

COVID-19 ကိုလံ်တၢ်န့ၣ်ကျဲ တၢ်ကွဲးဖျိၣ်

ကတီၢ်ဆိ-၁ ၼတီၢ်ပဒိၣ်ကိၣ်, ပှၢ်နီၣ်တဂၢၤပၤကိၣ်, ဒီးကမျၢၢ်ဟ့ၣ်မၤဘျီၣ်ကိၣ်တဖၣ်



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

ပျာ့ကွဲဖိတ်ဖတ်, သရုပ်တဖတ်မှတစ်ဆင့်ပျာ့မတတ်ဖိတ်ဖတ်မကျော်သးမွ်ပျာ့လှ အအိန်ဒီး COVID-19 တ်ဆါန့်, တ်မနုကကဲထိန်သးလဲန့်.



ကွဲဖိတ်ဖတ်, သရုပ်တဖတ်, မှတစ်ဆင့်ပျာ့မတတ်ဖိတ်ဖတ်အံကြားအိန်ဒီးလီအိန်ဒီးလီဖေးဒီးပျာ့မတတ်ဖိတ်ဖတ်အမာ
ကွဲသးပျာ့လှအအိန်ဒီး COVID-19 တ်ဆါအခါန့်လီ. တ်အံအခိပညီမိတ်ပဲ့မှတစ်ဆင့်ပျာ့လှအိန်ဒီးန့ကသံ
ကသီတ်ကွဲထွဲအဂ်ဘန်န့, အကအိန်လှဟိန်န့လီ. နတကြားလဲဆူကွဲမှတစ်ဆင့်ပျာ့လှအခါမလီဘန်.

- နတ်မကျော်မိတ်ပျာ့လှအအိန်ဒီးတ်ဆါယာ်န့, နကြားအိန်ဒီးလီဖေးဒီးပျာ့မတတ်ဖိတ်ဖတ်လှ
လီကီလီမိတ်ဖတ်တ်ဆါကတီ၂၄န့ရိန်, ဒီး
- နတ်သီထီ၂၄လီအတပ်နီဟဲဂ့ထီ၂၄လီကတီ၂၄ ၂၄ န့ရိန်, ဒီး
 - အိန်ဒီးလဲအစာကတပ်အသီ ၁၀ ဖဲထီ၂၄လီနဆိးကွဲအခါလဲန့လီ.
 - နမ့တစ်အိန်ဒီးတ်ဆါပနီန့, နကြားအိန်ဒီးလီဖေးဒီးပျာ့မတတ်ဖိတ်ဖတ်အသီ၁၀စးထီ၂၄လီနမကျော်သးအနီ
န့လီ.

ဖဲကွဲဖိတ်ဖတ်, ကွဲသရုပ်တဖတ်, ဒီးပျာ့မတတ်ဖိတ်ဖတ်မှအိန်ဘူး ဘန်လီသးဒီးပျာ့လှအအိန်ဒီးန့ဘန် COVID-19 တ်ဆါန့်, တ်မနုက ကဲထိန်သးလဲန့်.

နမ့ဘန်ဒီးဘန်ဒီးပျာ့လှအတ်မကျော်အစာပျာ့လှအအိန်ဒီး COVID-19 န့, နအိန်ဒီးတ်ဘန်ထီ၂၄အါထီ၂၄
လှနကဒီးန့တ်ဆါဒီးဒူးဘန်ကူဘန်ပျာ့လှအတဖတ်န့လီ.



- တ်ဘန်ဒီးဘန်ဒီးပျာ့လှအအိန်ဘူးဒီးပျာ့မတတ်ဖိတ်ဖတ်ပျာ့လှအအိန်ဒီး
COVID-19 လှ ၆ ပဲ့မှတစ်ဆင့် ၂ မဲထီ၂၄ (စု ၂ တယာ်ယုယု)လှ ၁၅ မဲဒီးမှတစ်ဆင့်ဟိန်န့တ်ဆါကတီ၂၄
၂၄ န့ရိန်အတီပူန့လီ. နကဲထီ၂၄တ်အိန်ဘူးလီသးသ့ဖဲလှ-
- နကွဲထွဲပျာ့လှဟိန်အဆိးကွဲမိတ်ဒီးန့ဘန် COVID-19.
 - နအိန်ဒီးနီတ်ဘန်ထွဲဒီးပျာ့လှအတပ်နီလှအအိန်ဒီး COVID-19 (ဖိးယုမှတစ်ဆင့်န့မဲ့အဝဲသ့)
 - နသ့ကဲတ်အိန်မုလီမိတ်မှတစ်ဆင့်တပ်တီလီတဖတ်ဒီးသီးဒီးပျာ့လှအအိန်ဒီး COVID-19.
 - ပျာ့လှအအိန်ဒီး COVID-19 ဖဲလှအကဆဲ, ကူး, မှတစ်ဆင့်ထီ၂၄လီခါအကလဲထဲအပျာ့ဖိတ်ဖတ်
လီလှန့လီ.

