

COVID-19

ပန်ကာတိုမာလံခိယု၊ လာအဒူးနိုတိုလာပက ဘိုမာ တိုဂိုကျါတံ



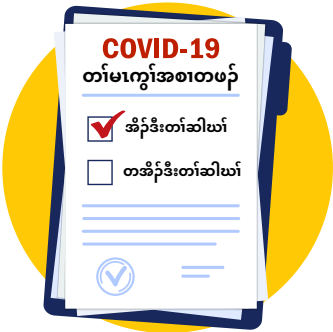
CORONAVIRUS
UTAH.GOV

ဖဲတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢ အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါအဆၢကတီၢ်န့ၣ် ပှၤမၤတၢ်ဖိကဘၣ်အိၣ်ဟံၣ်ယံၣ်ထဲလဲၣ်.

န့ၣ်အိၣ်ဒီး COVID-19 [တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်](#) မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါထီၣ်လၢ၊ န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါယၢ် ဖဲန့ၣ်ဆဲးတၢ်ကသံၣ်ဒီးသဒါ မ့တမ့ၢ် ဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါ လၢအပူၤကွၢ်ဒ်လၢ်န့ၣ် အိၣ်လၢဟံၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. အိၣ်လၢဟံၣ် ထဲလၢနကဒီးန့ၣ်ကသံၣ်ကသီတၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်တက့ၢ်. နတကြၢးဟံလၢ ဖိသၣ်တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်လီၢ်, တၢ်မၤလီၢ်, တၢ်ဟးဝဲဝဲ, မ့တမ့ၢ် လဲလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂံၤအဂၤသ့ၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ပဖိၣ်ထီၣ်သးသ့ၣ်တဖၣ် န့ၣ်ဘၣ်.

န့ၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ် သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်, အိၣ်ဖဲဟံၣ်တုၤလၢ -

- နတၢ်ကိၢ်တအိၣ်လၢ်လၢ 24 န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ လၢနတသ့ကသံၣ်ဖိၣ်နီတမံၤလၢကမၤလီၤနတၢ်ကိၢ်အဂီၢ်,
- နတၢ်ဆါအပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ဟဲဂ့ၤထီၣ်လၢ 24 န့ၣ်ရံၣ် အတီၢ်ပူၤ,
- နမၤကွၢ်သးအံၤ **အိၣ်ယံၣ်တွၢ်လဲၣ် အစ့ၤကတၢၢ် 5 သီ**. မ့ၢ်န့ၣ်လၢတၢ်မၤကွၢ်န့ၣ် လၢနဘၣ်တၢ်ဆါန့ၣ် တၢ်ကိၢ်အံၤလၢ 0 သီန့ၣ်လီၤ. အိၣ်လၢဟံၣ်တုၤလၢပဲၤထီၣ် 5 သီပဲၤပဲၤ (1-5 သီ) ဖဲန့ၣ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢနဘၣ်ကူဘၣ်ကဲလဲန့ၣ်တက့ၢ်. နဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်အစ့ၤကတၢၢ် 5 သီန့ၣ်လီၤ.



နတၢ်ဆါအပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တဟဲဂ့ၤထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်, နကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ် အါန့ၣ်ဒီး 5 သီန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအပနီၣ်တနီၣ်ဒီးသီးဒီး ကိၢ်ပူၤလီၤဘျါ မ့တမ့ၢ် နါနါလီၤမၤတဖၣ်အကယံၣ်ဝဲဒ်လၢအန့ၣ် မ့တမ့ၢ် အလါ ဖဲန့ၣ်မၤတဘၣ်ကူဘၣ်ကဲ ဒီးတလီၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒ်လၢန့ၣ်လီၤ. မၤလီၤအါထီၣ် [ဖဲအံၤ](#) န့ၣ်တက့ၢ်.

ဖဲန့ၣ်ပတုၢ်အိၣ်လီၤဖျါသး လၢနဟံၣ်ဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ် သူ [တၢ်ဖျါနီၣ်ဒုလၢ အဘၣ်လီၢ်အသးဒီးန့ၣ်ဂ့ၤ](#) ဆူညါ 5 သီ ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးပှၤအါဂၤ ပှၤကမ့ၢ်အါန့ၣ်တက့ၢ်.

