးနးဒိတ်ထိုင်၊ တံသါကီခဲ/သါတလသါ၊ ဒီးအိတ်တံအရီတအိတ်မုတမုာ တနုဘုတ်တံနီတမံဘုန့န့လီ၊ တံသုတ်တဖုတ်အံမုာ တံဆိပနီတဖုတ်လဟံတံထံန့အီကတံလဟံသုတ်လဟံမကွာဒီးအိတ်ဒီးယုဝဲကြဲ အကျါန့န့လီ၊ ဘုသုတ်သုတ်တံသုတ်တဖုတ်ကမုာတံဆိတဖုတ်ထဲတမံလအဂုထိုင်ပသီထိုင်န့န့လီ၊
- **တံဆိပနီလဟံတံထံန့အီစု-** ကိတ်ယုာ်ဆါ၊ သးကလဲ၊ ဘိုး၊ ဟာဖါလု၊ တံဂီကနီး၊ ထုတ်ပျါဆါ၊ တံသုတ်လီဘုးသးလီတံနးနးကလဲ/တံဘုးသးဒိတ်မး၊ ခိတ်ဆါအသီနးတကလုတ်/နးဖးဒိတ်၊ ဒီးနါဒုဘံး/တံဘံး မုတမုာ နါအုတ်ထံယုန့န့လီ၊ အါတကွာတံဆုတ်တံဆိလဟံသုတ်ဆံးကတီတဖုတ် အိတ်ဒီးတံဆိပနီလအဒံးသိးလိတ်သးဒီးတံသုတ်တဖုတ်အံလီ၊

ဖဲသုတ်တနီလအဘုတ် COVID-19 တအိတ်ဒီးတံဆိပနီတဖုတ်ဘုန့န့လီ၊ န်လဲတ်ဂု၊ အဖဲသုတ်ဟုတ် COVID-19 ဆုပုအဂသုဒံးဒုတ်၊ ဖဲအဖဲသုတ်အတံဆိပနီတအိတ်ဖျါဒုတ်လဲတ်န့န့လီ၊

တံဆိပနီတဖုတ်ကစးထိုင်သးအဂီတံဆိကတီယံဝဲဆံးအါလဲတ်

လဟုတဂအ COVID-19 တံဆိပနီကအိတ်ဖျါထိုင်အဂီန့န့ တံဆိကတီယံဝဲဆံးသီတုလ ၁၄ သီ လဟံစူးကါတံဆိကတီလအိတ်ဘူးလိတ်ဘုအသးဒီးပုတဂဂလအအိတ်ဒီးတံဆိအယာ်န့န့လီ၊ ပုတနီအိတ်ဒီးတံဆိပနီတဖုတ်လဟံတဆုတ်၊ ပုတနီအိတ်တဆုတ်နးဒိတ်မး၊ ဒီးပုတနီလအအိတ်ဒီး COVID-19 တအိတ်ဒီးတံဆိပနီနီတမံဘုန့န့လီ၊ ပုတနီလအအိတ်ဒီးတံဆိပနီတဖုတ်ဂရလီဒံးတံဆိသုန့န့လီ၊

တၢ်ဆါဘၣ်ကူဘၣ်ကံကတီၢ်- တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်လၢကဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်သ့ အလီၢ်ခဲတၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်လိာ်သးဒီးပှၤတၢ်ဂၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤစူးကါတၢ်ဆါကတီၢ်တပူၤလၢလံာ်စးထီၣ်လၢခံသီ တၢ်လၢ ၁၄ သီလၢကဒူးန့ၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

ယဖိကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်အခါဖဲလဲၣ်.

နဖိကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်လၢစရိအံၤအပူၤ-

- တၢ်ကီၢ်အိၣ် ၁၀၀.၄ ဒ်ကရံၣ်ဖဲရံၣ်ယဲး မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၣ်
- တၢ်ကူးအသီမ့တမ့ၢ်တၢ်ကူးနးထီၣ်
- တၢ်သါထီၣ်သါလီၤကီၢ်ခဲ/သါတလၢသါ
- အိၣ်တၢ်အရီၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်နၢတအိၣ်

နဖိကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်လၢအိၣ်လၢစရိပူၤအံၤအစ့ၤကတၢၢ် ခံခါ, ဖဲအဝဲသ့ၣ်တအိၣ်ဒၣ်လဲၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဖျါထီၣ်အိၣ်လၢထးအံၤဒၣ်လဲၣ်-

- ကိာ်ယုၢ်ဆါ
- သးကလဲၤ
- ဘျီး
- ဟၢဖၢလူ
- တၢ်ဂီၢ်ကနိး
- ညၣ်ထူၣ်ဆါ
- တၢ်လီၤဘျးသးလီၤတီၤအါတလၢ/တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ဘျးတၢ်တီၤဖးဒိၣ်
- ခိၣ်ဆါနးဒိၣ်မးအသီ/ခိၣ်ဆါနးဒိၣ်မး
- နါဒုဘဲး/တၢ်ဘဲး မ့တမ့ၢ် နါအုၣ်ထံးယှၢ

မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢနဖိလဲၤဒီးပှၤတၢ်အသးဒီးကသံၣ်သရၣ် ဒီးပှၤဟ့ၣ်လီၤဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲအဂၤ ဆါတဲာ်လၢနဖိတအိၣ်ဒီး COVID-19 , မ့တမ့ၢ် နဖိအိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ် COVID-19 အစၢလၢတအိၣ်တၢ်ဆါအယိဘၣ်န့ၣ်နဖိကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်အစ့ၤကတၢၢ် ၁၀ သီဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်အဂၤလၢအိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤတဖၣ်လိာ်ဘၣ်လၢကအိၣ်လၢဟံၣ် (အိၣ်လီၤဆါ) လၢကွၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်အလီၢ်, စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအခိပညီမ့ၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်တဘၣ်န့ၣ်လီၤဟံၣ်ယုၢ်လၢတၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်ပှၤတၢ်ဂဲၤအဂၤလၢဟံၣ်ချၢအစ့ၤကတၢၢ် ၁၄ သီဘၣ်, မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢ တၢ်သမံသမိးကွၢ် COVID-19 , ကသံၣ်သရၣ်, မ့တမ့ၢ် ပှၤဟ့ၣ်လီၤဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲအဂၤယုထံၣ်န့ၣ်လၢဖိသၣ်န့ၣ်တအိၣ်ဒီး COVID-19 ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

နဖိကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ဒီးမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19, ဖဲအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဖျါထီၣ်ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

- အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးအိၣ်ယံၤလိာ်သးဒီးပှၤအဂၤတဖၣ်လၢဟံၣ်ပူၤ အသီ ၁၀ (တၢ်အိၣ်လီၤဖျါ), စးထီၣ်ဂံၢ်မုၢ်နံၤလၢတၢ်မၤကွၢ်အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

နဖိကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ် ဖဲတၢ်သမံသမိးကွၢ်နဟံၣ်ဖိဖိဒီးထံၣ်လၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်အယိန့ၣ်လီၤ.

- ဖိသၣ်လၢအိၣ်ဒီး အဟံၣ်ဖိဖိလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ် ကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ် အစ့ၤကတၢၢ် ၁၄ သီ (တၢ်အိၣ်လီၤဖျါသး) န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ် ဖဲအဝဲသ့ၣ် မ့ၢ်တအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
- နဖိကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ် ၁၄ သီ (တၢ်အိၣ်လီၤဖျါ), ဖဲတၢ်သမံသမိးဒီးထံၣ်လၢ မ့ၢ်တအိၣ်ဒီး COVID-19 ဒၣ်လဲၣ်, မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ထီၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်လၢ ၁၄ သီ ဖဲအအိၣ်ဘူးဘၣ်တၢ်ဒီး ဟံၣ်ဖိဖိလၢအအိၣ်ဒီး COVID-19 အလီၢ်ခဲကတၢၢ်တဘျီလီၤ.

နဖိကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ် အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပှၤအဂၤတဖၣ်လၢ တၢ်သမံသမိးဒီးထံၣ်လၢအိၣ်ဒီး COVID-19 နီအမ့ၢ် ဖဲဖု, မုၢ်ဂံၢ်ဒီးဖါတံၢ်တဖၣ်, မ့တမ့ၢ် ဖိသၣ် မ့တမ့ၢ် ပှၤသးပှၤအဂၤတဖၣ်လၢ အိၣ်ဖဲကွဲ, လၢအအိၣ်ဖဲဟံၣ်ခိၣ်ယီယၢ, တၢ်ဘါယှၢသရိၣ်, ဖဲတၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲ မ့တမ့ၢ် ပှၤတဝါ အတၢ်ပှၤတၢ်ဂဲၤတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် လၢတၢ်လီၢ်အဂၤတတီၤတီၤန့ၣ်လီၤ. ကွၢ်သတြၢ “တၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ်မ့ၢ်မန့ၣ်လဲၣ်.” လၢအအိၣ်ဖဲလဲၣ်အံၤအပူၤ တၢ်အခိပညီအကူၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ တၢ်ကမၤဒီးဒၣ်တၢ် တၢ်အိၣ်လီၤဖျါ ၁၄ သီလၢ ပှၤလၢအအိၣ်ဘူးဘၣ်တၢ်ဒီး ပှၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 လၢပှၤတဂၤလၢလၢတမ့ၢ်ဟံၣ်ဖိဖိအခါန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်အိၣ်သးတနီၤအပူၤ, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်မၤစ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်လီၤဖျါအမ့ၢ်နံၤသ့န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကလိာ်ဘၣ်လၢ ကဆဲးကျၢဒီးကွဲ, တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်လီၢ်, မ့တမ့ၢ် ပှၤသးစၢ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢကထံၣ်လၢတၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ယုထၢန့ၣ်လီၤ.

ကို, တက်ကွယ်ထွဲဖိသည့်အလို့ငှာ, ဒီးသးစာတတ်တိတ်ကျဲတဖန်လၢ ကလူပိတ်ထွဲတန်ကျဲလၢတၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးအတၢ်ယုထၢတဖန်အဂီၢ်လီၤ.

