နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ် ဘၣ်ဆၣ်နတအိၣ်ဘူးတ့ၢ်ဘၣ်ဘူးဘူးတံၢ်တံၢ် ဒီးပှၤလၢအမၤကွၢ်အသးဒီးတၢ်ဆါဒီးဖျါလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 နၣ်နကဘၣ်မၤတၢ် မနုၤလဲၣ်.

တၢ်ကျၢၢ်တံၢ် လါအ့ဖြၣ် 27 သီ, 2021 တၢ်ဆီတလဲတဖၣ်

- မၤသီထီၣ်နိၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲာ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ် လၢအဘၣ်လိာ်ဖိးမံဒီး CDC ကိုာ်တဖၣ်နၣ်လီၤ.
- မၤသီထီၣ်ကိုာ်လၢနိၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲာ်ဒီးတၢ်ကးဘၢမဲာ်လၢအဘၣ်ဒီးမဲာ်ဒီး တၢ်ပီးတၢ်လီလၢ အဘၣ်လိာ်ဖိးမံဒီး တၢ်ဖိၣ်ဂၢၢ်ဒီးပၢဆှၢတၢ်ဆါဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်ဒီသဒၢစဲထၢၣ် (CDC){ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်နၣ်တက့ၢ်.
- ဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်လၢ ပှၤလၢအဆဲးဘၣ်ကသံၣ်လၢလၢပှဲၤပှဲၤ တဖၣ်လၢအဘၣ်သဂၢၢ်ဒီး COVID-19 အဂီၢ်တက့ၢ်.
- တၢ်ဟ်ဖှိၣ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအသိ လၢပှၤလၢအဆဲးဘၣ်လံကသံၣ်ဒီသဒၢတဂၤ စ့ာ်စ့ာ်လံတဖၣ်အဂီၢ်နၣ်လီၤ.

ဃမၤန့ၢ် COVID-19 သ့ဧါ.

တၢ်ပနီၣ် ညီနုၢ်တဖၣ် (English) မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ကိၢ်ထီၣ်, ကူး, ဒီးတၢ်ကသါ တလၢသါနၣ်လီၤ. တၢ်ပနီၣ်အဂၤတဖၣ်ကပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ဂိၢ်တၢ်ဂံာ်, ညၣ်ထူၣ်ပျၢ်ဆါ, ခိၣ်ဆါ, ကိာ်ယူၢ်ဒိဆါ, တၢ်လီၤဘှံးလီၤဘှါ, နါဒ့တံၢ်ဘံး, နါဒ့အ့ၣ်ထံယွၤ, တၢ်သးကလဲၤ, တၢ် အဲၣ်ဒိးဘိုး, တၢ်ဟၢဖၢလူ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်အရိၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အနၢလီၤမၢ်လၢတမၤ ညီနုၢ်အသးနၣ်လီၤ.

မ့ၢ်ယကြၢးမၤကွၢ်ယသးလၢ COVID-19 ဧါ.

မ့ၢ်. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်, မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်ဘၣ်သဂၢၢ်ဒီးပှၤတဂၤဂၤလၢ တၢ်ဟ်ဂၢၢ်ဟ်ကျၢၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 နၣ်, ဆဲးကျၢနပှၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤ လၢတၢ်မၤကွၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ပှၤတဂၤဂၤလၢမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးကသံၣ်သရ့ၣ် မ့တမ့ၢ် ပှၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ် ကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤ-
တၢ်လိၢ်တၢ်ကျဲအိၣ်အါမးလၢတၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါလၢအကလီ မ့တမ့ၢ် အပှ့ၤစှၤ, လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်တၢ်နှာ်လီၤအိၣ်ဆိးကီၢ်အပတီၢ်ဘၣ်နၣ်လီၤ. ကွၢ် [တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤ(Department of Health)အ တၢ် သမံသမိးတၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်သံကွၢ်အီၤခဲအံၤခဲအံၤ (FAQ)] (အဲကလံး) မ့တမ့ၢ် ကီး [WA ကီၢ်စဲၣ် COVID-19 တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလီတဲစိ] (အဲကလံး).

နှာ်လီၤပၣ်ဃုာ်လၢ ကမျၢၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်သံကွၢ်သံဒိး

နမ့ၢ်မၤကွၢ်နသးဒီးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 နၣ်, ပှၤတဂၤဂၤလၢကမျၢၢ်တၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကဆဲးကျိးနၤ, အါတက့ၢ်ခီဖျိလီတဲစိနၣ်လီၤ. ပှၤသံကွၢ်သံဒိးတၢ်ကမၤစၢၤနၤလၢ နကနၢ်ပၢၢ်တၢ်လၢနကဘၣ်မၤတၢ်မနုၤဒီး တၢ်ဆီၣ်ထွဲအကလုာ်မနုၤအိၣ်လၢနမၤန့ၢ်အီၤသ့လဲၣ်နၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကသံကွၢ်ပှၤလၢနအိၣ်ဘူးတ့ၢ်ဒီးအီၤဖဲအပူၤကွံာ်တဖၣ်အမံၤဒီးတၢ်ဆဲးကျိးဆဲး ကျၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤနၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်သံကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤ ဒ်သိးအဝဲသ့ၣ်ကဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်အဝဲသ့ၣ်တဖၣ် လၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဘၣ်သဂၢၢ်တ့ၢ်ဒီးတၢ်ဆါသ့နၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်တဟ့ၣ်ခီဟ့ၣ်နီၤလီၤနမံၤဒီးပှၤလၢနအိၣ်ဘူးတ့ၢ်ဒီးအီၤတဖၣ် ဖဲအဝဲသ့ၣ် ဆဲးကျိးအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်အခါဘၣ်နၣ်လီၤ.