န့ၣ်တအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ် သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်, အိၣ်ဖဲဟံၣ်တုၤလၢ -

- ယံၣ်တွၢ်ဝဲဒ်အစ့ၤကတၢၢ် **5 သီ စးထီၣ်မ့ၢ်န့ၣ်လၢ တၢ်ဘၣ်မၤကွၢ်တုၤန့ၣ်လီၤ**. မ့ၢ်န့ၣ်လၢတၢ်မၤကွၢ်န့ၣ် လၢနဘၣ်တၢ်ဆါန့ၣ် တၢ်ကိၢ်အံၤလၢ 0 သီန့ၣ်လီၤ. အိၣ်လၢဟံၣ်တုၤလၢပဲၤထီၣ် 5 သီပဲၤပဲၤ (1-5 သီ) ဖဲန့ၣ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢနဘၣ်ကူဘၣ်ကဲလဲန့ၣ်တက့ၢ်. နဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်အစ့ၤကတၢၢ် 5 သီန့ၣ်လီၤ.



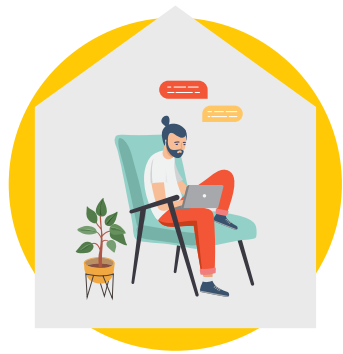
န့ၣ်အိၣ်တဆူၣ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါအပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဟဲအါထီၣ်န့ၣ်, နကဘၣ်က့ၤစးထီၣ်အိၣ်လီၤဖျါသး 5 သီ အသီတဘျီကဒီး န့ၣ်လီၤ. မၤလီၤအါထီၣ် [ဖဲအံၤ](#) န့ၣ်တက့ၢ်.

ဖဲန့ၣ်ပတုၢ်အိၣ်လီၤဖျါသး လၢနဟံၣ်ဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ် သူ [တၢ်ဖျါနီၣ်ဒုလၢ အဘၣ်လီၢ်အသးဒီးန့ၣ်ဂ့ၤ](#) ဆူညါ 5 သီ ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးပှၤအါဂၤ ပှၤကမ့ၢ်အါန့ၣ်တက့ၢ်.

န့ၣ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲပှၤဂၤလၢတၢ်ဆါယၢ်သ့ ဒီးရဲလီၤတၢ်ဆါယၢ်ဆူပှၤဂၤအိၣ်သ့စးထီၣ် 2 သီဆူအမံၤညါတချုးန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်အဆိကတၢၢ် တုၤလီၤလၢနတၢ်အိၣ်လီၤဖျါသးအဆၢကတီၢ်ဝဲကွၢ်ကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. န့ၣ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်နီတဘျီဘၣ်န့ၣ်, န့ၣ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲတၢ်သ့ စးထီၣ်လၢ 2 သီတချုးန့ၣ်မၤကွၢ် COVID-19 န့ၣ်လီၤ. ပှၤတဂၤဂၤလၢအဟဲဘူးဘၣ်ဒီးန့ၣ် ဖဲဆၢကတီၢ်အံၤန့ၣ် ကဘၣ်အိၣ်လီၤဆိသးန့ၣ်လီၤ.

ပုၤမၤတၢ်ဖိၤလၢ အအိၣ်ဒီးပုၤတၢ်ဂၤလၢလၢ အဘၣ်ကူဘၣ်ကံ COVID-19 တၢ်ဆါဃာ်န့ၣ် အဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ် ကယံၣ်အဆၢကတီၢ်ထဲလဲၣ်.