- [တၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လူပိတ်ထွဲယုသ့ၣ်ညါတၢ်-COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html)
- [COVID-19 တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်အတၢ်န့ၣ်ကျဲ \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/quarguide.pdf\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/quarguide.pdf)

နမိကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဖဲပုၤတဂၤလၢအိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါဘၣ်ကူဘၣ်ကပ်နီၣ်တဖန် ဒီးတၢ်မၤကွၢ်တၢ်အိၣ်ဘၣ်ဆၢတၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဒီးအစၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

- နမိ မ့တမ့ၢ် ဖိသၣ်တဖန်ကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဖဲပုၤတဂၤန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်အစၢအခါန့ၣ်လီၤ.
- ဖဲပုၤတဂၤလၢအိၣ်ဆိးလၢဟံၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်တၢ်အိၣ်ဘၣ်ဆၢတၢ်ဒီးလၢ COVID-19, ဘၣ်ဆၢတၢ်ဆါပနီၣ်တဖန်တအိၣ်န့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဖိသၣ်ကလဲၤဆူကွီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်အလီၤ ဖဲပုၤတဂၤန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်အစၢအခါန့ၣ်လီၤ.
- လၢတၢ်အိၣ်သးတခါဂၤတခါဂၤအပူၤ-
 - တၢ်မၤကွၢ်အစၢမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ်, နမိမ့တမ့ၢ် ဖိသၣ်တဖန်လဲၤဆူကွီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်အလီၤသ့န့ၣ်လီၤ.
 - တၢ်မၤကွၢ်အစၢမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ်, နမိ မ့တမ့ၢ် ဖိသၣ်တဖန်ကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ် ၁၄ သီ (တၢ်ဟံၣ်လီၤဆါ), စးထီၣ်ဂံၢ်မုၢ်နံၤလၢလီၤခံကတၢ်တသီလၢ အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဘူးဘၣ်လိာ်အသးဒီးပုၤလၢတၢ်မၤကွၢ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်ယဖိကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဆံးယံၣ် ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ဒီးအစၢမ့ၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ, မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တဲလၢဖျါလီၤကံလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်လဲၣ်.

နမိမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖန်န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးအိၣ်ယံၣ်လိာ်သးဒီးပုၤအဂၤ (လၢတၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်) တုၤလၢ တၢ်လၢအပိာ်ထွဲထီၣ်အခံ သၢမံၤလိာ် အံၤအိၣ်ဖျါထီၣ်အခါ-

- အစ့ၤကတၢ်ပူၤကွၢ်အသီ ၁၀ စးထီၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆါပနီၣ်တဖန်စးထီၣ် (ဖဲအဝဲသ့ၣ်စးထီၣ်အိၣ်မုၢ်ထီၣ်ဒၣ်လဲၣ်) **ဒီး,**
- အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ကီၢ်တအိၣ်လၢလၢအပူၤကွၢ် ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်စူးကါကသံၣ်ဒ်သိး ကမၤစ့ၤလီၤတၢ်ကီၢ်အဂီၢ် **ဒီး,**
- အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆါပနီၣ်တဖန်ကိညၣ်ထီၣ်က့ၤန့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်အဂၤလၢအိၣ်လၢဟံၣ်ပုၤတဖန်လိာ်ဘၣ်လၢကအိၣ်လၢဟံၣ် လၢကွီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်အလီၤ, စ့ၢ်ကိး (အိၣ်လီၤဆါ)န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအခီပညိမ့ၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်တဘၣ်န့ၣ်လီၤဟံၣ်ယုၤလၢတၢ်ဂဲၤလိာ်ကွီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂၤလၢဟံၣ်ချါအစ့ၤကတၢ် ၁၄ သီဘၣ်, တၢ်အံၤမ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အ COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖန်အိၣ်ဖျါထီၣ်လၢ ၁၄ သီအတီၢ်ပူၤအံၤသ့, တၢ်အိၣ်ဆိးလၢဟံၣ်ပုၤမ့ၢ်တၢ်ဆိကတီၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်ရၢလီၤဘၣ်တၢ်ဆါအယၢ်ဆူကွီ, တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်အလီၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၤအဂၤအဂၤလၢအဝဲသ့ၣ်တသ့ၣ်ညါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မနုၤကမၤအသးဖဲတၢ်မၤကွၢ်အစၢမ့ၢ်အိၣ်ဖျါထီၣ်လၢယဖိအိၣ်ဒီး COVID-19, ဘၣ်ဆၢတၢ်ဆါပနီၣ်တဖန်မ့ၢ်တအိၣ်ဖျါထီၣ်တခီလဲၣ်.

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်နမိမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ, ဘၣ်ဆၢတၢ်ဆါပနီၣ်တဖန်န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီး အိၣ်ယံၣ်လိာ်အသးဒီးပုၤအဂၤလၢဟံၣ်ပူၤ (တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်) လၢအသီ ၁၀, စးထီၣ်ဂံၢ်မုၢ်နံၤလၢတၢ်စးထီၣ်မၤကွၢ်အဝဲသ့ၣ်အလီၤခံန့ၣ်လီၤ.

အခီ- တၢ်မ့ၢ်မၤကွၢ်ဖိသၣ်လၢမ့ၢ်တနံၤ ဒီးဒီးန့ၣ်ဘၣ်အစၢလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဖဲမ့ၢ်သၢနံၤန့ၣ်, အခိၣ်ထံးတသီစးထီၣ်ဖဲမ့ၢ်ခံနံၤ, မ့ၢ်နံၤအလီၤခံဖဲတၢ်မၤကွၢ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်မၤကွၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖန်လၢပိာ်ထွဲထီၣ်အခံဖဲမ့ၢ်ယံၣ်နံၤသ့န့ၣ်လီၤ. အကတီၢ်ဖဲအိၣ်လၢဟံၣ် ၁၀ သီန့ၣ်, နမိကဘၣ်အိၣ်ယံၣ်လိာ်အသးဒီးပုၤအဂၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲဖိသၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖန်ဒၣ်လဲၣ်, အဝဲသ့ၣ်ရၢလီၤတၢ်ဆါအယၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