ယကြၢးမၤတၢ်မနုၤလၢ ယတရၤလီၤဘၣ်ယတၢ်ဆါ ဆူယဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်ဒီးပှၤအဂၤ တဖၣ်လၢပှၤတဝၢအပူၤလဲၣ်.

- အိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤကွံာ်တၢ်ကမၤန့ၢ်ကသံၣ်ကသီတၢ်ကွၢ်ထွဲ
    - တဘၣ်လဲၤဆူတၢ်မၤ, ကို, မ့တမ့ၢ် ကမျၢၢ်တၢ်လိၢ်တၢ်ကျဲတဖၣ်တဂ့ၤ. ဟးဆုံးစူးကါ ကမျၢၢ်ဝံစိာ်တီဆှၢ, ထဲးစံၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒိးသကိးသိလ့ၣ်တက့ၢ်. မၢပှၤအဂၤလၢကလဲၤပှ့ၤနှ့ၢ်နၤတၢ် မ့တမ့ၢ် သူတၢ်ဆှၢပနံာ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်တက့ၢ်.
    - ကီး ပှၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤဒီးတဲဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢ နအိၣ်ဒီး COVID-19 မ့တမ့ၢ် တၢ်သမံသမိးသးလၢ COVID-19 အဂီၢ်တက့ၢ်. ထီဃာ်တၢ်ကးဘၢမဲာ် တချူးနနုာ်လီၤဆူတၢ်သူၣ်ထီၣ်တက့ၢ်. တၢ်အပတီၢ်တဖၣ်အံၤ ကမၤစၢၤပၢၤဃာ်ပှၤလၢအိၣ်လၢ ဝဲၤဒၢးအပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ် ခိးဒၢးအပူၤလၢကဆိးကဲ့ထိၣ်နၣ်လီၤ.