နမ့ဘန်ဒီးဘန်ဒီးပျာ့လှအတပ်နီအိန်ဒီး COVID-19, တချူးလှအတပ်ဆါပနီအိန်ဒီးထီ၂၄ပျာ့လှ ၂ သီန့, နအိန်ဘူးဘန်ဒီးဘဲရားတ်ဆါယာ်တဖတ်ဒီးန့ကြားအိန်
လှဟိန်ဒူးယာ်လီဆီန့လီ. ပျာ့လှအအိန်ဒီး COVID-19 အံတပ်ဆါပနီတဖတ်မှတစ်ဆင့်ဖဲလှ, အဘန်ကူဘန်ကဲသ့တချူးလှအမကျော်သး ၂ သီတီပူလဲန့လီ.

1 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>
2 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/appendix.html#contact>

ကိုဖိတဖန်, ကိုသရန်တဖန်, ဒီး ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖန်ကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒုး ဃာ်လီၤဆီၤထဲလဲၣ်.

တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖန်အံၤထဲဒၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ဒုးဘၣ်ဒါလၢဟံၣ်ကဲထီၣ်သးလၢကိုန့ၣ်လီၤ တၢ်သ့ၣ်တဖန်အံၤတမ့ၢ်လၢတၢ်ကစူးကါအီၤလၢပတီၢ်ထီၣ်သ့ၣ်တဖန်မ့ၢ်တၢ်ကွၢ် ထွဲဖိသ့ၣ်အလီၢ်အကျဲတဖန်ဘၣ်. နမ့ၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်တဖျါၣ်ယီၤဃုာ်ဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 မ့ၢ်တမ့ၢ်နမ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးန့ၣ်တၢ်ဆါလၢကိုသ့ၣ်တဖန်အချၢန့ၣ် ဒီး, တၢ်န့ၣ်ကျဲသ့ၣ်တဖန်အံၤတဘၣ်ထွဲဒီးန့ၣ်ဘၣ်.

ဖဲတၢ်အိၣ်ဘူးအခါပုၤခံၣ်လၢလၢဟံၣ်ဖျါၣ်ဃာ်မး(ဖဲ)



ကိုဖိတဖန်, သရန်တဖန်, မ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖန်လၢအိၣ်ဘူးဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 အံၤတဘၣ် အိၣ်လၢ ဟံၣ်ဒုးဃာ်လီၤဆီ ဖဲလၢ-

- ကိုဟံၣ်ဂၢၢ်ဟံၣ်ကျါၣ်ဝဲဒၣ်လၢပုၤခံၣ်လၢဟံၣ်ဖျါၣ်ဃာ်မး(ဖဲ) (ပုၤလၢအိၣ်ဘူးဒီးပုၤလၢတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအိၣ် ဒီးတၢ်ဆါဃာ်) ကိၢ်စိၣ်ကမျါၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်န့ၣ်လီၤဟံၣ်ဖျါၣ်ဝဲအသိးဒီး
- ပုၤလၢအိၣ်ဘူးတၢ်ကတၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖန်.

ဖဲတၢ်အိၣ်ဘူးဝံၤအလီၢ်ခံ 14 သီအကတီၢ်ပုၤတၢ်ကတၢ်အံၤမ့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖန်န့ၣ်, အကဘၣ်အိၣ်လီၤ ဖျါၣ်အသးဒီးမၤကွၢ်သးတဘျီယီၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤတၢ်ကတၢ်အံၤမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်သ့ၣ်တဖန်န့ၣ်အကဘၣ်အိၣ်ခိးဝဲ 7 သီဖဲအတၢ်အိၣ်ဘူးဝံၤအလီၢ်ခံဒိးသိးကမၤကွၢ်သးအဂီၢ်လီၤ.

