

STAY SAFE MN

# တၢ်လၢနကဘၣ်မၤအိၣ်ဖဲနအိၣ်ခိးဝဲဒၣ် တၢ်မၤကွၢ် COVID-19 တၢ်ဆါအစၢအခါ



## ဖဲနမၤကွၢ်သးဝံၤအလီၢ်ခံ



- အိၣ်လၢဟံၣ်ခိးအိၣ်ယံၤလီၢ်သးဒီးပှၤအဂၤတဖၣ်, လီၤဆိဒၣ်တၢ်ဖဲနအိၣ်ခိးတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်အခါတက့ၢ်. နမ့ၢ်တအိၣ်ခိးတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်ဒၣ်လဲၣ်, မ့ၢ်တၢ်အဂၤကတၢၢ်လၢနကဘၣ်လၢဟံၣ်, ဘၣ်ဆၣ်နမ့ၢ်ဘၣ်ပးဆူတၢ်ချူန့ၣ်, သိးယၢ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမိၣ်ခိးအိၣ်စီၤစုၤယံၤလီၢ်သးဒီးပှၤအဂၤတဖၣ် ၆ ခိၣ်ယီၢ်တက့ၢ်.
- စးထီၣ်ကတၢၢ်ကတီၢ်တၢ်လၢနကဘၣ်မၤတဖၣ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဖဲတၢ်မၤကွၢ်အစၢမ့ၢ်ဖျါလၢနကဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဆါမ့ၢ်လၢနကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်အစ့ၤကတၢၢ် ၁၀ သီအယိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကွဲးနီၣ်လီၤပှၤလၢနအိၣ်ဘူးဘၣ်ဖဲတယံၣ်တဖၣ်အမံၤစရိတက့ၢ်. ဝဲဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢဘၣ်သ့ၣ်နဘၣ်ဝဲဒၣ် COVID-19 တၢ်ဆါအယိၣ်အဝဲသ့ၣ်ကြူးအိၣ်ယံၤလီၢ်ခိးပှၤအဂၤတဖၣ်တုၤလီၤလၢအနၢ်ဟူနတၢ်မၤကွၢ်အစၢတစုန့ၣ်လီၤ.



- တၢ်မ့ၢ်မၤကွၢ်နၢၤခိဖျါလၢနအိၣ်ဘူးဘၣ်ခိးပှၤတဂၤဂၤအဘၣ်ဝဲဒၣ် COVID-19 တၢ်ဆါဒီးနတၢ်ဆါအပနီၣ်မ့ၢ်တဖျါနီၣ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်. နကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဖဲနအိၣ်ခိးဝဲဒၣ်တၢ်မၤကွၢ်အစၢအခါဒီးနကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ် ၁၄ သီဖဲနတၢ်မၤကွၢ်အစၢမ့ၢ်ဖျါလၢနတဘၣ်တၢ်ဆါဒၣ်လဲၣ်နဆူးဆါထီၣ်သ့ၣ်အယိၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်နၢၤလၢတၢ်ကမၤဖဲဒၣ်ကသံၣ်ကသီတၢ်ကူစါအတၢ်မၤကွၢ်ကျဲၤဖဲခါလၢကဟဲအံၤအဂီၢ်ဒီးနမ့ၢ်တအိၣ်ခိးတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်, တလိၣ်နအိၣ်လၢဟံၣ်ဖဲနအိၣ်ခိးဝဲဒၣ်တၢ်မၤကွၢ်အစၢအခါဘၣ်



- တၢ်ဆါကတီၢ်ကယံၣ်ဝဲဒၣ်တဘျုးသီလၢနကဒီးန့ၢ်ဘၣ်က့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်အစၢန့ၣ်လီၤ. နကဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်မၤကွၢ်အစၢခိဖျါ အံၤမ့(လ), text (တၢ်ကွဲးဆူတၢ်ဂ့ၢ်) မ့တမ့ၢ် တၢ်ကိးဝဲနၢၤလီၤတဲစီန့ၣ်လီၤ.