- **ဟ်အိၣ်လီၤဆီနသးဒီးပှၤအဂၤဒီးဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိတဖၣ် လၢနဟံၣ်အပူၤတက့ၢ်.**
    - o တသ့ဖဲအသ့, အိၣ်လၢဒၢးလီၤလီၤဆီဆီတဖျၢၣ်အပူၤဒီးအိၣ်စီၤစုၤယံၤလိာ်သးဒီးပှၤဂၤ တက့ၢ်.
    - o မ့ၢ်သ့မ့ၢ်ဘၣ်, စူးကါတၢ်လုၢ်ထံဒၢးလီၤလီၤဆီဆီတက့ၢ်.
    - o [**ထီဃာ်တၢ်ကံးညာ်ကးဘၢမဲာ်**](#) (အဲကလံး) ဖဲနအိၣ်လၢပှၤဂၤအကပိာ် ကပၤအခါနၠၣ်တက့ၢ်. နထီဃာ်တၢ်ကံးညာ်ကးဘၢမဲာ်မ့ၢ်တန့ၢ်ဘၣ်နၠၣ်, ပှၤအဂၤကြၢးထီဃာ်တၢ်ကံးညာ်ကး ဘၢမဲာ် ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဟဲနၢ်လီၤဆူနဒၢးအပူၤနၠၣ်လီၤ.
    - o တၢ်ကံးညာ်ကးဘၢမဲာ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်တမံၤလၢ်လၢ်လၢအကျၢၢ်ဘၢ နကိာ်ပူၤ ဒီးနါဒ့လၢာ်လၢာ်ဆ့ဆ့, ဒီဘၣ်ဒီးနမဲာ်သၣ်ခံခီလိာ်ဖဲနခၣ်အဖီလာ်ဂ့ၤဂ့ၤနၠၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကြၢးမၤအသးဒီးတၢ်ကံးညာ်ထါဃံးဃံးခံကထၢ မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အနၠၣ် ဒီးပျံၤစၢ မ့တမ့ၢ် ပျံၤဖိတဖၣ်လၢအပးဃာ်နခိၣ် မ့တမ့ၢ် လၢနနၢ်တဖၣ်အလီၢ်ခံနၠၣ်လီၤ. တၢ်သဒီမဲာ်ဘ့ၣ်ဘၣ်နၠၣ် ပှၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထိၣ်တလၢတပုံၤ, တၢ်ဟ်သူၣ်ဟ်သး, မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ကသီတၢ်အိၣ်သးတဖၣ် လၢအထီဃာ်တၢ်ကံးညာ်ကးဘၢမဲာ်တသ့တ ဖၣ် သူဝဲသ့နၠၣ်လီၤ. ပှၤဖိသၣ်လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်အလီၢ်တဖၣ်, မုၢ်ဆါခီတၢ်ကွၢ်ထွဲ, ဒီး K-12 တၢ်လီၢ် တၢ်ကျဲတဖၣ် စူးကါတၢ်ဒီသဒၢမဲာ်တဖၣ်စ့ၢ်ကီးနၠၣ်လီၤ. လၢတၢ်မၤလီၢ်အပူၤ, တၢ်ကလိၣ်ထီဝဲဒၣ်နိၣ်ကျၢၢ်မဲာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကသါပီးလီ မ့ၢ်လၢ တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီသဒၢတၢ်အါန့ၢ်ဒံး တၢ်ကံးညာ်ကးဘၢမဲာ်တဖၣ်နၠၣ်လီၤ.
    - o တၢ်နဲၣ်ကျဲလၢ Centers for Disease Control and Prevention (တၢ်ဖိၣ်ဂၢၢ်ဒီးပၢဆှၢတၢ်ဆါဒီးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဒီသဒၢစဲထၢၣ်) (CDC) [ဟ့ၣ်ကူၣ် တၢ်မၤအကျဲ တဖၣ်](#) (အဲကလံး) လၢကမၤဂ့ၤထိၣ် တၢ်ထီနိၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲာ်လၢအဘၣ်ဒီးမဲာ် ဂ့ၤဂ့ၤ လၢကမၤတၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤလၢ ကမၤကယီလီၤ COVID-19 အတၢ်ရၤလီၤ အသးနၠၣ်လီၤ. တၢ်မၤအကျဲသနူၤတဖၣ်အံၤ ပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ထီဃာ်တၢ်ကံးညာ်ကးဘၢမဲာ် လၢကသံၣ်ကသီတၢ်မၤအကျိၤအကျဲနိၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲာ်တဖၣ်အဖီခိၣ်, စၢကမိာ်ထိၣ်ကသံၣ်ကသီ တၢ်မၤအကျိၤအကျဲနိၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲာ်အနၢ်အကွိၤတဖၣ်, စူးကါနိၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲာ်လၢအိၣ် ဒီးပျံၤထုးဃံးတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် စူးကါနဲၣ်လိၣ်ပျံၤလၢအိၣ်လၢနိၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲာ်အဖီခိၣ် တက့ၢ်. ဒ်နၠၣ်အသိး, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤ (Department of Health) တဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ တၢ်ကသူနိၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲာ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်က သါဟးထိၣ်နိၣ်တြီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ပူၤဟိဖိတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဝါဖိ ဒီးတၢ်ကံးညာ် အက့လၢအိၣ်ထဲတကထၢဘၣ်နၠၣ်လီၤ. (တၢ်ကသါပီးလီလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကသါဟးထိၣ်နိၣ်တြီတဖၣ် အိၣ်ခ့ၣ် ဖဲတၢ်စူးကါအီၤ ဖဲဘၣ်လိာ်ဖိးမံဒီးတၢ်နဲၣ်ကျဲလၢဘၣ်တၢ်ထုးထိၣ်ရၤလီၤအီၤလၢ DOH ဒီး [ပှၤမၤတၢ်ဖိဒီးစဲးဖီကဟၣ်ပနံာ်တၢ်မၤ (L&I)](#) (အဲကလံး).)
    - o တၢ်အံၤအရ့ဒိၣ်လၢကထီဃာ်နိၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲာ်လၢ ကမျၢၢ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲတဖၣ် အပူၤ ဃုာ်ဒီးတၢ်ဆဲးစူးကါကမျၢၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဟ်ပနိၣ်နိၣ်ထိၣ်တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢ, နီၢ်ခိမိၢ်ပှၢ်တၢ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤလိာ်သး, တၢ်မၤကဆှဲကဆိုစု, ဒီး တၢ်အိၣ်လီၤဖးလိာ်သးဒီးပှၤဂၤ ဒီး တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်လိာ်သးဒီးပှၤဂၤနၠၣ်လီၤ.
    - o ဖဲနဆိးက့အခါ, တဘၣ်အိၣ်ဘူးအိၣ်တံၢ်ဒီးထွံၣ်ဖိသၣ်မံယီၤဖိလၢတၢ်ဘှၣ်ကွၢ်ကီအီၤ တဖၣ်ဒီး ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိအဂၤတဖၣ်တက့ၢ်. ဖဲအသ့အခါ, မၢနပှၤဟံၣ်ဖိအဂၤတဂၤ ကွၢ်ထွဲနဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်ဘၣ်ကွၢ်ထွဲနထွံၣ်ဖိသၣ်မံယီၤဖိနၠၣ်, မ့ၢ်သ့မ့ၢ်ဘၣ်နၠၣ်, သ့နစုတချူးနဖီၣ်နထွံၣ်ဖိသၣ်မံယီၤဒီးဖဲနဖီၣ် အီၤဝံၤအလီၢ်ခံ ဒီးထီဃာ်တၢ်ကံးညာ်ကးဘၢမဲာ်တက့ၢ်. ကွၢ် [COVID-19 ဒီးဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်](#) (အဲကလံး) လၢကမၤန့ၢ် အါထိၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
    - o တဘၣ်နီၤစူးကါသကိးနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်ဒီးပှၤ မ့တမ့ၢ် ထွံၣ်ဖိသၣ်မံယီၤ, ပၣ် ဃုာ်ဒီးသဘံၣ်လီခီ, ထံအီခွးတဖၣ်, ခွး, ဖၣ်ကပူၤပီးလီ, တၢ်ထွါတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် လီၢ်မံ လီၢ်ဒါတဖၣ်နၠၣ်လီၤ.
- **ပၢၤဃာ်နီၢ်ခိမိၢ်ပှၢ်တၢ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤလိာ်သးဒီးပှၤအဂၤ 6 ခီၣ်ယီၢ်** ထီဘိ, ဖဲနမ့ၢ်စူးကါ နိၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲာ်အခါဒၣ်လဲာ်တက့ၢ်.
- မၤကဆှိနစုခဲအံၤခဲအံၤ သ့စုဒီးဆးပှ့ၣ်ဒီးထံအစှၤကတၢၢ် ယံာ်တၢ်ဆၢကတီၢ် 20 စဲးကီးတက့ၢ်. ဆးပှ့ၣ်ဒီးထံမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်နၠၣ်, စူးကါတၢ်မၤကဆှိစုလၢအိၣ်ဒီးသံးစီထံအစှၤကတၢၢ် 60% တက့ၢ်. တဘၣ်ဖီၣ်နမဲာ်ဒီးနစုလၢတသ့အသးတဖၣ်တဂ့ၤ.
- **ကးဘၢနတၢ်ကူးဒီးနတၢ်ကဆဲတဖၣ်ဒီးထံးရှူစးခိတက့ၢ်**. တၢၤကွံာ်ထံးရှူစးခိလၢနစူးကါအီၤတဖၣ် ဝံၤဒီးသ့နစုတက့ၢ်.
- **ထွါကဆှဲကဆိုတၢ်မဲာ်ဖံးခိၣ်လၢ "တၢ်ဖိၣ်အီၤအါတဖၣ်" ခဲအံၤခဲအံၤ**, ပၣ်ဃုာ်ဒီးစီၢ်နီၤ ခိၣ်ခီးထၢၣ်ဖးထီ, စီၢ်နီၤခိၣ်အဖီခိၣ်, ပဲတြီကမိာ်, တၢ်လုၢ်ထံဒၢးအပူၤတၢ်ပီးတၢ်လီ တဖၣ်, တၢ်ဟးလီၢ်တဖၣ်, လီတဲစိတဖၣ်, ခီၣ်ဖျူထၢၣ်နိၣ်ပှိၢ်စု, ထဲးဘလဲး, ဒီးလီၢ်မံက ပၤစီၢ်နီၤခိၣ်တဖၣ်နၠၣ်လီၤ. စူးကါ တၢ်ပြံကဆှိဟံၣ်ဃီတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ထွါတဖၣ် ဒီးမၤပိာ်ထွဲတၢ်နဲၣ်ကျဲတဖၣ် လၢပနံာ်မံၤပနိၣ်အဖီခိၣ်တက့ၢ်.