ဖဲတၢ်အိၣ်ဘူးအကတီၢ်ပုၤခံၣ်လၢလၢဟံၣ်ဖျါၣ်ဃာ်မး(ဖဲ)

ကိုဖိတဖန်, သရန်တဖန်မ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖန်လၢတဖျါၣ်ဃာ်မး(ဖဲ)ဖဲတၢ်အိၣ်ဘူးအဆၢကတီၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်အိၣ်ဘူးဒီးပုၤတၢ် ကၢၤလၢအတဖျါၣ် မး(ဖဲ)န့ၣ်အပတုၢ်တၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒုးဃာ်လီၤဆီ သ့ဝဲဖဲလၢ-

- **အသိ 10 ပုၤထီၣ်လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်သး.** နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်သ့ၣ်တဖန်န့ၣ်, နပတုၢ်တၢ် အိၣ်လၢဟံၣ်ဒုးဃာ်လီၤဆီ သ့ဝဲဖဲလၢနအိၣ်ဘူးဒီးပုၤလၢအမၤကွၢ်သးဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်တၢ်အလီၢ်ခံက တၢ်တဘျီဝံၤအသိ 10 ပုၤထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- **ဖဲ 7 သီတသိဃုာ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်.** ဖဲအိၣ်လၢဟံၣ်ဒုးဃာ်လီၤဆီ ပုၤထီၣ် 7 သီန့ၣ်န မၤကွၢ်နသးသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. နတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢနတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်ဒီးနမ့ၢ်တအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါ ပနီၣ်သ့ၣ်တဖန်န့ၣ်, နပတုၢ်တၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒုးဃာ်လီၤဆီ သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. လၢနကမၤကွၢ်သးအဂီၢ်နကဘၣ်အိၣ်ခိးအ စ့ၤကတၢ် 7 သီဖဲအတၢ်အိၣ်ဘူးဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ. နမၤကွၢ်သးလၢ PCR မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်ကဲထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤန့ၣ်ခိး ဂံၢ်တြီဆါ(rapid antigen)သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. နကဘၣ်အိၣ်လီၤဆီသးပၤတုၤလၢနဒီးန့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်အစၢတစုန့ၣ်လီၤ.



နကဘၣ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးလၢတၢ်ဆါပနီၣ်သ့ၣ်တဖန်ပၢ်တုၤ 14 သီစးထီၣ်လၢနအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးဘဲရး(စ)တၢ်ဆါဃာ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်သးကဲထီၣ်သးသ့တဆိးတကွၢ်လၢနကဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19 န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါ ပနီၣ်သ့ၣ်တဖန်န့ၣ်, နကဘၣ်အိၣ်လီၤဖျါၣ်ဃာ်သးလၢဟံၣ်, ကိးနကသိၣ်သရဲၣ်, ဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘၣ်ကွၢ်မၤကွၢ် ကဒါကွၢ်သးန့ၣ်လီၤ.



ကိုဖိတဖပ်, ကိုသရဲတဖပ်, ဒီး ပုမေတဖ်ဖိတဖပ်တဖ်မုာ်ပျဲပူအီလော ကဖျိာ်မး(စ်)မုတမုာ်သီးထဲနီာ်ကျါဘာမံာ်န့, ကဘာ်အိာ် လာဟံာ်ဒုး ဃာ်လီၤဆီယံာ်ထဲလဲာ်.

ကိုဖိတဖပ်, သရဲတဖပ်မုတမုာ်ပုမေတဖ်ဖိတဖပ်လောတဖျိာ်မး(စ်)ဖဲတဖ်အိာ်ဘူးအဆာကတီာ်မုတမုာ်အအိာ်ဘူးဒီး
ပုတဂါဂါလောအတဖျိာ် မး(စ်)န့အပတုာ်တဖ်အိာ်လာဟံာ်ဒုးဃာ်လီၤဆီ သ့ဝဲဖဲလော-