ပုၤကိးဂၤဒဲးလၢအိၣ်ဆိးလၢဟံၣ်ပူၤန့ၣ်မ့ၢ်ပုၤလၢအိၣ်ဘူးဘၣ်ကူဘၣ်ကပ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကိးဂၤဒဲးလိာ်ဘၣ်လၢကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်အစ့ၤကတၢ် ၁၄ သီ (တၢ်ဟံၣ်လီၤဆါ) အဂီၢ်လီၤ. တၢ်အံၤမၤအသးသ့လၢအဝဲသ့ၣ်အ COVID-19 တၢ်ဆါအိၣ်ဖျါထီၣ်သ့လၢ ၁၄ သီအတီၢ်ပူၤ

အံ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဆိးလၢဟံၣ်ဆိကတီၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်ရၢလီၤတၢ်ဆါအယၢ်လၢက့ၢ်. တၢ်က့ၢ်ထွဲဖိသၣ်အလီၤ. ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂၤလၢအဝဲသ့ၣ်တသ့ၣ်ညါဘၣ်ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မနုၤကမၤအသးဖဲယဖိမ့ၢ်ဆါ, ဘၣ်ဆၣ်တၢ်မၤက့ၢ်အိၣ်ဒီးတအိၣ်ဒီး COVID-19 ဒီးတအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤအဂၤလၢအဘၣ် COVID-19 န့ၣ်လဲၣ်.

နကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤဟ့ၣ်လီၤဆူၣ်ချ့တၢ်က့ၢ်ထွဲအဂၤတဲဘၣ်နၤလၢနဖိအိၣ်ဒီးတၢ်တမံၤမံၤလၢတမ့ၢ် COVID-19 ဘၣ်. ဒ်အမ့ၢ်တိးက့ၢ်တၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ကီၢ်ယုၢ်ဘိတၢ်ဆါ, မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤက့ၢ် COVID-19 အစၢမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ်, အန့ၣ်ဒီးလူၤပိၣ်မၤထွဲနကသံၣ်သရၣ်ဒီး ပုၤဟ့ၣ်လီၤဆူၣ်ချ့တၢ်က့ၢ်ထွဲအတၢ်န့ၣ်ကျဲၤတဖၣ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်က့ၢ်ထွဲဖိသၣ်အလီၤက့ၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်က့ၢ်ထွဲဖိသၣ်အလီၤတက့ၢ်.

ဖိသၣ်ကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဆူးဆါ ဒီးတကြၢးက့ၢ်ထွဲဖိသၣ်အလီၤက့ၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်က့ၢ်ထွဲဖိသၣ်အလီၤတုၤလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်က့ၢ်တစုန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤပၣ်ယုၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်အစုၤကတၢ် ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်ဖဲတၢ်ကီၢ်တထီၣ်လၢၤ, လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ကသံၣ်လၢတၢ်မၤစ့ၤလီၤတၢ်ကီၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်အိၣ်သးကတီၢ်အံၤအပူၤန့ၣ်, ကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤဟ့ၣ်လီၤဆူၣ်ချ့တၢ်က့ၢ်ထွဲအဂၤမ့ၢ်ထံၣ်န့ၣ်လၢနဖိမ့ၢ်တအိၣ်ဒီး COVID-19 မ့တမ့ၢ် ဖိသၣ်မ့ၢ်မၤက့ၢ်အသးဒီး COVID-19 တၢ်ဆါမ့ၢ်တအိၣ်န့ၣ်, ဖိသၣ်အဂၤလၢအိၣ်ဆိးလၢဟံၣ်ပူၤတလိၣ်ဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ် (တၢ်ဟံၣ်လီၤဆိ) အဂီၢ်ဒီး အဝဲသ့ၣ်လဲၤဒံးဆူၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်က့ၢ်ထွဲဖိသၣ်အလီၤ မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်တဆူးတဆါဘၣ်အယိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ကတဖၣ်

ပုၤတဂၤဂၤလၢ ယဟံၣ်ပူၤလီၤပူၤမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 ဒီးယဖိမ့ၢ်တဆိးက့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်တခီလဲၣ်.

ပုၤလၢအဟံၣ်ဖိယဖိအိၣ်ဒီး COVID-19 မၤန့ၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါသ့ကိးဆါကတီၢ်ဒဲး စးထီၣ် ခံသိတုၤ ၁၄ သီ ဖဲအဝဲသ့ၣ်ထံၣ်လိၣ်အိၣ်ဘူးဘၣ်အသးဒီးပုၤလၢအဘၣ်ကတဂၤဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတၢ်ကိးအိၣ်လၢ တၢ်ဘုၣ်န့ၢ်တၢ်ဆါအဆါကတီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. နဖိကဘၣ်အိၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ် ဒီးအသုတဘၣ်မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ၁၄ သီ (တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သး) ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်တဆူၣ်ထီၣ်လၢ COVID-19 အယိၣ်န့ၣ်လီၤ. ၁၄ သီ စးထီၣ်ဖဲမ့ၢ်နံၤလၢ တၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤလၢအဘၣ်ကိး COVID-19 အကတၢ်တသိအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.