ကွ်စူၣ်ကယာ်နတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်

နတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်နးထီၣ်န့ၣ် မၤန့ၢ်ကသံၣ်ကသီတၢ်မၤစၢၤတဘျီယီတက့ၢ်. တချုးလၢနမၤန့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်, ကိးနပှၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤဒီးတဲဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢ နအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. ထီထီၣ်တၢ်ကးဘၢမဲာ် တချုးလၢနနုာ်လီၤဆူ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်သူၣ် ထိၣ်လၢကဒီသဒၢ တၢ်ရၤလီၤတၢ်ဃူးတၢ်ဃၢ်တဖၣ်ဆူပှၤအဂၤလၢအအိၣ်ဖဲ တၢ်အိၣ် ခိးတၢ်အဒၢး ဒီးတၢ်မၤကွၢ်ဒၢးတဖၣ်အပူၤတက့ၢ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးကသံၣ်ကသီတၢ်ကူစါယါဘျါဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ ဒီးလိၣ်ကိး 911 န့ၣ်, တဲဘၣ် ပှၤမၤတၢ်ဖိလၢတၢ်မၢလီၤအီၤတဖၣ် လၢနအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်သ့မ့ၢ်ဘၣ်, ထီဃာ်တၢ်ကးဘၢမဲာ် တချုးလၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤဟဲတုၤန့ၣ်တက့ၢ်.

ယလိၣ်ဟ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပှၤဂၤယံာ်ထဲလဲၣ်.

1. တၢ်မ့ၢ်ဟ်ဂၢၢ်ဟ်ကျၢၤလၢနအိၣ်ဒီး မ့တမ့ၢ် သးဒ့ဒီလၢနအိၣ်ဒီး COVID-19 **ဒီးအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်**, နဟ်ပတုာ်နတၢ်ဟ်အိၣ်ဖျိၣ်သးဒီးပှၤဂၤလၢဟံၣ်သ့ဖဲ-
    - o နတအိၣ်ဒီးတၢ်လိၤကိၢ်အစှၤကတၢၢ် 24 နၣ်ရံၣ်လၢတအိၣ်ဒီး တၢ်အီကသံၣ်မၤလီၤ တၢ်ကိၢ် **ဒီး**
    - o န [တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်](#) (အဲကလံး) ကိညၢ်လီၤဒီးဂ့ၤထီၣ်, **ဒီး**
    - o အစှၤကတၢၢ်ပူၤကွံာ် 10 သီ စးထီၣ်လၢနတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဟဲဖျါထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
2. နမ့ၢ်မၤကွၢ်နသးဒီးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီး COVID-19, ဘၣ်ဆၣ် **တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ် နီတမံၤဘၣ်န့ၣ်**, နဟ်ပတုာ်နတၢ်ဟ်အိၣ်ဖျိၣ်သးဒီးပှၤဂၤလၢဟံၣ်သ့ဖဲ-
    - o အစှၤကတၢၢ်ပူၤကွံာ် 10 သီ စးထီၣ်လၢ မုၢ်နံၤလၢ မၤကွၢ်နသးဒီးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီး COVID-19, **ဒီး**
    - o နတဆိးက့ထီၣ်ဒီး COVID-19 ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

<u>ပှၤလၢအိၣ်ဒီး မ့တမ့ၢ် သးဒ့ဒီလၢအိၣ်ဒီး</u> [COVID-19 တဖၣ်အဂီၢ် မၤန့ၢ် အါထီၣ်တၢ်နဲၣ်ကျဲသ့](#).

