

COVID-19 တာ်ထီၣ်ကွဲၣ်တာ်န့ၣ်ကျဲၣ်ဆူ မိၣ်ဟံး ဒီး ဟံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ်အဂီၢ်

တာ်ဂ့ၢ်လၢၣ်ကတၢၢ်ဖဲ လၢနီၣ်တၢၢ် ၁၀, ၂၀၂၀

တာ်မၤဂ့ၢ်မၤသီထီၣ်အလီၢ်ခံကတၢၢ်- တာ်ဟံးဖျါအီၣ်ထီၣ်တာ်အခိပညီလီၤတာ်လီၤဆဲးဘၣ်ယး “တာ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ကူဘၣ်ကံး” ဒီးတာ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တာ်န့ၣ်ကျဲၣ်တဖၣ်ဘၣ်ယးတာ်ကဘၣ်ပာ်ဆူရဲၣ်ကျဲၣ် COVID-19 တာ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တာ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံးတဖၣ် ဖဲထီၣ်အိၣ်ဆိးလၢဟံၣ်ပူၤအါန့ၢ်ဒီးတၢၢ်အခါခဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တာ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဖဲန့ၣ်အိၣ်တဆူဘၣ်အခါန့ၢ်မ့ၢ်ကျဲၣ်အဂ့ၢ်ကတၢၢ်တဘီလၢတာ်တြီဆၢ COVID-19 အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တာ်ဟံးဖိသၣ်လၢအိၣ်တဆူၣ် ဒီးထီၣ်လၢအဘၣ်ကူဘၣ်ကံးဒီး COVID-19 လၢအယံးဒီးပူၤအဂ့ၢ်န့ၣ်မၤစၢတာ်ဆိကတၢၢ်တာ်ဆါအယၢ်တၢ်ရၤလီၤသးဆူဖိသၣ်အဂ့ၢ်, ပူၤမၤတၢ်ဖိ, ဒီးပူၤတၢ်လၢအိၣ်ဝဲတရံးန့ၣ်လီၤ. မိၣ်ဟံးဒီးပူၤကွဲၣ်ထွဲတာ်တဖၣ်စူးကါတာ်န့ၣ်ကျဲၣ်အံၤ လၢကနၢ်ဟံးလၢအဝဲသ့ၣ်အဖိလဲၣ်ထီၣ်ကွဲၣ်, သးစၢ်တာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲၣ်, ဒီးတာ်ကွဲၣ်ထွဲထီၣ်အလီၢ်သ့အခါဖဲ COVID-19 အကတၢၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တာ်မၤစၢတာ်အိၣ်ယၢ်

- ဟံၣ်တာ်သမံသမိးကွဲၣ်တာ်ပိးတာ်လီၤ COVID-19 အတာ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အဂီၢ် (PDF)
<http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/homescreen.pdf>

တာ်ဟံးဖျါထီၣ်တာ်အခိပညီတဖၣ်

တာ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ကူဘၣ်ကံးအခိပညီမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တာ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ကူဘၣ်ကံးမ့ၢ် ပူၤတၢၢ်လၢလၢအိၣ်ဆိးဒီးပူၤလၢတာ်မၤကွဲၣ်လၢအိၣ်ဒီး COVID-19 မ့တမ့ၢ် စူးကါတာ်ဆါကတၢၢ်ခဲလၢာ် ၁၅ မံးနံး မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၣ်လၢ ၂၄ န့ၣ်ရဲၣ်အတီၢ်လၢတာ်အိၣ်ဘူးလီၤသးလၢ ၆ နီၣ်ယီၢ် အတီၢ်ပူၤဒီးပူၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်လီၤ. နီၣ်လဲၣ်ဂ့ၢ်, ဖဲတာ်ဆါကတၢၢ်ဖဲန့ၣ်လဲၣ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒုၣ်စၢဖးယံးန့ၣ်လဲၣ်အစၢအိၣ်ဖျါထီၣ်လၢတာ်ဆါအယၢ်ရၤလီၤအသးသ့န့ၣ်လီၤ.