လၢ ၁၄ သီအတီၢ်ပူၤ တၢ်မ့ၢ်သမံသမိးက့ၢ်ဒီးထံၣ်လၢ နဖိတအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါဘၣ်အယိၣ်, အဝဲသ့ၣ် ကဘၣ်အိၣ်ဒီးဒၣ်တၢ်လၢဟံၣ်လၢ ကိး ၁၄ သီအတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤတနီၤတအိၣ်ဆူၣ်တုၤလၢ ၁၂, ၁၃, မ့တမ့ၢ် ၁၄ ဘၣ်လီၤ. ပုၤတနီၤလၢ အိၣ်တဆူၣ်တဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါက့ၢ်ပနီၣ်တဖၣ်, ဘၣ်ဆၣ် အဝဲသ့ၣ်ရၢလီၤအတၢ်ဆါသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ခိး ၁၄ သီန့ၣ် မ့ၢ်ဒၣ်ထဲကျဲတဘိလၢ ကမၤလီၤတၢ်လၢနဖိန့ၣ်တဘၣ်ကိးဒီးတၢ်ဆါဒီး အသုတဘၣ်ကိးပုၤအဂၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မနုၤကကဲထီၣ်ဖဲ မိၢ်ပၢ်တဂၤအိၣ်ဒီး COVID-19 ဒီးအအိၣ်လီၤဖးအသးဒီး အဝဲသ့ၣ်အဖိတဖၣ်တသ့ဘၣ်အခါန့ၣ်လဲၣ်.

တဘျီတခိၣ် ကိလၢမိၢ်ပၢ်တဖၣ် ကအိၣ်လီၤဖးအသးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်လၢဟံၣ်ပူၤဒီး က့ၢ်ထွဲအဖိတဖၣ် တဘျီယိၣ်န့ၣ်လီၤ. မိၢ်ပၢ်လၢအိၣ်တဆူၣ်ဘၣ်တဂၤ မ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးအဖိတဖၣ်န့ၣ်. အဖိတဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢ ကမၤန့ၢ် COVID-19 ဖဲတၢ်ဆါကတီၢ်ဒိတကတီၢ် (အစုၤကတၢ် အသီ ၁၀) ဖဲမိၢ်ပၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးဝံၤအလီၢ်ခံ ၁၄ သီအတီၢ်ပူၤလီၤ. ဖိသၣ်တဖၣ် ကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒ်တၢ်တဲးသ့ၣ်ညါလၢလၢအသိးလီၤ-

- ဖိသၣ် မ့တမ့ၢ် ဖိသၣ်တဖၣ် ကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ် ဖဲတၢ်ဆါကတီၢ်လၢ မိၢ်ပၢ်လၢအအိၣ်တဆူၣ်တဂၤဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်အဆါကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. မိၢ်ပၢ်လၢအအိၣ်ဒီး COVID-19 ဟးထီၣ်လၢ အဟံၣ်ပူၤသ့လၢ အသီ ၁၀ အတီၢ်ပူၤ, ဒီးဖဲမိၢ်ပၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအအိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်ဒီး အတၢ်ကီၢ်တအိၣ်လၢလၢ ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤလၢတလိၣ်အိၣ်ကသံၣ်လၢ အမၤစ့ၤလီၤအတၢ်ကီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

- ဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ မိၢ်ပၢ်တဖၣ် တအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢ ကရၢလီၤဘဲရၢး(စ)တၢ်ဆၢယၢ်ဆူပူၤအဂၤအအိၣ်လၢဘၣ်န့ၣ်. အဝဲသ့ၣ် အဖိ မ့တမ့ၢ် အဖိတဖၣ် ကဘၣ်အိၣ်ကဒီးလၢဟံၣ် ၁၄ သီ (အိၣ်လီၤဖျိၣ်အသးဒီးပုၤဂၤ), မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကအိၣ်တဆူၣ်ထီၣ်ဒီးရၢလီၤ COVID-19 ဆူပူၤအဂၤတဖၣ်အအိၣ်သ့ဒီးဒၣ်တၢ်အယိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအခိပညီမ့ၢ်ဝဲဖိသ့ၣ်တထီၣ်ဘၣ်ကိၣ်အစ့ၤကတၢၢ် ၂၄ သီန့ၣ်လီၤ.
- ဖိသၣ် မ့တမ့ၢ် ဖိသၣ်တဖၣ် မ့ၢ်အိၣ်တဆူၣ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မ့ၢ်သမံသမိးအိၣ်ဒီးထံၣ်န့ၢ်လၢအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်. အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ် လူၤပိၢ်ထွဲတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်လၢအိၣ်ဖဲ “တၢ်သမံသမိးကွၢ်ယဖိဒီးမ့ၢ်ထံၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢ, မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်တဲလၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကအိၣ်ဒီး rh>ယဖိကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဆံးယံၣ်
ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ဒီးအစၢမ့ၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢ, မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တဲလၢဖျါလီၤဂၢ်လၢ အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်လဲၣ်.န့ၣ် မ့ၢ်ယဖိကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ယံၣ်ထဲလဲၣ်.” လၢလံာ်တီၢ်လံာ်မိအံၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.

မၤသကိးတၢ်ဒီးနဖိအကိၣ်လၢ ကရဲၣ်ကျဲၤတၢ်မၤလိစီၤစ့ၤတၢ်လၢအယံၤဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ်အံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မနုၤကကဲထီၣ်ဖဲ ယဖိမ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီး ပုၤတဂၤဂၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 ဘၣ်ဆၣ် ပုၤတဂၤန့ၣ် တအိၣ်လၢပဟံၣ်ပူၤဒီး ယဖိတဆိးက့ဘၣ်န့ၣ်လဲၣ်.