တၢ်အိၣ်လီၤဆီဒီးပှၤဂၤဒီး တၢ်ဟ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပှၤဂၤအဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်တၢ်လီၤဆီ အိၣ်ဒ်လဲၣ်.

- **တၢ်အိၣ်လီၤဆီဒီးပှၤဂၤ** မ့ၢ်ဝဲ တၢ်လၢနမၤအီၤဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ် တဖၣ်, အိၣ်ခိးတၢ်မၤကွၢ်အစၢထွးထီၣ်, မ့တမ့ၢ် မၤကွၢ်သးဒီးဖျါလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လီၤဆီဒီးပှၤဂၤအခီပညီ နအိၣ်ဖဲဟံၣ်ဒီးအိၣ်စီၤစုၤယံၤဒီးပှၤဂၤ (ပၣ်ဃုာ်ဒီး ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်) လၢ [တၢ်ဆၢကတီၢ်တကတီၢ်](#) လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤ လၢကဟးဆှဲးတၢ်ရၤလီၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

- **တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပှၤဂၤ** မ့ၢ်ဝဲ တၢ်လၢနမၤအီၤဖဲ နမ့ၢ်ဘၣ်သဂၢၢ်ဒီး COVID-19 အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပှၤဂၤအခီပညီ နအိၣ်ဖဲဟံၣ်ဒီးအိၣ်စီၤစုၤယံၤဒီးပှၤဂၤ (ပၣ်ဃုာ်ဒီး ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်) လၢ [တၢ်ဆၢကတီၢ်တကတီၢ်](#) ဖဲဘၣ် သ့ၣ်သ့ၣ်နမ့ၢ်ဘၣ်က်ဒီးဘၣ်ကူဘၣ်က်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပှၤဂၤ ကဲထီၣ် တၢ်အိၣ်လီၤဆီဒီးပှၤဂၤ ဖဲနတၢ်မၤကွၢ်အစၢမ့ၢ်ဖျါလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 အလီၢ်ခံ မ့တမ့ၢ် COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်ဟဲဖျါထီၣ်အခါ န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပှၤဂၤ ယံာ်ထဲလဲၣ်.

တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပှၤဂၤအခဲအံၤ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်န့ၣ် ကဘၣ်အိၣ်လီၤ ဖျိၣ်သး 14 သီဖဲ နအိၣ်ဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်လၢခံကတၢၢ် ဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ. က တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဃုထၢအကျဲအပူၤဖျဲးကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ. ကွ်စူၣ်ကယာ်နတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ်အံၤအကတီၢ်, ဒီးနမ့ၢ်အိၣ်ဒီး [COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်](#) (အဲကလံး) တမံၤလၢ်လၢ်ဖဲ 14 သီအကတီၢ်န့ၣ်, မၤကွၢ်နသးတက့ၢ်. တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲ မ့တမ့ၢ် ကရူၢ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါ တဖၣ် **ကြၢး** စူးကါတၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သး 14-သီ တၢ်ဃုထၢ-

- ပှၤလၢအမၤတၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်လၢတၢ်ဆါလၢအနး မ့တမ့ၢ် ကတီၢ်-ယံာ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲအလီၢ်အကျဲတဖၣ်အပူၤ,
- ပှၤလၢအမၤတၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဆိးလၢတၢ်ဒုးဃာ်တၢ်သူၣ်ထိၣ်အလီၢ်အပူၤ,
- ပှၤလၢအမၤတၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ကဒုလီၢ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဃီတၢ်သူၣ်ထိၣ်လၢ တၢ်သုးထိၣ်သုးလီၤအီၤတဖၣ်အပူၤ
- ပှၤလၢအအိၣ်ဆိးလၢတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲလၢပှၤအိၣ်အါဂၤ ဒ်အမ့ၢ် ဘီဒၢၣ်, ဟိၣ်ခွါအဖှအ ကရၢ, ဟိၣ်မုၣ်အဖှအကရၢ
- ပှၤလၢအမၤတၢ်လၢတၢ်မၤအလီၢ်အကျဲလၢပှၤအိၣ်အါတဖၣ် ဖဲတၢ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤလိာ် သးတသ့ မ့ၢ်လၢတၢ်မၤအန့ဆၢၣ် ဒ်အမ့ၢ် ပနံာ်ဒၢး မ့တမ့ၢ် စဲးဖီကဟၣ်တၢ်မၤလီၢ်
- ပှၤလၢအမၤတၢ်လၢတၢ်ဖီၣ်ညၣ် မ့တမ့ၢ် ချံကဘီဖီၣ်မၤပီၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤ

တၢ်အံၤမ့ၢ်တသ့တနုၢ်ဘၣ်နၥ်, ဟ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပှၤဂၤလၢ 10 သီအဂီၢ် ဖဲနအိၣ် ဘူးအိၣ်တံၢ်လိာ်သးအကတၢၢ်တဘျီဝံၤအလီၢ်ခံ, လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်ကဒီးတဘျီ ဘၣ်နၥ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တမံၤလၢ်လၢ်ဖဲ 10 သီအကတီၢ်နၥ်, ဟ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီး ပှၤဂၤ 14 သီပှဲၤပှဲၤဒီးမၤကွၢ်နသးနၥ်တက့ၢ်. ကွၢ်စူၣ်ကယာ်တၢ်ဆါပနီၣ်တုၤလၢ **14** သီတသီနၥ်တက့ၢ်.