တာ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်ဒီးတာ်ဟံးလီၤဆိလီၤသးအခိပညီမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တာ်ကတၢၢ်တဖၣ်အံၤတာ်စူးကါအီၤလၢ ပူၤလၢအိၣ်လၢကမ့ၢ်တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အပူၤ လၢတာ်ဟံးဖျါထီၣ်လၢပူၤတၢၢ်ကၤတြးမၤစၢအခါဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်လၢဟံၣ် မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီး COVID-19 မ့တမ့ၢ် ဘၣ်ကူဘၣ်ကံးတၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. တာ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်ဒီးတာ်ဟံးလီၤဆိတဖၣ်မ့ၢ် ကမ့ၢ်တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤတဖၣ်လၢအမၤစၢတာ်ဆိကတၢၢ် တာ်ဆါအယၢ်တၢ်ရၤလီၤသးဒီးဟံးပူၤလၢတာ်ပူၤဖျးအဂီၢ်လီၤ.

တာ်အိၣ်လီၤဖျိၣ် အခိပညီမ့ၢ်တာ်ဟံးပူၤလၢအိၣ်တဆူဘၣ်ယံးဒီးပူၤလၢအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်န့ၣ်လီၤ. တာ်အံၤအခိပညီမ့ၢ်ဝဲတဘၣ်ဟံးယုၣ်လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤလၢဟံၣ်အချာတဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပူၤလၢအိၣ်တဆူဘၣ်န့ၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးဂ့ၢ်ကျဲၣ်စၢအိၣ်ယံးလီၤအသးဒီးပူၤအဂ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်တသ့ဖဲအသ့န့ၣ်လီၤ. ဖဲအံၤအိၣ်ဒီးကျိၣ်ကျဲၣ်တဖၣ်လၢကမၤအီၤဖဲအိၣ်လၢဟံၣ်အခါ-

- မှီသနဲ့၊ ယုထာပုတကလကကွက်ထဲပုလအိပ်တဆူတကွာ၊ ပုတကအံကြီးဟ်တဒုစးဒီးပုအကလအိပ်လာဟံပုတသုဖဲအသု ဒီးစူးကါနီၣ်ကျါဘဲဗ်၊ အိပ်ယံလိာ်သး ၆ ခိပ်ယီၣ်၊ ဒီးသုအစုခဲအံၤအံၤန့ၣ်လီၤ.
- ပုလအိပ်တဆူဘၣ်န့ၣ်အိပ်လာဟံဒီးအိပ်ယံလိာ်အသးဒီးပုလအိပ်ဆိးဖဲန့ၣ်တသုဖဲအသုတကွာ၊ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ကအိပ်ထဲတကလလီၤမံၤဒး မ့တမ့ၢ် လာဟံအပုတတီတီ၊ ဒီးစူးကါအနီၣ်ကစၢ်ဒုတ်လုာ်ထံလီၤ၊ တသုဖဲအသုလအမၤဝဲသ့န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကြးအိပ်လာတလီၤတဖၣ်လၢပုအကစူးရီၣ်ထီၣ်အသးအလီၤ၊ ဒ်အမ့ၢ်ဖၣ်ကပုဒီးတမ့ၢ်ဒးအပုန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟံလီၤဆီ အဓိပညိၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဟံပုၤလၢတဆူးဆါဒီးဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤလၢအိၣ်တဆူၣ်, လၢအယံးဒီးပုၤအကန့ၣ်လီၤ.ပုၤတကၤရၤလီၤ COVID-19 တၢ်ဆါအယာ်သ့တရူၤလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟံလီၤဆီဆိကတီၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်ရၤလီၤတၢ်ဆါအယာ်ဆူပုၤအကၤအအိၣ်လၢတၢ်တဝဲသ့ၣ်ဟံသးအပုၤန့ၣ်လီၤ.

- မှ်သ့န့ၣ်, ယုထာပုတကလၢကကွၢ်ထွဲပုလၢအိၣ်လၢတၢ်ဟံလီၤဆီအဂီၢ်တက့ၢ်. ပုတကအံၤကြးဟံတၢ်ဒုၣ်စးဒီးပုအဂလၢအိၣ်လၢဟံၣ်ပုတသ့ဖဲအသ့ ဒီးစူးကါနီၢ်ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်, အိၣ်ယံလီၤသး ၆ ခိၣ်ယီၢ်, ဒီးသ့အစုခဲအံၤခဲအံၤန့ၣ်လီၤ.
- ပုလၢအဘၣ်တၢ်ဟံလီၤဆီအပူၤန့ၣ်ကြးအိၣ်ယံလီၤအသးဒီးပုအဂတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအခိပညီၣ်မ့ၢ်ဝဲတဘၣ်ပၣ်ယုၣ်လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤတဖၣ်လၢဟံၣ်ချၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဘဉ်းလးဒီး COVID-19

COVID-19 တာ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တာ်မနုၤလဲၣ်.