ဖိသၣ်တဖၣ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်လၢ တအိၣ်လၢအဟံၣ်ပူၤသ့ ဒ်အမ့ၢ် အဖိ, မ့ၢ်ဂၢ်ဒီးဖါတၢ်တဖၣ်, မ့တမ့ၢ် ဖိသၣ် မ့တမ့ၢ် သးပုၤ အဂၤလၢအိၣ်ဖဲက့ၢ်. ဖဲခိၣ်ယၢၤအလီၢ်အကျဲ. ဖဲသရိၣ်. ဒီးဖဲတၢ်ဂဲၤလီၢ်က့ၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤတဂၤအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အပူၤသ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးဒၣ်တၢ်လၢပုၤလၢအိၣ်ဘူးဘၣ်တ့ၢ်ဒီးပုၤလၢအဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆၢတဖၣ် ကဘၣ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပုၤဂၤန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တနီၤအပူၤ, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်မၤစ့ၤလီၤန့ၢ် တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်လၢဟံၣ်အဆၢကတီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. နကဘၣ်သံက့ၢ် ကိၣ်, တၢ်ကွၢ်ထွဲ ဖိသၣ်လီၢ်, မ့တမ့ၢ် သးစၢ်အတၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢ မ့ၢ်တၢ်ယုထၢအိၣ်ဒါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကဘၣ်ထီၣ်ဘးဒီးတၢ်အိၣ်သးလၢလံာ်တဖၣ်လၢ ကလၢပုၤဒီးအကံၢ်အစီလၢ တၢ်ကမၤစ့ၤလီၤန့ၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးအဆၢကတီၢ် နွံသီဆူ အသီ ၁၀ န့ၣ်လီၤ-

- ဖိသၣ်တဘၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆၢက့ၢ်ပနီၣ် နီတမံၤ ဖဲတၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပုၤဂၤအခါန့ၣ်လီၤ.
- ပုၤလၢဟံၣ်ပူၤ နီတဂၤ မးတဘၣ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆၢယၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- နကဘၣ်ကွၢ်စုၣ် တၢ်ဆူးတၢ်ဆၢအတၢ်ပနီၣ် တမံၤလၢလၢ, ဒီးဖဲတၢ်ဆၢက့ၢ်ပနီၣ် မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်န့ၣ်, အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးအိၣ်ယံၤဒီးပုၤအဂၤ တဖၣ်, ဒီးသမံသမိးကွၢ်နသးတက့ၢ်.
- လူၤပိၢ်မၤထွဲတၢ်ပနီၣ် နီၣ်ထီၣ်လၢကိၣ်, တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်အလီၢ်, မ့တမ့ၢ် သးစၢ် တၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ် ဆၢတံာ်ဟံၣ်လီၤဟံၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်ပၣ်ယုၣ်လၢ တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပုၤဂၤလၢ နွံသီအတီၢ်ပူၤန့ၣ်-
 - နဖိကဘၣ် တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်အိၣ်လၢ COVID-19 ခိဖျိ PCR ဒီး တဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢ (တဘၣ်မ့ၢ်အဲၣ်ထံၣ်က့ၢ်(န) (antigen) တၢ်သမံသမိး မ့တမ့ၢ် တၢ်သမံသမိးကွၢ် နီၢ်ခိၣ်တြီဆၢ/သ့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ)
 - တၢ်ကဘၣ်မၤတၢ်သမံသမိးဖဲ တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံ ယံၤသီ မ့တမ့ၢ် ယံၤသီဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.
 - တၢ်ကဘၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်မၤကွၢ်အစၢတဖၣ် ဖဲတချူးတၢ်ဟဲက့ၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပုၤဂၤအဆၢကတီၢ် တဘၣ်စ့ၤန့ၢ် နွံသီ နီတဘျီန့ၣ်ဘၣ်.

ကိၣ်, တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်အလီၢ်, ဒီးသးစၢ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ် လူၤပိၢ်မၤထွဲတၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤလၢ တၢ်ဟံၣ်အိၣ်ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ချူးဆၢချူးကတီၢ် ကတၢၢ်တခါန့ၣ်လီၤ.

- တၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်တ့ၢ်ဒီးတၢ်လူၤပိၢ်ထွဲယုသ့ၣ်ညါတၢ်- COVID-19 (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html)

- [COVID-19 တာအိဉ်လီဖျိဉ်အတာနီဉ်ကျဲ \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/quarguide.pdf\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/quarguide.pdf)

ဒီပုဂံခွါ, ဒီပုဂံမုဉ်, ဒီးဖိသဉ်အဂါတဖဉ်လါ အအိဉ်ဖဲဟံဉ်လါ အတအိဉ်ဘူးဘဉ်ဒီးပုလါအိဉ်ဒီး COVID-19 နှဉ် တလိဉ်အိဉ် လါဟံဉ် (အိဉ်လီဖျိဉ်သးဒီးပုဂါ) ဒီးလဲလီဉ်ကိ မုတမုာ် လဲအူတာကွါထွဲဖိသဉ်အလီဉ်သုလီ.

မုာ်ယကဘဉ်သမံသမိးကွါယဖိဖဲ ယဟံဉ်ဖိဃီဖိတဂါအိဉ်ဒီး COVID-19 နှဉ်ခါ.