- **အသီ 10 ပုထီာ်လောတအိာ်ဒီးတဖ်မကွာ်သး.** နမုာ်တအိာ်ဒီး COVID-19 တာ်ဆါပနီာ်သ့ာ်တဖ်န့, နပတုာ်
တာ်အိာ်လာဟံာ်ဒုးဃာ်လီၤဆီ သ့ဝဲဖဲလောနအိာ်ဘူးဒီးပုလောအမကွာ်သးဖျါလောအအိာ်ဒီးတာ်ဆါယာ်တဂါ
အလီၤခဲကတါတဘျီဝဲအသီ 10 ပုထီာ်အခါန့လီၤ.
- **ဖဲ 7 သီတသီဃာ်ဒီးတဖ်မကွာ်အစာဖျါလောတအိာ်ဒီးတာ်ဆါဃာ်.** ဖဲနအိာ်လာဟံာ်ဒုးဃာ်လီၤဆီ ပုထီာ် 7 သီ
န့နမကွာ်သးသ့ဝဲန့လီၤ. နတဖ်မကွာ်အစာဖျါလောနတအိာ်ဒီးတာ်ဆါဒီးနမုာ်တအိာ်ဒီး COVID-19
တာ်ဆါပနီာ်တဖ်န့, နပတုာ်တာ်အိာ်လာဟံာ်ဒုးဃာ်လီၤဆီသ့ဝဲန့လီၤ. လောနမကွာ်သးအဂီၢ်နကဘာ်
အိာ်ခိးအစာကတါ 7 သီဖဲနတဖ်အိာ်ဘူးဝဲအလီၤခဲန့လီၤ. နကဘာ်အိာ်လီၤဆီသးပာ်တုၤလောနဒီးနတဖ်
မကွာ်အစာတစုန့လီၤ.

**ပုလောအအိာ်ဘူးဒီးပုဒီးန့တာ်ဆါတဂါန့, ကဘာ်ဟံာ်သ့ာ်ဟံာ်သးလောတာ်ဆါပနီာ်သ့ာ်တဖ်ပာ်တုၤ 14 သီဖဲ
အအိာ်ဘူးဝဲအလီၤခဲန့လီၤ.** တာ်အိာ်သးကထီာ်သးသ့တဆဲးတကွာ်လောအကဒီးန့ဘျီ COVID-19 န့လီၤ. ပုတ
ဂါအီၤမုာ်အိာ်ဒီး COVID-19 တာ်ဆါပနီာ်တဖ်န့, အကဘာ်အိာ်လီၤဆီသးလာဟံာ်, ကိးအကသံာ်သရဲ, ဒီးဘာ်
သ့သ့ကဘာ်က့မကွာ်သးအသီတဘျီန့လီၤ.



ကိုဖိတဖပ်, သရဲတဖပ်, မုတမုာ်ပုမေတဖ်ဖိတဖပ်မုာ်အိာ်ဒီးပုလောအအိာ်ဒီး COVID-19 လာဟံာ်တဖျိာ်ဃီအပူၤန့, အကဘာ်အိာ်လာဟံာ်ဒုး ဃာ်လီၤဆီယံာ်ထဲလဲာ်.

ပုတဂါမုာ်အိာ်ဒီးပုလောတာ်မကွာ်အစာဖျါလောအအိာ်ဒီး COVID-19 န့, တာ်အံၤတာ်ကိးအီၤလောတာ်ဘာ်ဒွဲးဘာ်
ဒွါလာဟံာ်န့လီၤ. တာ်ဘာ်ဒွဲးဘာ်ဒွါလာဟံာ်န့တာ်ဘာ်ယိာ်အိာ်အါဒိာ်နီၢ်မးလောအကဒီးန့ဘာ်ဘဲရး(စ)တာ်ဆါ
ဃာ်န့လီၤ.

ကိုဖိတဖပ်, သရဲတဖပ်, မုတမုာ်ပုမေတဖ်ဖိတဖပ်လောအမုာ်တာ်ဘာ်ဒွဲးဘာ်ဒွါလာဟံာ် တဖ်အံၤကဘာ်အိာ်လီၤဆီ
သးလောအသီ 10 အတီၢ်ပူၤစးထီာ်လောအအိာ်ဘူးဒီးပုလောတာ်မကွာ်အစာဖျါလောအအိာ်ဒီးတာ်ဆါယာ်တဂါအလီၢ်
ခဲကတါတသီန့လီၤ. **နကဘာ်မဝဲတာ်အိာ်လာဟံာ်ဒုးဃာ်လီၤဆီအသီ 10 ပုပု, ဖဲလောနတအိာ်ဒီးတာ်ဆါတာ်ပ
နီာ်ဒီးတဖ်မကွာ်အစာဖျါလောတအိာ်ဒီးတာ်ဆါဃာ်ဒုာ်လီၤန့လီၤ.** နပတုာ်တာ်အိာ်လာဟံာ်ဒုးဃာ်လီၤဆီတဖျါအ
သီ 10 ပုထီာ်တသ့ဘာ်.