- သမံထံကွၢ်စ့ၣ်ကယံၣ်နတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဆါမ့ၢ်နးထီၣ်န့ၣ်, ဆဲးကျိးဘၣ်ပှၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢဆူၣ်ချူတၢ်ကွၢ်ထွဲတက့ၢ်. ဝဲဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢနဘၣ်တၢ်မၤကွၢ် COVID-19 တၢ်ဆါဝံၤလံအဂ့ၢ်တက့ၢ်.



## နတၢ်မၤကွၢ်အစၢမ့ၢ်ဖျါလၢနဘၣ်တၢ်ဆါ

- တၢ်ဆါအခိပညီမ့ၢ်ဝဲနဘၣ်ဝဲဒၣ် COVID-19 တၢ်ဆါဖဲအကတီၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ.
- **အိၣ်လၢဟံၣ်တက့ၢ်.** ကမ့ၢ်ဆူၣ်ချူ ပှၤမၤတၢ်ဖိကကိးနၢၤလီၤတဲစီန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်အဂၤဒိၣ်လၢနကဘၣ်ဝဲဒၣ်ဆဲးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကသံကွၢ်နၢၤဘၣ်ယးတၢ်သဘၣ်ကၢ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါလၢအကဲထီၣ်သးသ့အဂ့ၢ်, ဒ်အမ့ၢ်နဘၣ်သကၢ်ဒီးပှၤအဂၤလီၤလီၤယုၣ်ဒီးတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲၤလၢနလဲၤဟးဝဲအလီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- အဝဲသ့ၣ်ကဒုးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်နၢၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိးဘၣ်ယးဒီးတၢ်လၢနကဘၣ်မၤအိၣ်ခိးနကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဆဲးယံၣ်လဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.



## နတၢ်မၤကွၢ်အစၢမ့ၢ်ဖျါလၢနတဘၣ်တၢ်ဆါ

- တၢ်ဆါအခိပညီမ့ၢ်ဝဲနတဘၣ်ဝဲဒၣ် COVID-19 တၢ်ဆါဖဲအကတီၢ်အံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၢ်, နကဘၣ်သကၢ်ဒီးတၢ်ဆါမ့တမ့ၢ် နဆူးဆါထီၣ်တဘျီလၢလၢသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. နကဘၣ်ဆဲးမၤတၢ်ဒိသဒါအပတီၢ်တဖၣ်လၢအမံၤဝဲတၢ်ဒိသဒါလီၤကျဲၤနနီၣ်ကစၢ်ဒီးတၢ်ဒိသဒါပှၤအဂၤတဖၣ်လၢ COVID-19 တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.
- န COVID-19 တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဖျါအါထီၣ်န့ၣ်, တဲသကိးဒီးနကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ပှၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢဆူၣ်ချူတၢ်ကွၢ်ထွဲအဂၤတဖၣ်ဘၣ်ယးတၢ်မၤကွၢ်သးအသီတဘျီအဂ့ၢ်တက့ၢ်.



သ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိး  
မံၣ်န့ၣ်စီထံၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ ဝဲၤကျိး (Minnesota Department of Health)အ COVID-19 ဖှိယဲၤသန့  
([www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/))

Minnesota Helpline 651-297-1304 မ့တမ့ၢ် 1-800-657-3504  
(မ့ၢ်တန့ၢ်တုၤမ့ၢ်ယံၤနံၤ- ဂီၤခိ 9 န့ၣ်ရံၣ်တုၤဟါခိ 4 န့ၣ်ရံၣ်).



Minnesota Department of Health | [health.mn.gov](http://health.mn.gov) | 651-201-5000  
ဆဲးကျိးဝဲ [health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us)  
လၢတၢ်ယုၣ်ထီၣ်လံၣ်လၢအကွၢ်အဂီၢ်အဂၤတဖၣ်အဂီၢ်.