မံဉ်နှဉ်စိထဉ်တာအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဝဲကျဲ (Minnesota Department of Health (MDH)) ဟ့ဉ်ကူဉ်ဝဲလါ နဖိကဘဉ်မကွါအသး ဖဲနပုဟံဉ်ဖိဃီဖိတဂါမုာ်အိဉ်ဒီး COVID-19 အယိနှဉ်လီ. မိာ်ဟံတဖဉ် ကြါးတဲတဲဒီးအဝဲသုဉ်အဖိအကသံဉ်သရဉ် မုတမုာ် ပုဟ့ဉ် တာအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အဂါတဖဉ် လါကဆါတဲဝဲလါ မုာ်ကဘဉ်သမံသမိးကွါအဖိခါနှဉ်လီ.

တာဒီးသမံသမိးကွါတာနှဉ် တမုာ်ဖုဉ်လါတာဆါကတီဉ်လါ အဝဲသုဉ်ကဘဉ်အိဉ်လါဟံဉ်ဖဲ ဟံဉ်ဖိဃီဖိလါအအိဉ်ဒီးတာဆါတဂါအံမုာ်ပု လါအိဉ်ဒီးဖိသဉ်အယိနှဉ်လီ. နဖိကဘဉ်အိဉ်လါဟံဉ် ၁၄ သီ (အိဉ်လီဖျိဉ်သးဒီးပုဂါ) စးထီဉ်လါမုာ်နံအကတါတနံလါ အအိဉ် ဘူးဘဉ်ဒီးဟံဉ်ဖိဃီဖိလါ တာထံဉ်အီလါအိဉ်ဒီးCOVID-19တာဆါယာ်, ဖဲတာမကွါဖိသဉ်မုာ်ဖျါလါအိဉ်ဒီးတာဆါယာ်ဘဉ်ဒုဉ်လဲဉ် နှဉ်လီ.

တာမုာ်မကွါနဖိလါ COVID-19 အယိ, အဂုကတါနှဉ် မုာ်ဝဲနကဘဉ်အိဉ်ခိးတုလါ အဂုကတါ ယာ်သီတုလါနှဉ်သီ ဖဲအဝဲသုဉ်အိဉ် ဘူးဘဉ်ဒီးပုလါအဘဉ်ဒီး COVID-19 ဝဲအလီဉ်ခဲနှဉ်လီ. တာအံမုာ်ဝဲတာဆါကတီဉ်လါ ညီနုာ်ပုလါအိဉ်ဘူးဘဉ်ဒီး COVID-19 ဝဲအလီဉ်ခဲတဂါ ဟံဖျါထီဉ်လါအအိဉ်ဒီးတာဆါယာ်နှဉ်လီ.

- တာမကွါအစါမုာ် တအိဉ်ဒီးတာဆါဘဉ်ဆဉ်, နဖိကဘဉ်အိဉ်လါဟံဉ် ၁၄ သီပုာ်ပုာ်, မုာ်လါအဝဲသုဉ် အိဉ်တဆူဉ်သုးဒီးဒုဉ်တာ အယိနှဉ်လီ.
- တာမကွါအစါမုာ် အိဉ်ဒီးတာဆါ ဒီးနဖိအတာဆါပနီဉ်မုာ်တအိဉ်ထီဉ်ဒီးအယိ, အဝဲသုဉ် ကဘဉ်အိဉ်လါဟံဉ်ဒီးအိဉ်ယံဒီးပု အဂါတဖဉ် (အိဉ်လီဖျိဉ်အသးထဲတဂါ) လါအသီ ၁၀ အတီပုာ်, စးထီဉ်မုာ်နံလါ တာမကွါအီဝဲနှဉ်လီ.
- တာမကွါအစါမုာ် အိဉ်ဒီးတာဆါ ဒီးနဖိအတာဆါပနီဉ်မုာ်အိဉ်ထီဉ်အယိ, အဝဲသုဉ် ကဘဉ်အိဉ်လါဟံဉ်ဒီးအိဉ်ယံဒီးပု အဂါတဖဉ် (အိဉ်လီဖျိဉ်အသးထဲတဂါ) တုလါတာလါလဲဉ်သါမံလါအံအိဉ်ထီဉ်ဝဲတစုနှဉ်လီ-
 - အဂုကတါ တာဆါကတီဉ်ကဘဉ်လဲတလါကွါ အသီ ၁၀ စးထီဉ်ဖဲနတာဆါကွါပနီဉ်စးထီဉ်ဒီး,
 - အဝဲသုဉ်အတာကီတထီဉ်အီလါ ၂၄ နှဉ်ရံဉ်အတီပုာ်လါ တအိဉ်ဒီးတာစူးကါကသံဉ်ကသီလါ ကမုာ်ဖုလါအီတဂါဒီး,
 - အဝဲသုဉ်အိဉ်ဆူဉ်ထီဉ်ကွါ.