တာ်အံၤကီဝဲဒုာ်လောနကအိာ်လီၤဖျိာ်သးဒီးပုလောနအိာ်လာဟံာ်တဖျိာ်အပူၤန့လီၤ. နမုာ်အိာ်လာဟံာ်တဖျိာ်ဃီ
ဃာ်ဒီးပုလောတာ်မကွာ်အစာဖျါလောအအိာ်ဒီး COVID-19 န့, ဘာ်သ့ာ်သ့ာ်နကအိာ်ဘူးဘာ်ဒီးအီၤတဘျီဝဲတဘျီ
ဒီးဘာ်သ့ာ်သ့ာ်နကဘာ်အိာ်လာဟံာ်ဒုးဃာ်လီၤဆီသးယံာ်န့အသီ 10 သ့ဝဲန့လီၤ. ဖဲနမုာ်အိာ်ဘူးလီၤသးဒီး
ပုလောတာ်မကွာ်အစာဖျါလောအအိာ်ဒီးတာ်ဆါယာ်တဂါဖဲအဘာ်ကူဘာ်ဂါပုအဂါသ့အခါန့, နတဖ်အိာ်လာဟံာ်
ဒုးဃာ်လီၤဆီ အံၤကက့ၤစးထီာ်သးလောအသီတဘျီမုာ်လောနအိာ်ဘူးဘာ်ဒီးတာ်ဆါဃာ်အသီတဘျီအသီန့လီၤ.

ကိုဖိတဖန်, ကိုသရန်တဖန်, ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိတဖန်မ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ် ဒီး COVID-19 အါန့ၣ်ဒီးတဘျီန့ၣ်, တၢ်မနုၤကကဲထီၣ်သးလဲၣ်.³

နမ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီး COVID-19 အသီတဘျီ(တၢ်အိၣ်ဘူးအသီတဘျီ)လၢအသီ 90 အတီၢ်ပူၤဖဲတၢ်မၤကွၢ်အစၢၤဖျါလၢနအိၣ်ဒီး COVID-19 ဒီးနမ့ၢ်တအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်သ့ၣ်တဖန်ဘၣ်န့ၣ်, တလိၣ်လၢနကအိၣ်လီၤဆီသးမ့တမ့ၢ်ကွၢ်မၤကွၢ်သးအသီတဘျီဖဲတၢ်ဆါကတီၢ်အသီ၉၀အတီၢ်ပူၤအံၤဘၣ်.

နကြးလူၤဟံၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖန်အံၤလၢ 14 သီအတီၢ်ပူၤစးထီၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဘူးအလီၢ်ခဲကတၢ်တသီန့ၣ်လီၤ-

- ထီၣ်ကွၢ်နတၢ်ကီၢ်တချုးလဲၤကွဲမ့တမ့ၢ်တၢ်ဖဲးတၢ်မၤ.
- သမံသမိးကွၢ် COVID-19 တၢ်ဆါတၢ်ပနီၣ်ကိးသီဒီး.
- သီးတၢ်ကးဘၢမံၤသ့ၣ်ဖဲနအိၣ်လၢကွဲ, အိၣ်လၢတၢ်မၤလီၢ်မ့တမ့ၢ်အိၣ်လၢပုၤလၢနတအိၣ်ဒီးအီၤလၢဟံၣ်တဖျါပံၤတဖန်အကဟံၣ်ကပၤအခါတက့ၢ်.
- နမ့ၢ်ဆိကွဲထီၣ်မ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်သ့ၣ်တဖန်န့ၣ်, အိၣ်လီၤဖျါၣ်သးအစၢၤကတၢ်အသီ 10 ဖဲနတၢ်ဆါပနီၣ်တဖန်စးထီၣ်သးဝံၤအလီၢ်ခဲဒီး ကိးကသံၣ်သရန်မ့တမ့ၢ်ပုၤဟ့ၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲဒ်သီးနကသ့ၣ်ညါဘၣ်မ့ၢ်နကဘၣ်မၤကွၢ်သးလၢ COVID-19 အသီတဘျီအဂီၢ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီး COVID-19 အသီတဘျီ(တၢ်အိၣ်ဘူးအသီတဘျီ)ဒီးမ့ၢ်ဟံၣ်န့ၣ်အသီ 90 ဖဲနတၢ်မၤကွၢ်အစၢၤဖျါလၢနအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်, နကြးအိၣ်လၢဟံၣ် ဒူးဃာ်လီၤဆီဒီးမၤကွၢ်သးအသီတဘျီန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဆိကွဲမ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖန်ဖဲတၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒူးဃာ်လီၤဆီအခါန့ၣ်, အိၣ်လီၤဖျါၣ်သးဒီးကိးကသံၣ် သရန်မ့တမ့ၢ်ပုၤဟ့ၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတက့ၢ်. ဘၣ်ဆၣ်သန့က့, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကတုၤထီၣ်ဘးဒီးတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တဖန်လၢတၢ်ကပတုၤတၢ်အိၣ်လီၤဆီသးလၢတၢ် ထီၣ်န့ၢ်အီၤဖဲကဘျးပၤ 2 သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.