ပုၤလၢအိၣ်တပူၤဃီဒီးပုၤတၢ်ဂၤလၢလၢအဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါန့ၣ် ပကိးအိၣ်လၢဟံၣ်ဖိၤပိတၢ်ဘၣ်ထွဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်လၢဟံၣ်န့ၣ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အိၣ်အိၣ်ဒိၣ်နီၤမး လၢ အကဒီးန့ၣ်ဘၣ် ဘဲရး(စ)တၢ်ဆါဃာ်န့ၣ်လီၤ.



နကလိၣ်အိၣ်လီၤဆိသးလၢဟံၣ်အစ့ၤကတၢၢ် 5 သီ ဖဲနအိၣ်တပူၤဃီဒီးပုၤဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါ ဒီးနတဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒိသဒါ ဒီးဘၣ်, မ့တမ့ၢ် နဆဲး COVID-19 ကသံၣ်ဒိသဒါ [တဝံၤခဲလၢာ်ဒီးဘၣ်](#), မ့တမ့ၢ်န့ၣ်ဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါအါန့ၣ်ဒီးအသီ 90 ဝံၤအ လီၤခဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကီၢ်ဝဲဒၣ်လၢ နကအိၣ်အိၣ်ယံၣ်လီၤသးဒီးပုၤလၢအဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါ လၢအိၣ်ဒီးနၤလၢဟံၣ်တဖျါအ ပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအခိပညီမ့ၢ်ဝဲ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကဘၣ်အိၣ်လီၤဆိသးအါန့ၣ်ဒီး 5 သီ ဖဲနအိၣ်ယံၣ်ဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါတၢ်မ့ၢ်တသ့အခါန့ၣ်လီၤ. ဖဲနအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤလၢအမၤကွၢ်သး ဖျါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ ဖဲအဝဲသ့ၣ် အိၣ်လီၤဖျါၣ်သး အကတီၢ်န့ၣ် နကဘၣ်စးထီၣ်အိၣ်လီၤဆိသး န့ၣ်လီၤ.

ပၤဃာ်နၤဒီးပုၤအိၣ်လၢနဟံၣ်ဒ်သိးကပူၤဖျါဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ် ခိဖျါသ့တၢ်ဖျါန့ၣ်ဒ် ဖဲနအိၣ် ဒီးပုၤဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါတၢ်မ့ၢ်အခါ တက့ၢ်. နမ့ၢ်ဆိးက့ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်, [ဒီးန့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်](#)န့ၣ်တက့ၢ်.

ပုၤမၤတၢ်ဖိၤ သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံတွံၤဒီး COVID-19 တၢ်ဆါ န့ၣ် လိၣ်အဝဲသ့ၣ်အိၣ်လီၤဆိလိသးလၢ ဟံၣ်စ့ၣ်ကိးဧါ.

ဖဲအမ့ၢ်အိၣ်တွံၤလံၤစ့ၣ်ဒီး **90 သီ (3 လါဃာ်ဃာ်)** စးထီၣ်ဖဲပုၤမၤတၢ်ဖိၤမၤကွၢ်သးအစၢဖျါလၢ အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါဃာ်န့ၣ်, တလိၣ်လၢအဝဲကဘၣ်အိၣ်လီၤဆိ သးလၢဟံၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. နတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢ နအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါ တၢ်တဘျီအံၤ **မ့ၢ်စ့ၣ်န့ၣ် အသီ 90** (3 လါဃာ်ဃာ်) ဒီးနမ့ၢ်တအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်အသီ မ့ တမ့ၢ် လၢအနးနီၣ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ် CDC ဒီး Utah ဆူၣ်ချ့ဝဲကျါလ့ၣ်ကူၣ်ဝဲလၢ တလိၣ်နမၤကွၢ်သးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါအပနီၣ်အသီ မ့တမ့ၢ် လၢအနးသ့ၣ် တဖၣ် ဖဲအသီ 90 အတက့ၢ်ပူၤ အံၤန့ၣ်, ဆဲးကျိး ကသံၣ်သရၣ်ဒ်သိး နကသ့ၣ်ညါဘၣ်လၢ မ့ၢ်နဒီးန့ၣ်ဘၣ်က့ၤတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံအသီတဘျီအဂီၢ်တက့ၢ်. ပသ့ၣ်ညါလၢ နကက့ၤဒီးန့ၣ်ကဒါက့ၤ COVID အတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံန့ၣ် အခွဲးအယာ်စ့ၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤတနီၣ်န့ၣ် ရၤလီၤတၢ်ဆါဃာ်ဆူပုၤလၢအအိၣ်တသ့လၢဘၣ်သန့က့, အတၢ်မၤ ကွၢ်အစၢကဖျါထီၣ်လၢ အအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်သန့က့, စးထီၣ်လၢ နတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢ နအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်အံၤ မ့ၢ်အိၣ်တွံၤလံ **အါန့ၣ် အသီ 90** စး ထီၣ်လၢနဆဲး [COVID-19 ကသံၣ်ဒိသဒါ မ့ၢ်တဝံၤခဲလၢာ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်](#), နကဘၣ် အိၣ်လီၤဆိသးဖဲနဟံၣ် ဒီး ဒီးန့ၣ်တၢ်မၤကွၢ် 5 သီ ဖဲနအိၣ်ဘူးလီၤသးဒီး တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အ လီၤဝံၤအလီၤခဲန့ၣ်လီၤ.