ပုလါအိဉ်လါဟံဉ်ပု တဂါမုာ်အိဉ်ဒီး COVID-19 အတာဆါကွါပနီဉ်ဒီး မကွါအသးအယိ, ဖိသဉ်တဖဉ် ကြါးအိဉ်လါဟံဉ်ဒီး တဘဉ်လဲထီဉ်ကိ မုတမုာ် လဲအူ တာကွါထွဲဖိသဉ်အလီဉ်တုလါ တာသုဉ်ညါပုတဂါနှဉ် အတာဆါအစါတစုနှဉ်လီ. ပုတဂါလါ အိဉ်လါဟံဉ်ပု မုာ်တအိဉ်ဒီးတာဆါကွါပနီဉ် ဘဉ်ဆဉ် တာမကွါအီလါ COVID-19 နှဉ်, ဖိသဉ်တလိဉ်အိဉ်လါဟံဉ်ဒီးလဲထီဉ် ကိ မုတမုာ် လဲအူတာကွါထွဲဖိသဉ်အလီဉ်သုနှဉ်လီ. လါတာဆါကတီဉ်တခါလါလါအံအပု-

- တာမကွါအစါတာဆါမုာ်တအိဉ်ဘဉ်နှဉ်, ဖိသဉ်ကုထီဉ်ကဒါကွါကွါဒီးတာကွါထွဲဖိသဉ်အလီဉ်သုလီ.
- တာမကွါအစါမုာ်အိဉ်ဒီးတာဆါနှဉ် ဖိသဉ်ကဘဉ်အိဉ်လါဟံဉ် ၁၄ သီ (အိဉ်လီဖျိဉ်အသး), စးထီဉ်ဂံဖဲမုာ်နံလါအအိဉ်ဘူး ဘဉ်ဒီးပုလါအအိဉ်ဒီး COVID-19 နှဉ်လီ.

တာမနုကကဲထီဉ်ဖဲ ယဖိမုာ်အိဉ်ဘူးဘဉ်ဒီး ဟံဉ်ဖိဃီဖိ မုတမုာ် ပုတဂါလါအိဉ်ဒီး COVID-19 ဒီးမုာ်အိဉ်တဆူဉ်ထီဉ်, ဘဉ်ဆဉ် မုာ်တမကွါအသးလါ COVID-19 အဂီတခီလဲဉ်.

- ဒူးသွဉ်ညါအဝဲသွဉ်လၢနမၤတၢ်မနုၤခဲလၢင်လၢနမၤအိၤသ့လၢကဟ်အဝဲသွဉ်လၢတၢ်ပူၤဖျဲး ဒီးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤအသးညီၣ်န့ၣ် လၢကအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တမ့ၢ်သးတမ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- မၤလီၤတၢ်လၢတဘၣ်ဟ်ဒုၣ်ဟ်ကမၢ်အဝဲသွဉ် မ့တမ့ၢ် ပုၤအဂၤတဂၤလၢ COVID-19 အယိတဂ့ၤ. ဒီးကန့ၣ်ဒီး သံကွၢ်အဝဲသွဉ်လၢနဟူဘၣ်တၢ်မနုၤလၢဖိသ့ၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤဒီးတၢ်အဂၤတဖၣ်အအိၣ်လဲၣ်တက့ၢ်.
- ကွၢ်ဟ့ၣ်လၢမ့ၢ်အဝဲသွဉ်ကွၢ်ဘၣ်ယးမံၣ်ဒယၣ်ဆံးအါ ဒီးအဝဲသွဉ်ကွၢ်မံၣ်ဒယၣ်မနုၤလဲၣ်တက့ၢ်. ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးအဝဲသွဉ်ဘၣ်ယးတၢ်လၢအဝဲသွဉ်ထံၣ်ဘၣ်ဝဲတက့ၢ်.
- မၤစၢၤအဝဲသွဉ်ဒ်သိးတၢ်န့ၣ်ပာ်ဘၣ်ယးလၢ တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အသိလၢအမၤအသးဒ်အညီၣ်န့ၣ်အသိး ဖဲတၢ်ဆါသတြိၣ်ကတီၢ် ဒီးတၢ်အံၤကဲထီၣ်အသးလၢပုၤကိးဂၤဒဲးန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟ့ၣ်လီၤအဝဲသွဉ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအမ့ၢ်အတီၤလၢအဘၣ်ဘျိးဘၣ်ဒါဒီးအဝဲသွဉ်အသးန့ၣ် ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသိထီၣ်တက့ၢ်.
- ကွၢ်ကဒါက့ၤ ကိးနံၤဒဲးအတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်- COVID-19 (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/cope.html) တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်ယၢၤတဖၣ်

- [COVID-19 တၢ်ဆါတၢ်အသ့ၣ်ထူၣ်လၢ ပုၤလၢအိၣ်ဖဲကိၢ်, သးစၢ်, ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသ့ၣ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ် \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/exguide.pdf\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/exguide.pdf)
- [မံၣ်န့ၣ်စိထံၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤဝဲၤကျိၤ \(Minnesota Department of Education\): တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤကိၢ်ဖိဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ် COVID-19 တၢ်အိၣ်ယၢၤတၢ်မၤစၢၤတဖၣ် \(education.mn.gov/MDE/dse/health/covid19/supstucovid19/index.htm\)](http://education.mn.gov/MDE/dse/health/covid19/supstucovid19/index.htm)
- [မံၣ်န့ၣ်စိထံၣ် \(Minnesota\) COVID-19 တၢ်ခိဆါ-မၤန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤ \(mn.gov/covid19/for-minnesotans/get-help/index.jsp\)](http://mn.gov/covid19/for-minnesotans/get-help/index.jsp)
- [CDC: တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤလၢ အအိၣ်တဆူၣ်လၢဟံၣ် http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html)



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

ဆဲးကျိး health.communications@state.mn.us လၢကမၤန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအကွၢ်အဂီၢ်အဂၤတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. (Karen)