လၢတၢ်မၤအသးလီၤဆီတဖၣ်အဖီလာ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကဘၣ်ပတုာ် တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ် သးဒီးပှၤဂၤ စးထိၣ်ဖဲ နအိၣ်ဘူးတံၢ်လိာ်သးဒီးပှၤဂၤဝံၤအလီၢ်ခံ 7 သီပှဲၤပှဲၤ *ဖဲ နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် ဒီး* ဖဲနမၤန့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢတအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါဝံၤအလီၢ်ခံ (မၤကွၢ်နသးတချူ့နှၤ်ဒံး 48 နၣ်ရံၣ်တချုးလၢတၢ်ပတုာ်တၢ်ဟ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပှၤဂၤနၥ်လီၤ.) တၢ်အံၤဒိးသန့ၤထိၣ်အသးလၢတၢ်မၤန့ၢ်တၢ်သမံသမိးတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်အဖီခိၣ်လီၤ. ကွၢ်စူၣ်ကယာ်တၢ်ဆါပနီၣ်တုၤလၢ **14** သီတသီနၥ်တက့ၢ်.

ဃ့တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢနလီၢ်ကဝီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်စံၣ်ညီၣ်တၢ်သ့အလီၢ်ကဝီၤ လၢ ကဃုသ့ၣ်ညါ တၢ်ဃုထၢအဂ့ၤကတၢၢ် လၢနတၢ်မၤအသးလီၤတံၢ်လီၤဆဲးတဖၣ်အဂီၢ် နၥ်လီၤ.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ဘိးဘၣ်ရၤလီၤ တၢ်နဲၣ်ကျဲအသီဖဲတယံာ်ဒံးဘၣ် လၢပှၤလၢအဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ပှဲၤပှဲၤတဂၤ မ့ၢ်ဘၣ်သဂၢၢ်ဒီးပှၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တဖၣ်တလိၣ်ဟ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပှၤဂၤ ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တုၤထိၣ်ဒီးတၢ်ဟ်ပနီၣ်နီၣ်ထိၣ်လၢလာ်တခါခါ ဘၣ်လီၤ-

- ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢလၢလၢပှဲၤပှဲၤလံ (ကွၢ်တၢ်အကူာ်လၢလာ်လၢတၢ်မၤန့ၢ်အါထိၣ်တၢ်ဂ့ၢ် တၢ်ကျိၤအဂီၢ်တက့ၢ်.)
- တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် စးထိၣ်လၢဘၣ်သဂၢၢ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါအခဲအံၤ.

ပှၤလၢအဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ပှဲၤပှဲၤလံတဖၣ် ကြၢးအိၣ်ခိးကွၢ်ဒံးသးဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်လၢ 14 သီအဂီၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်သဂၢၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံနၥ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကြၢးထီဃာ်စ့ၢ်ကီးနိၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲာ်, မၤတၢ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤလိာ်သးဒီးပှၤဂၤ, ဒီးဟ်အဝဲသ့ၣ်အပှၤတဝၢတၢ်ရ့လိာ်မုာ်လိာ်အတကွိၣ်ဆံးဆံးဖိနၥ်လီၤ.

တၢ်ပျဲပူၤတၢ်နဲၣ်ကျဲမ့ၢ်ဝဲ ပှၤဆါလၢတၢ်ဆါဟံၣ်အပူၤလၢအဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒၢပှဲၤပှဲၤ ဒီးပှၤအိၣ်ဆိးထီဘိလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲအပူၤတဖၣ် ကြၢး ဆဲးဟ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပှၤဂၤ ဖဲဘၣ်သဂၢၢ်ဒီးပှၤတဂၤဂၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 နၥ်လီၤ.

ပှၤလၢတတုၤထိၣ်ဒီးတၢ်ဟ်ပနီၣ်နီၣ်ထိၣ်ခံခါလာ်နၥ် ကြၢးဆဲးမၤဟိာ်ထွဲ [တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပှၤဂၤအခဲအံၤ](#) (အဲကလံး) ဖဲဘၣ်သဂၢၢ်ဒီးပှၤတဂၤဂၤလၢတၢ်သးဒ့ဒီလၢအိၣ်ဒီး မ့တမ့ၢ် ဟ်ဂၢၢ်ဟ်ကျၢၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါဝံၤအလီၢ်ခံနၥ်လီၤ.

ဖဲနဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသၢပှဲၤပှဲၤလံအခါ

ပှၤလၢအဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒၢပှဲၤပှဲၤ-

- 2 နွံ ဖဲအဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒၢခံဘျီတဘျီ လၢ တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢ 2-ဘျီစံရံ ဝံၤ အလီၢ်ခံ, ဒ်အမ့ၢ် Pfizer မ့တမ့ၢ် Moderna ကသံၣ်ဒီသဒၢ, မ့တမ့ၢ်
- 2 နွံဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢထဲတဖျၢၣ်ဧိၤ ဝံၤအလီၢ်ခံ, ဒ်အမ့ၢ် Johnson & Johnson's Janssen ကသံၣ်ဒီသဒၢ

တိၢ်နိၣ်- တၢ်အံၤမ့ၢ်စုၤန့ၢ် 2 နွံ ဖဲနဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢဝံၤအလီၢ်ခံ, မ့တမ့ၢ် ဖဲနမ့ၢ်လိၣ် ဆဲးကသံၣ်ခံဘျီတဘျီနၥ်, နတအိၣ်ဒီးတၢ်ဒီသဒၢလၢလၢပှဲၤပှဲၤဘၣ်နၥ်လီၤ. ဆဲးမၤ [တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဒီသဒၢအပတီၢ်တဖၣ်](#) ခဲလာ် (အဲကလံး) တုၤလၢ နဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢပှဲၤပှဲၤ ဝံၤအလီၢ်ခံနၥ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်ဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒၢပှဲၤပှဲၤလံအခါ-

- နနုာ်လီၤပၣ်ဃုာ်လၢ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတၢ်ချၢတဖၣ်ဒီးတၢ်သူၣ်ဖှံသးညီလၢတအိၣ် ဒီးနိၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲာ်, [တလၢကွံာ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲဒီးတၢ်သူၣ်ထိၣ်လၢပှၤအိၣ် အါအါဂီၢ်ဂီၢ်တဖၣ်နၥ်လီၤ](#) (အဲကလံး).
- နဟ်ဖှိၣ်ထိၣ်သးတပူၤဃီဒီးပှၤလၢ တအိၣ်ဒီးတၢ်ထီဃာ်နိၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲာ်သ့.
- နဟ်ဖှိၣ်ထိၣ်သးတပူၤဃီဒီးပှၤလၢတဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒၢ လၢဟံၣ်ဃီအဂၤတဖျၢၣ် လၢတၢ်သူၣ်ထိၣ်အပူၤ (အဒိ, လဲၤဟးအိၣ်သကိးဘူးတံၢ်လၢအအိၣ်ဆိးတပူၤဃီ) လၢ တထီဃာ်နိၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲာ်သ့, မ့တမ့ၢ်လၢပှၤတဖၣ်အံၤတဂၤလၢ်လၢ် မ့တမ့ၢ်လၢ ပှၤတဂၤလၢ်လၢ်လၢအိၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်တဖၣ် အိၣ်ဒီး [တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢ တၢ်က ဆိးကွ့ထိၣ်နးနးကလဲာ် လၢ COVID-19](#) (အဲကလံး).
- နမ့ၢ်အိၣ်ဖဲပှၤဂၤဂၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 အကပိာ်ကပၤနၥ်, နတလိၣ်အိၣ်ယံၤဒီး ပှၤအဂၤဘၣ် မ့တမ့ၢ် မၤကွၢ်နသး မ့တမ့ၢ်လၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
    - ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, နမ့ၢ်အိၣ်သကိးလၢကရူၢ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲအပူၤ (ဒ်အမ့ၢ် ဃိာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒုးဃာ်တၢ်သူၣ်ထိၣ် မ့တမ့ၢ် ကရူၢ်ဟံၣ်တၢ်သူၣ်ထိၣ်) ဒီး အိၣ်လၢပှၤတဂၤဂၤ လၢအိၣ်ဒီး COVID-19 အကပၤနၥ်, နကြၢးအိၣ်စီၤစုၤယံၤလိာ်သးဒံးဒီးပှၤအဂၤ လၢ 14 သီအဂီၢ် ဒီးမၤကွၢ်နသး, ဖဲနမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အခါဒၣ်လဲာ်နၥ်လီၤ.

ဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢအပတီၢ်နၥ်, နကြၢးဆဲးမၤတၢ်အပတီၢ်တဖၣ်လၢက [ဒီသဒၢလီၤနနီၢ်ကစၢ်အသးဒီးပှၤဂၤတဖၣ်](#) (အဲကလံး) ဖဲနအိၣ်လၢ ကမျၢၢ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲတဖၣ်အပူၤနၥ်လီၤ. တၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ထီဃာ်နိၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲာ်, တၢ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤလိာ်သးဒီးပှၤဂၤအစှၤ ကတၢၢ် 6 ခီၣ်ယီၢ်,

ဒီးဟးဆုံးပှၤအိၣ်ဂီၢ်မုၢ်ဂီၢ်ပၤအလီၢ် ဒီးကလံၤကလီတဂ့ၤအလီၢ်တ ဖၣ်တက့ၢ်. ဒ်န့ၣ်အသိး, နကြၢးဆဲးဟးဆုံးတၢ်ဟ်ဖှိၣ်လိာ်သးတပူၤဃီဖဲအဘၣ် မ့တမ့ၢ် အါအါဂီၢ်ဂီၢ်ဒီးဆဲးကွၢ်စူၣ်ကဃာ် COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် (အဲကလံး), လီၤဆီဒၣ်တၢ် ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်လၢပှၤလၢအဆိးက့တဂၤအကပိာ်ကပၤအခါန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤစၢၤအဂံၢ်ထံး Centers for Disease Control and Prevention (အဲကလံး)