COVID-19 တာဆါပနိာ်တဖာ်အိာ်ဖျါလီၤကံးဒီးတာ်ဆူးတာ်ဆါအဂၤတဖာ်လၢဖိသုာ်ဒီးန့ာ်ဘၣ်အိၤသ့န့ၣ်လီၤ. တာ်ဆါပနိာ်တဖာ်လၢအဘၣ်ဖိသုာ်န့ၣ်လီၤဆီလိာ်အသးဒီးတာ်ဆါပနိာ်လၢအဘၣ်ဖုဒိာ်တၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. အါတကုၤကုၤဖိသုာ်တအိာ်ဒီးတာ်ဆါပနိာ်တဖာ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

၆မီသုာ်မုတမုာ် ကိုဖိမုာ်အိာ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမုာ် COVID-19 -

- **တၢ်ဆါပနီၣ်လၢတၢ်ထံၣ်န့ၣ်အိၣ်ညါန့ၣ်တဖၣ်**– တၢ်ကိၢ်ထီၣ် ၁၀၀.၄ ဒ်ဂရီဖဲရံၣ်ဟံးမ့တမ့ၢ် အါန့ၣ်အန့ၣ်, တၢ်ကူးအသီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကူးနးဒိၣ်ထီၣ်, တၢ်သါကီခဲ/သါတလၢသါ, ဒီးအိၣ်တၢ်အရီၢ်တအိၣ်မ့တမ့ၢ် တနၢဘၣ်တၢ်နီတမံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ် တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ထံၣ်န့ၣ်အိၣ်ကတၢၢ်လၢဖိသ့ၣ်လၢတၢ်မၤကွၢ်ဒီးအိၣ်ဒီးယျၢၤ.၂၉ အကျါန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ကမ့ၢ်တၢ်ဆါတဖၣ်ထဲတမံၤလၢအဇၢထီၣ်ပသီထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
- **တၢ်ဆါပနီၣ်လၢတၢ်ထံၣ်န့ၣ်အိၣ်ဈး**– ကိၢ်ယုၢ်ဆါ, သးကလဲၤ, ဘျီး, ဟၢဖၢလု, တၢ်ဂီၢ်ကနိး, ထူၣ်ပျၢ်ဆါ, တၢ်သ့ၣ်လီၤဘျံးသးလီၤတၢ်နးနးကလဲၣ်/တၢ်ဘျံးသးဒိၣ်မး, ခိၣ်ဆါအသီနးတကလုာ်/နးဒိၣ်မး, ဒီးနါဒုဘံး/တၢ်ဘံး မ့တမ့ၢ် နါအ့ၣ်ထံယုၢ်န့ၣ်လီၤ.အါတက့ၢ်တၢ်ဆုးတၢ်ဆါလၢဖိသ့ၣ်ဆံးကတီၢ်တဖၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်လၢအဒီးသီးလိာ်သးဒီးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤလီၤ.

[illegible]

တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ကစးထီၣ်သးအဂီၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်ယံၣ်ဆံးအါလဲၣ်.

လပုတကအ COVID-19 တံဆိပနိင်ကအိင်ဖျါထိင်အဂီနုင် တံဆါကတီဝံသံတုလ၊ ၁၄ သီ လတံဖူးကါတံဆါကတီလ၊ အိင်ဘူးလိင်ဘင်အသးဒီးပုတကလလအိင်ဒီးတံဆါအယံနုင်လီ၊ ပုတနီအိင်ဒီးတံဆိပနိင်တဖင်လတဆုင်၊ ပုတနီအိင်တဆုင်နး ဒိင်မး၊ ဒီးပုတနီလအိင်ဒီး COVID-19 တအိင်ဒီးတံဆိပနိင်နိတမံဘင်နုင်လီ၊ ပုတနီလအိင်ဒီးတံဆိပနိင်တဖင်ရလီဒီး တံဆါသုနုင်လီ၊

တၢ်ဆါဘၣ်ကူဘၣ်ကၢ်ကတီၢ်- တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်လၢကပၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်သ့ အလီၢ်ခဲတၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်လိာ်သးဒီးပုၤတၢ်ဂၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤစူးကါတၢ်ဆါကတီၢ်တပုၤလၢလံာ်စးထီၣ်လၢခဲသီ တုၤလၢ ၁၄ သီလၢကဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

ယဖိကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်အခါဖဲလဲၣ်.

နဖိကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်လၢစရီၤအံၤအပူၤ-

- တၢ်ကီၢ်အိၣ် ၁၀၀.၄ ဒ်ကရံၣ်ဖဲရံၣ်ဟဲး မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၣ်
- တၢ်ကူးအသီမ့တမ့ၢ်တၢ်ကူးနးထီၣ်
- တၢ်သါထီၣ်သါလီၤကီၢ်ခဲ/သါတလၢသါ
- အိၣ်တၢ်အရီၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်န့ၣ်တအိၣ်

နဖိကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်လၢအိၣ်လၢစရီၤပူၤအံၤအစ့ၤကတၢၢ် ခံခါ, ဖဲအဝဲသ့ၣ်တအိၣ်ဒ်လဲၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဖျါထီၣ်အီၤလၢထးအံၤဒ်လဲၣ်-

- ကိာ်ယုၢ်ဆါ
- သးကလဲၤ
- ဘျီး
- ဟးဖါလူ
- တၢ်ဂီၢ်ကနီး
- ညၣ်ထူၣ်ဆါ
- တၢ်လီၤဘျီးသးလီၤတီၤအါတလၢ/တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ဘျီးတၢ်တီၤဖးဒိၣ်
- ခိၣ်ဆါနးဒိၣ်မးအသီ/ခိၣ်ဆါနးဒိၣ်မး
- နါဒုးဘဲး/တၢ်ဘဲး မ့တမ့ၢ် နါအုၣ်ထံးယုၤ

မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢနဖိလဲၤဒီးပုၤတၢ်အသးဒီးကသံၣ်သရၣ် ဒီးပုၤဟ့ၣ်လီၤဆူၣ်ချူတၢ်ကွၢ်ထွဲအဂၤ ဆါတၢ်လၢနဖိတအိၣ်ဒီး COVID-19 , မ့တမ့ၢ် နဖိအိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ် COVID-19 အစၢလၢတအိၣ်တၢ်ဆါအယီၤဘၣ်န့ၣ်နဖိကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်အစ့ၤကတၢၢ် ၁၀ သီဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်အဂၤလၢအိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤတဖၣ်လိာ်ဘၣ်လၢကအိၣ်လၢဟံၣ် (အိၣ်လီၤဆီ) လၢကွီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်အလီၢ်, စုၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအခီပညိမ့ၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်တဘျီးန့ၣ်လီၤဟံၣ်ယုၢ်လၢတၢ်ဂၤလိာ်ကွၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤအဂၤလၢဟံၣ်ချူအစ့ၤကတၢၢ် ၁၄ သီဘၣ်, မ့တမ့ၢ် ဘၣ်လၢ တၢ်သမံၤသမိးကွၢ် COVID-19 , ကသံၣ်သရၣ်, မ့တမ့ၢ် ပုၤဟ့ၣ်လီၤဆူၣ်ချူတၢ်ကွၢ်ထွဲအဂၤယုၤထီၣ်န့ၣ်လၢဖိသၣ်န့ၣ်တအိၣ်ဒီး COVID-19 ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

နဖိကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ဒီးမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19, ဖဲအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဖျါထီၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

- အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးအိၣ်ယံၤလိာ်သးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်လၢဟံၣ်ပူၤ အသီ ၁၀ (တၢ်အိၣ်လီၤဖျီၣ်), စးထီၣ်ဂံၢ်မ့ၢ်နံၤလၢတၢ်မၤကွၢ်အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

နဖိကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤတၢ်ဂၤလၢတၢ်မၤကွၢ်လၢအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်လီၤ.