3 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/contact-tracing.html>

တၢ်ပူၤဖျဲးတၢ်ပလီၢ်ပဒီးတဖၣ်လၢကိၣ်ဖိတဖၣ်, ကိၣ်သရၣ်တဖၣ်, မ့တမ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢအိၣ်ဘူးဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဒီး COVID-19 အဂီၢ်

- သမံသမိးကွၢ် COVID-19 တၢ်ဆါတၢ်ပနီၣ်ကိးသိဒီး, မ့ၢ်သ့န့ၣ်ဟံၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ထီၣ်ကွၢ်နတၢ်ကိၣ်န့ၣ်လီၤ. နသမံထီၣ်တၢ်အိၣ်ဘုၣ်ဖျဲးန့ၣ်, ပလၢၢ်ကွၢ်မ့ၢ်န့ၣ်ဘၣ်ကလၢၤၤမ့တမ့ၢ်ထီၣ်ဂီၤၤ. လၢ်ရဲၣ်ဖိလၢအကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ကိးအိၣ်မၤလၢ“နကဘၣ်မၤတၢ်မနုၤတဖၣ်ဖဲလၢနအိၣ်လီၤဆီမ့တမ့ၢ်အိၣ်လီၤဖးဒီးပုၤဂၤထဲတဂၤၤအါန့ၣ်လဲၣ်” အါန့ၣ်ဖးဒီးအါသ့ဖဲ <https://coronavirus.utah.gov/protect-yourself/> န့ၣ်လီၤ.
- အိၣ်လၢဟံၣ်အိၣ်ယံၤဒီးပုၤဂၤတသ့ဖဲအသ့. ပၢၢ်တုၤလၢနတၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒုးဃာ်လီၤဆီ ကတၢ်တစုမ့တမ့ၢ်နတုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးဒီးတၢ်မၤကွၢ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ကပတုၢ်ဆိတၢ်အိၣ်လီၤဆီသးတစုန့ၣ်, တၢ်ဘၣ်လဲၤထီၣ်ကိၣ်, လဲၤတၢ်မၤ, မၤတီၢ်ဒၢးချါတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်, လဲၤထီၣ်တၢ်ဘျီတၢ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ, လဲၤထီၣ်လီၤသးဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိ, မ့တမ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂၤတဖၣ်တဂ့ၤ.
- သိးမး(၆)လၢတၢ်တ့အီၤလၢတၢ်ကိးညာ်ဖဲန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်လၢနကဟးထီၣ်လၢဟံၣ်ချါဒီးသိးနကမၤတၢ်မၤလၢအကါဒိၣ်ဒိအမ့ၢ်ပနီၣ်ရံၣ်ကျးတၢ်အိၣ်တၢ်အိမ့တမ့ၢ်တၢ်ဒီးနကသိၣ်ကသိတၢ်ကွၢ်ထွဲအဂီၢ်တက့ၢ်. ဟးထီၣ်လၢဟံၣ်ချါဖဲအလီၢ်အိၣ်လၢနကဘၣ်လဲၤတၢ်.
- ဟံၣ်ပနီၣ်ပုၤတမ့ၢ်နီၣ်ဂီၢ်လၢကဟံၣ်ဟးလၢနဟံၣ်. တၢ်အါလီၤဆီဒ်တၢ်အရူၤဒိၣ်လၢနမ့တမ့ၢ်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးနၤတဂၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယီၢ်အိၣ်အမ့ၢ်လၢကအိၣ်ဘုၣ်ဖျဲးဒီး COVID-19.
- မၤကဆူကဆူတၢ်လီၢ်မံၤဖဲဒိၣ်လၢပဖီၣ်ညီၣ်န့ၢ်အါထီၣ်(လီၤတဲမိ, တြဲၤစုဖီၣ်, တၢ်အိးထီၣ်လီၤမ့ၢ်အူစုလီၢ်, တၢ်ဟးလီၢ်စုဖီၣ်, တၢ်ပျါမံၤစုဖီၣ်, တၢ်ရဲၣ်စုလီၢ်, ဒီးတၢ်တမံၤမံၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးစၢ်ထး)တက့ၢ်.
- သ့န့စုလၢထံဒီးချါသိထီၣ်တက့ၢ်. ချါသိဒီးထံမ့ၢ်တအိၣ်ဘုၣ်ဖျဲးန့ၣ်, သ့န့စုဒီးတၢ်ထံလၢမၤကဆူစုဟံၣ်ဃုာ်ဒီးသံးကံစီၣ်60 မျးကယၤ.
- အိးထီၣ်ပဲတြဲၤဖိလၢနဟံၣ်တသ့ဖဲအသ့ဒီးသိးကမၤဂ့ၤထီၣ်ကလံၤတၢ်ဟံၣ်န့ၣ်ဒီးကဆိတလဲကလံၤတဝဲတဝါလၢဒၢးကိပူၤ.
- တဘၣ်အိၣ်သကိးတၢ်အိၣ်ဒီးသ့သကိးဖၣ်ကပူၤတၢ်ပိးတလီၤဒီးပုၤဂၤတဂ့ၤ.
- တဘၣ်သ့သကိးနီၣ်ကစၢ်တဂၤတၢ်ပိးတလီၤဒီးအမ့ၢ်တၢ်ထူးမဲၣ်ဒီးပုၤဂၤတဂ့ၤ.