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်ဘၣ်ဃးဒီး COVID-19 ဒီးတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်

မၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်မၤသီထီၣ်အီၤထီဘိ ဘၣ်ထွဲဒီး COVID-19 တၢ် အိၣ်သး အခဲအံၤလၢ Washington အပူၤ, ကီၢ်ရှၣ်ခိၣ် Inslee အတၢ်ဘိးဘၣ်ရၤလီၤ (အဲကလံး), တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် (အဲကလံး), ရၤလီၤအသးဒ်လဲၣ် (အဲကလံး), ဒီး ပှၤကြၢး မၤကွၢ်အသးဒ်လဲၣ်ဒီးအခါဖဲလဲၣ် (အဲကလံး). ကွၢ်ပ တၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်သံကွၢ်အီၤခဲအံၤခဲအံၤ (အဲကလံး) လၢကမၤ အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

ပှၤတဂၤအစၢၤသွဲၣ်/ကလုာ်ဒူၣ် မ့တမ့ၢ် ထံဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်, ဒၣ်ဝဲ, တအိၣ်လၢတၢ်လီၤ ဘၣ်ဃိၣ်အါဒီး COVID-19 ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ် မၤဖျါထီၣ်လၢ ပှၤဖံးဘ့ၣ်အလွဲၢ်ပှၤတဝၢတဖၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဒိဘၣ်လၢ COVID-19 တဃူတဃီၣ်လိာ်သးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိဘၣ်လၢအဲၣ်ကလုာ်ဒွဲသနူအဃိ, ဒီးလီၤဆီဒၣ်တၢ်, အဲၣ်ကလုာ်ဒွဲသနူအကျိၤအကျဲ, အဃိကရူၢ်တနီၤအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးဂ့ၤဃာ်ဘၣ်စှၤလီၤ လၢကဒီသဒၢအဝဲသ့ၣ်အနီၢ်ကစၢ်အသးဒီးအဝဲသ့ၣ်အပှၤတဝၢန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ်သူၣ်ဟ်သးလၢတဘၣ်ဘျိးဘၣ်ဒါတဖၣ် တမၤစၢၤတၢ်ဒုးထီဒါတၢ်ဆါ တဖၣ်ဘၣ် (အဲကလံး). ဟ့ၣ်ခီဟ့ၣ်နီၤလီၤထဲဒၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲး ဒီးတဘၣ်ရၤလီၤတၢ်ကစီၣ် သီၣ်ဝံသဲကလၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကမၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်တဂ့ၤန့ၣ်တက့ၢ်.

- WA ကီၢ်စဲၣ် Department of Health 2019 Novel ခိၣ်ရိၣ်နါဘဲရး(စ) တၢ်ရၤလီၤသး (Coronavirus Outbreak) (COVID-19)
- WA ကီၢ်စဲၣ် ခိၣ်ရိၣ်နၣ်ဘဲရး(စ) တၢ်ခီဆၢ (COVID-19)
- ဃုကွၢ်န Local Health Department (လီၢ်ကဝီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤ) မ့တမ့ၢ် ကီၢ်ရှၣ်ကိုလီၢ်ကဝီၤ (အဲကလံး)
- CDC ခိၣ်ရိၣ်နၣ်ဘဲရး(စ) (COVID-19) (အဲကလံး)
- မၤစှၤလီၤတၢ်ဟ်သူၣ်ဟ်သးလၢတဘၣ်ဘျိးဘၣ်ဒါ တၢ်မၤစၢၤ တဖၣ် (အဲကလံး)

အဲၣ်ဒိးသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်အါထီၣ်ဧါ. ကိး ပ COVID-19 တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလီတဲစိ- **1-800-525-0127**

မုၢ်တနံၤ – ဂီၤခီ 6 နၣ်ရံၣ် တုၤ ဟါခီ 10 နၣ်ရံၣ်, မုၢ်ခံနံၤ – မုၢ်အိၣ်ဘှံးနံၤ ဒီး ကွၢ်ကီၢ်စဲၣ်နံၤသဘျ့တဖၣ် (အဲကလံး), ဂီၤခီ 6 နၣ်ရံၣ် တုၤ ဟါခီ 6 နၣ်ရံၣ်. လၢတၢ်တဲကျိးထံတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်အဂီၢ်, **စံၢ်လီၤ #** ဖဲအဝဲသ့ၣ်စံးဆၢဒီး**တဲ နကျိာ်.** တၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃးဒီးနနီၢ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်, COVID-19 တၢ်သမံသမိး, မ့တမ့ၢ် တၢ်သမံသမိးအစၢတဖၣ်, ဝံသးစူၤ ဆဲးကျၢ ပှၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤတက့ၢ်.

လၢကဃ့ထီၣ်လံာ်တီလံာ်မီအံၤလၢအက့ၢ်ပနီၣ်ဒိအဂၤအဂီၢ်, ကိး 1-800-525-0127. ပှၤပှ့ၤစူးကါတၢ်လၢအနၢ်တအၢ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်နၢ်ဟူကီတဖၣ်, ဝံသးစူၤကိး 711 (Washington Relay (အဲကလံး)) မ့တမ့ၢ် အံမ့(လ) civil.rights@doh.wa.gov.