- နကြးလူၤဟီၢ်တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်အံၤလၢ အသီ 10 အတီၢ်ပူၤ စးထီၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဘူးအ လီၤခဲကတၢၢ်တသီန့ၣ်လီၤ-
- သမံသမိးကွၢ် COVID-19 တၢ်ဆါတၢ်ပနီၣ်ကိးသိဒီး.
 - သိးဃာ်နါဒဲးဖျါၣ် လၢအဘၣ်လီၤသးဒီးနၤ ၇၀၇၀တဘၣ် ဖဲနအိၣ်လၢပုၤအါဂၤကျါ လၢတမ့ၢ်ပုၤအိၣ်ဆိးတပူၤဃီ ဒီးနၤအခါတက့ၢ်.
 - နမ့ၢ်ဆိးက့ မ့တမ့ၢ် ဘၣ်ကူဘၣ်ကံဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်, အိၣ်လီၤဖျါၣ်သး ဒီးကိးကသံၣ်သ ရၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤဟ့ၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ ဒ်သိးနကသ့ၣ်ညါဘၣ် မ့ၢ်နကဘၣ်မၤကွၢ်သးလၢ COVID-19 အသီတဘျီ အဂီၢ်တက့ၢ်.



ဖဲနအိဉ်ဘူးဒီး COVID-19 တၢ်ဆါဃၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံ, မၤတၢ်ပူၤဖျဲးအတၢ်ပလီၢ်တဖၣ်တက့ၢ်