တၢ်မၤကွၢ်လၢတၢ်ကထိၣ်ကွၢ်အဂီၢ် (တၢ်မၤကွၢ်သးလၢတၢ်ဆါကဲထီၣ်သးလၢကွၢ်အဂီၢ်)

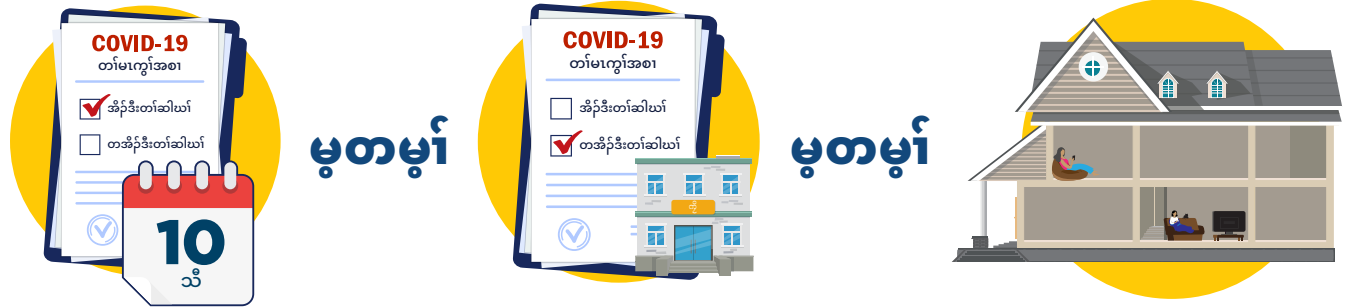
ဖဲကွၢ်အံၤတူၤထီၣ်ဘးဆူတၢ်ဆါကဲထီၣ်သးအတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ဃာ်အံၤဖဲ COVID-19 ကွၢ်အလၢ်န့ၣ်ကျဲအပူၤအခါန့ၣ်,လီၤကဝီၤကွၢ်ကမံးတံၢ်(ဃုာ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢဆူၣ်ချ့ဝဲကျိၣ်)အံၤဆါတံၢ်ဝဲသ့လၢ-

- ကသုးဆိတလဲပုၤကွၢ်ဖိဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢကမၤလိတၢ်လၢအ့ထၢၣ်န့ၣ်မ့တမ့ၢ်လၢလီၤယံၢ်အစ့ၤကတၢၢ်အသီ 10,မ့တမ့ၢ်
- ဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤကွၢ်ကဲထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤနီၣ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆါလၢကွၢ်ဖိဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိကိးဂၤအဂီၢ်



ကွၢ်ဖိတဖၣ်လၢအဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်ကဲထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤနီၣ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆါတဖၣ်အံၤ-

- ကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်အခါ.
- တၢ်ဆါဃာ်မ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်,လဲၤမၤလိတၢ်လၢနီၣ်ကစၢ်သ့ဝဲ.
- ပုၤလၢအဃုထၢဝဲလၢတမၤကွၢ်သးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤကြးမၤလိတၢ်လၢအ့ထၢၣ်န့ၣ်မ့တမ့ၢ်လၢလီၤယံၢ်လၢအစ့ၤကတၢၢ်အသီ 10.