- နဖိလၢအိၣ်ဘူးဘၣ်လိာ်သးဒီးပုၤတၢ်ဂၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 ကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်အစ့ၤကတၢၢ် ၁၄ သီ (တၢ်ဟံၣ်လီၤဆီ) န့ၣ်လီၤ. တၢ်ခါဆါဒီး “တၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ကၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်” အကူၢ်လၢအိၣ်လၢလံာ်တီၢ်လံာ်မိအံၤအပူၤလၢတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်အီၤတက့ၢ်. ဖိသၣ်ကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ကၢ်လိာ်သးကပၣ်ယုၢ်ဒီးပုၤကိးဂၤဒဲးလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဆိးတပူၤယီၤ ဒီးပုၤလၢဟံၣ်ချူ, ဒ်အမ့ၢ် ဖဲဖု, မုၢ်ဂါဒီးဖါတၢ်, ဖိသၣ်အဂၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤဒိၣ်တုၣ်တဖၣ်လၢကွီ, လၢဟံၣ်ကပိာ်ကပၤ, လၢတၢ်ဘၢယုၤသရိၣ်, ဖဲတၢ်ဂၤလိာ်ကွၢ်အလီၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤတၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် ဖဲတၢ်လီၢ်အဂၤတတီၤတီၤန့ၣ်လီၤ.
- နဖိကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ် ၁၄ သီ (တၢ်ဟံၣ်လီၤဆီ), ဖဲတၢ်မၤကွၢ်အစၢမ့ၢ်ဒ်လဲၣ်လၢတအိၣ်ဒီး COVID-19, မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဒုးဂူထီၣ်ပသီထီၣ် COVID-19 တုၤလၢ ၁၄ သီဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဘူးဘၣ်လိာ်သးဒီးပုၤတၢ်ဂၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 သ့အယီၤလီၤ.

နဖိကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဖဲပုၤတၢ်ဂၤလၢအိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါဘၣ်ကူဘၣ်ကၢ်ပနီၣ်တဖၣ် ဒီးတၢ်မၤကွၢ်တုၢ်အီၤဘၣ်ဆၣ်တဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဒီးအစၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

- နဖိ မ့တမ့ၢ် ဖိသၣ်တဖၣ်ကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဖဲပုၤတၢ်ဂၤလၢန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်အစၢအခါန့ၣ်လီၤ.

နကသံသရာၣ် မ့တမ့ၣ် ပှဟ့ၣ်လီၤဆူၣ်ချူတၢ်ကွၢ်ထွဲအဂၤတဲဘၣ်နၢလၢနဖိအိၣ်ဒီးတၢ်တမံၤမၤလၢတမ့ၢ် COVID-19 ဘၣ်, ဒ်အမ့ၢ်တီးကွၢ်တၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ကိၣ်ယုၢ်ဘိတၢ်ဆါ, မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤကွၢ် COVID-19 အစၢမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ်, အန့ၣ်ဒီးလူပိၣ်မၤထွဲနကသံသရာၣ်ဒီး ပှဟ့ၣ်လီၤဆူၣ်ချူတၢ်ကွၢ်ထွဲအတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲမိသၣ်အလီၢ်တက့ၢ်.

ဖိသၣ်ကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဆူးဆါ ဒီးတကြးကွၢ်ထွဲကဒါကွၢ်ထွဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်အလီၢ်တုၤလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်ကွၢ်တစူန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤပၣ်ယုၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်အစ့ကတၢ် ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်ဖဲတၢ်ကိၣ်တထီၣ်လၢ, လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ကသံသရာၣ်တၢ်မၤစ့လီၤတၢ်ကိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်အိၣ်သးကတီၢ်အံၤအပူၤန့ၣ်, ကသံသရာၣ် မ့တမ့ၢ် ပှဟ့ၣ်လီၤဆူၣ်ချူတၢ်ကွၢ်ထွဲအဂၤမ့ၢ်ထံၣ်န့ၣ်လၢနဖိမ့ၢ်တအိၣ်ဒီး COVID-19 မ့တမ့ၢ် ဖိသၣ်မ့ၢ်မၤကွၢ်အသးဒီး COVID-19 တၢ်ဆါမ့ၢ်တအိၣ်န့ၣ်, ဖိသၣ်အဂၤလၢအိၣ်ဆိးလၢဟံၣ်ပှတလီၣ်ဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ် (တၢ်ဟံၣ်လီၤဆိ) အဂီၢ်ဒီး အဝဲသ့ၣ်လဲၤဒီးဆူၣ်ကွၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်အလီၢ် မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်တဆူးတဆါဘၣ်အယိန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ကတဖၣ်

တၢ်မၤကမၤအသးဖဲယဖိမ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်လိာ်သးဒီးပှတဂၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 ဒီးတဆူးတဆါဘၣ်လဲၣ်.