- ဟံပနီဉ် ပုၤဟံအိဉ်သကိးနၤလၢနဟံအနီၢ်ဂံၢ် ဖဲနအိဉ်လီၤဆီနသးအခါ.
- ဖဲနအိဉ်ဒီးပုၤဂၤတဖၣ်အခါ သိးနီၤဒဲးဖျိဉ်. စးထီဉ်လၢ နအိဉ်ဘူးဘဉ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါဃၢ်န့ၢ်, အကါဒိဉ်လၢ နကသိးနီၤဒဲးဖျိဉ် ဖဲကမျၢဉ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲးဒီးဖဲနအိဉ်ဘူးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်အခါ ပၢ်တုၤ အသီ 10 န့ၣ်လီၤ. ဟးဆဲးတၢ်လဲၤဆူ တၢ်စူးကါတၢ်ဖျိဉ်နီၤဒဲးဖျိဉ်အလီၢ်ဒိးအမ့ၢ်တၢ်ဂဲၤလိၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအလီၢ်ဒီးတၢ်အိဉ်ကျဲး လၢအသီ 10 အတီၢ်ပူၤတက့ၢ်.
- ကွၢ်သမံးသမံးထံ COVID-19 တၢ်ဆါအပနီဉ်သ့ၣ်တဖၣ် ကိးနီၤဒဲးလၢ အသီ 10 အတီၢ်ပူၤ ဖဲနအိဉ်ဘူးလီၤသးဒီးတၢ်ဘဉ်ယိဉ်ဝံၤအလီၢ်ခံဒီး မ့သ့မ့ဘဉ်န့ၣ်ထီဉ်ကွၢ်နတၢ်ကိးအနီၢ်ဂံၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. လီၤဆဲးဆဲးဖိလၢအကဲဘျးကဲဖျိဉ်တဘျီ လၢအဘဉ်တၢ်ကိးအီၤလၢ "နမ့ၢ်အိဉ်လီၤဆီသး မ့တမ့ၢ် အိဉ်လီၤဖျိဉ်သး န့ၣ်နကမၤမနုၤလဲၣ်" အံၤ မၤစၢၤနၤလၢနကသ့ၣ်ညါ သမံးသမံးနတၢ်ဆါအပနီဉ်သ့ၣ်တဖၣ် ဒီး နကဘဉ်မၤမနုၤလဲၣ် န့ၣ်လီၤ. မၤကွၢ်သးတဘျီဖီ ဖဲနမ့ၢ်အိဉ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီဉ်တဖၣ် ဖဲနအိဉ်လီၤဆီသးအကတီၢ် န့ၣ်တက့ၢ်.
- သမံးသမံးကွၢ်နသးအစ့ၤကတၢ်လၢ 5 သီတသီ ဖဲနအိဉ်ဘူးဘဉ်ဒီးပုၤဘဉ် COVID-19 တၢ်ဆါအလီၢ်ခံကတၢ်တဘျီဝံၤ အခါန့ၣ်တက့ၢ်. နတၢ်ဆါဃၢ်မ့ၢ်တအိဉ်ဘဉ်ဒီး နဟးထီဉ်လၢနဟံအချၢၤသ့ ဖဲနမ့ၢ်သိးနီၤဒဲးဖျိဉ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤကွၢ်အစၢၤမ့ၢ်ဖျိလၢနအိဉ်ဒီးတၢ်ဆါဃၢ်န့ၣ် အိဉ်လီၤဖျိဉ်သးလၢဟံဉ်တက့ၢ်.
- အိဉ်စီၤစ့ၤနသးဒီးပုၤလၢအနီၢ်ခိဉ်တြီဆၢစ့ၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအိဉ်ဒီးတၢ် ဘဉ်ယိဉ်အါလၢကဆိးကွၢ်လၢ COVID-19 တၢ်ဆါအယိဉ်န့ၣ်တက့ၢ်. နတၢ်ကြးလဲၤဟးအိဉ်သကိးတၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆါထီၤရီၤအလီၢ်, ပုၤဆိးက့ အဟံဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၢ်အဂၤလၢလီၤဘဉ်ယိဉ် ဖဲနအိဉ်ဘူးဘဉ်ဒီး ပုၤလၢအိဉ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါဃၢ် ပၢၤတုၤလၢ အပူၤထီဉ် 10 န့ၣ်လီၤ.
- န• အိဉ်လီၤဆီသးမ့ၢ်တဝံၤဒီးဘဉ်ဒီး တဘဉ်ဟးထီဉ်ဟးလီၤတဂ့ၢ်. သမံးသမံးကွၢ်နသးအစ့ၤကတၢ်လၢ 5 သီတသီ ဖဲနအိဉ်ဘူးဘဉ်ဒီးတၢ်ဆါဝံၤအလီၢ်ခံဒီးမၤလီၤတၢ်လၢ နတၢ်မၤကွၢ်အံၤ တအိဉ်ဒီးတၢ်ဆါဃၢ်တချုးလၢနဟးထီဉ်ဟးလီၤဘဉ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်အိဉ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီဉ်တဖၣ်န့ၣ်, တဘဉ်ဟးထီဉ်ဟးလီၤတဂ့ၢ်. ဖဲနအိဉ်ဒီးပုၤဂၤတဖၣ်အခါ သိးနီၤဒဲးဖျိဉ် တက့ၢ်.