ပှလၢအိၣ်ဘူးဘၣ်လိာ်သးဒီးပှတဂၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆါသ့ၣ်လၢတၢ်လီၢ်ကိးပှဒီး စးထီၣ် ခံသီ တုၤလၢ ၁၄ သီအလီၢ်ခံဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဘူးဘၣ်လိာ်အသးဒီးပှလၢအဘၣ်ကွၢ်ဘၣ်ကန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတၢ်ကိးအိၣ်လၢတၢ်ဆါကတီၢ်လၢတၢ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. နဖိကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ် ၁၄ သီ(ဟံၣ်လီၤဆိ) ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်တဆူၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်လီၤ. ၁၄ သီစးထီၣ်မ့ၢ်န့ၣ်အလီၢ်ခံကတၢ်တသီလၢ အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ကိးပှလၢအဘၣ် COVID-19 န့ၣ်လီၤ.

ဖဲ ၁၄ သီအတီၢ်ပှ နဖိမ့ၢ်မၤကွၢ်အသးဒီး COVID-19 ဒီးအစၢမ့ၢ်အိၣ်ဖျါထီၣ်လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်အိၣ်ဒီးဒ်တၢ်လၢဟံၣ်လၢ ၁၄ သီန့ၣ်လီၤ. ပှတနီၤတဆူးတဆါတုၤလၢ ၁၂ သီ, ၁၃ သီ, မ့တမ့ၢ် ၁၄ သီလီၤ. ပှတနီၤလၢအိၣ်တဆူၣ်ဘၣ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်, ဘၣ်ဆၣ်အဝဲသ့ၣ်ရၤလီၤတၢ်ဆါသ့ၣ်ဒ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ခိး ၁၄ သီန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကျဲထဲတဘီလၢကမၤလီၤတၢ်လၢ နဖိန့ၣ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ကွၢ်ဘၣ်ကိးဒီးဒ်ဘၣ်ကွၢ်ဘၣ်ကိးပှအဂၤတသ့ဘၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဒီပုၢ်ဝဲၤခါ, ဒီပုၢ်ဝဲၤမ့ၢ်, ဒီးဖိသၣ်အဂၤလၢအိၣ်လၢဟံၣ်ပှလၢတအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပှလၢအဘၣ် COVID-19 န့ၣ် တလီၣ်အိၣ်လၢဟံၣ် (တၢ်ဟံၣ်လီၤဆိ) ဒီးလဲၤဒီးဆူၣ်ကွၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်အလီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်ယကြးမၤကွၢ်ယဖိဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဘူးဘၣ်လိာ်အသးဒီးပှလၢအဘၣ် COVID-19 ဧါ.

မံၣ်နံၣ်စိထၣ် (Minnesota) တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူဝဲၤကျိၤ (MDH) ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢနဖိမၤကွၢ်အသးဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်လိာ်အသးဒီးပှလၢအဘၣ် COVID-19 န့ၣ်လီၤ. မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ကြးကတီၢ်သကိးတၢ်ဒီးဖိသၣ်အကသံသရာၣ် မ့တမ့ၢ် ပှဟ့ၣ်လီၤဆူၣ်ချူတၢ်ကွၢ်ထွဲအဂၤလၢကဆါတဲၤလၢ မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်မၤကွၢ်အဖိမၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နမိအကွံ၊ တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၢ်အလီၢ်၊ မ့တမ့ၢ် တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ တဲဘၣ်န့ၣ်ဖိမ့ၢ်အိၣ်ဘျးဘၣ်ဒီးပှၤတၢ်ဂၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်လီၤ. MDH မၤသကိးတၢ်ဒီးဟံၣ်ကဝီၤကမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ ဒီးကလုာ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ ဝဲၤကျိၤတဖၣ်ဒီးန့ၣ်ဒီး/ မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ကဝီၤ ကွံ၊ တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၢ်အလီၢ်၊ မ့တမ့ၢ် တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢကမၤလိၣ်န့ၣ်ဘၣ်မတၤအိၣ်ဒီး COVID-19 ဒီးအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဘျးဘၣ်ဒီးမတၤလဲၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ခူသ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ကကတိၤသကိးတၢ်ဒီးဖိသၢ်အဂီၢ်

ယကဘၣ်ကတိၤတၢ်ဒီးယဖိလၢတၢ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်အိၣ်ဆိးလၢတလဲၤထီၣ်ဘၣ်ကွံအဂီၢ် ဒီး COVID-19 န့ၣ်လီၤ.

- ဖုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢ တၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ကျဲၤအဂၤတဘိၤလၢ တၢ်ဒီးသအဝဲသ့ၣ်အတၢ်သကိး, ကွံသ ရၣ်, ပှၤလၢဟ့ၣ်လီၤတၢ် ကွၢ်ထွဲဆူဖိသၢ်, ဒီးပှၤအဂၤလၢအိၣ်လၢအပှၤတဝဲအပူၤန့ၣ်လီၤ.
- ဟံးသးမုၢ်မုၢ်အကတီၢ်ဖဲကတိၤသကိးတၢ်အခါတက့ၢ်. ဟံးန့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ဒီးကနၣ်ဒီးတၢ်ကတိၤတၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- ဖုးသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်လၢနမၤတၢ်မနုၤခဲလၢနမၤအိၣ်သ့ၣ်လၢကဟံၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်ပူၤဖျဲး ဒီးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤအသးညိၣ်န့ၣ် လၢကအိၣ်ဒီးတၢ် သ့ၣ်တမုၢ်သးတမုၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- မၤလီၤတၢ်လၢတဘၣ်ဟံၣ်ဒုၣ်ဟံၣ်မၤအဝဲသ့ၣ် မ့တမ့ၢ် ပှၤအဂၤတဂၤလၢ COVID-19 အယိတဂၤ. ဒီးကနၣ်ဒီး သံကွၢ်အ ဝဲသ့ၣ်လၢန့ၣ်ဟ့ၣ်တၢ်မနုၤလၢဖိသၢ် မ့တမ့ၢ် ပှၤဒိၣ်တုၢ်အဂၤတဖၣ်အအိၣ်လဲၣ်တက့ၢ်.
- ကွၢ်ဟ့ၣ်လၢမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ကွၢ်ဘၣ်ယးမံၣ်ဒယၣ်ဆဲးအါ ဒီးအဝဲသ့ၣ်ကွၢ်မံၣ်ဒယၣ်မနုၤလဲၣ်တက့ၢ်. ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ယး တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ထံၣ်ဘၣ်ဝဲတက့ၢ်.
- မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်ဒ်သိးတၢ်န့ၣ်ဟံၣ်ဘၣ်ယးလၢ တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အသိလၢအမၤအသးဒ်အညိၣ်န့ၣ်အသိး ဝဲတၢ်ဆါသတြိၣ်ကတီၢ် ဒီးတၢ်အံၤကထီၣ် အသးလၢပှၤကိးဂၤဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟ့ၣ်လီၤအဝဲသ့ၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအမ့ၢ်အတိၤလၢအဘၣ်ဘျီးဘၣ်ဒါဒီးအဝဲသ့ၣ်အသးန့ၣ် ဒီးတၢ်ဂုၤထီၣ်ပသိထီၣ်တက့ၢ်.
- ကွၢ်ကဒါကုၤ ကိးနံၤဒဲးအတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ဆါမဲၣ်- COVID-19 (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/cope.html) တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်ယၢတဖၣ်

- COVID-19 တၢ်ဆၢတၢ်အသ့ၣ်ထူၣ်လၢ ပှၤလၢအိၣ်ဖဲကွံ, သးစၢ်, ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၢ်တၢ်တိၢ်ကျဲၤတဖၣ်(PDF) (<https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/exguide.pdf>)
- မံၣ်န့ၣ်စီထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ ဝဲၤကျိၤ (Minnesota Department of Education): တၢ်အိၣ်ထွဲမၤစၢၤကွံဖိဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ် COVID-19 တၢ်အိၣ်ယၢတၢ်မၤစၢၤတဖၣ် (education.mn.gov/MDE/dse/health/covid19/supstucovid19/index.htm)
- မံၣ်န့ၣ်စီထီၣ် (Minnesota) COVID-19 တၢ်ခိဆၢ-မၤန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤ (mn.gov/covid19/for-minnesotans/get-help/index.jsp)
- CDC: တၢ်ကွၢ်ထွဲပှၤလၢ အအိၣ်တဆူၣ်လၢဟံၣ် <http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>



မံင်နံင်စီထံတံအိင်ဆူင်အိင်ချဲဝဲကျိး (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 လာကမနံင်တံဂံင်တံကျိးလအကုင်အဂီအကတဖင်အဂီတကုင်.

11/10/2020 (Karen)