သရၣ်သရၣ်မ့ၢ်တဖၣ်ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အံၤတၢ်မ့ၢ်လၢအံၤလၢအကဆဲးအတၢ်မၤလၢနီၣ်ကစၢ်ဒ်အညီၣ်န့ၣ်အသိးဖဲလၢအဃုထၢလၢတမၤကွၢ်သးအခါမ့တမ့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်န့ၣ်အကြးအိၣ်လီၤဖျါၣ်သးလၢဟံၣ်ပနီၣ်မ့တမ့ၢ်အမ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်,ကဘၣ်လူၤဟံၣ်မၤထွဲတၢ်အိၣ်လီၤဆီအတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဃုသ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်ဘူးလီၤသးအံၤတၢ်ကမၤအံၤလၢပုၤလၢတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်တဂၤလၢလၢအဂီၢ်လီၤ.

ကွၢ်ဖိတဖၣ်,သရၣ်တဖၣ်,မ့တမ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢအအိၣ်ဘူးဒီးပုၤလၢတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤကြးလူၤဟံၣ်မၤထွဲတၢ်အိၣ်လီၤဆီအတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်(လၢတၢ်ထီၣ်န့ၣ်အံၤသ့ဖဲကဘျးပၤ 2)န့ၣ်လီၤ.

- န့ၣ်ဒီးပုၤလၢတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်တဂၤအံၤမ့ၢ်အိၣ်လၢကွၢ်ဒီးသ့ခဲၤလၢမ့ၢ်ဖျါၣ်ဃာ်မး(ဖဲ) ဖဲတၢ်အိၣ်ဘူးလီၤသးအကတီၢ်န့ၣ်,တလိၣ်လၢနကအိၣ်လီၤဆီဘၣ်. ပုၤလၢတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်အံၤကဘၣ်အိၣ်လီၤဖျါၣ်သးအစ့ၤကတၢၢ်အသီ 10,ဖဲလၢသ့ခဲၤလၢမ့ၢ်ဖျါၣ်ဃာ် မး(ဖဲ)ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
- သ့မ့ၢ်အိၣ်ဘူးလီၤသးလၢကွၢ်ဒီးန့ၣ်မ့တမ့ၢ်ပုၤလၢတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်တဂၤအံၤမ့ၢ်တဖျါၣ်ဃာ်မး(ဖဲ) နီတဂၤန့ၣ်,နကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ပနီၣ်ဒုးဃာ်လီၤဆီန့ၣ်လီၤ. နပတၢ်တၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်ပနီၣ်ဒုးဃာ်လီၤဆီ သ့ဖဲအသီ 10 လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်သးမ့တမ့ၢ်လၢ 7 သီတသီဖဲတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢနတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်နီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်အိၣ်သးကအိၣ်ဒီးလၢနကဘၣ်မၤကွၢ်သး 2 ဘျီတဘျီတချုးလၢနဟံၣ်ကွၢ်ထီၣ်ကဒါကွၢ်ကွၢ်တချုးအသီ 10 ပုၤထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

“တၢ်မၤကွၢ်သးလၢတၢ်ထီၣ်ကွၢ်အဂီၢ်” အံၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါကတီၢ်တကွၢ်လီၤလီၤဆီဆီလၢပုၤလၢတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်တဂၤအံၤကဘၣ်စးထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤဖျါၣ်သးအခါဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. နတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်နီၣ်ဖဲ “တၢ်မၤကွၢ်သးလၢတၢ်ထီၣ်ကွၢ်အဂီၢ်” အခါန့ၣ်,နတၢ်အိၣ်လီၤဖျါၣ်သးအံၤစးထီၣ်သးဖဲတၢ်မၤကွၢ်သးအနီၣ်န့ၣ်လီၤ,တမ့ၢ်လၢဖဲနတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်စးထီၣ်သးဘၣ်. နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်နီၣ်တဖၣ်ဒ်လီၤန့ၣ်,နကဘၣ်အိၣ်လီၤဖျါၣ်သးန့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအဘၣ်ဒွဲးဘၣ်ဒွဲးဒီးန့ၣ်တချုးလၢနမၤကွၢ်သး 2 သီအတီၢ်ပူၤန့ၣ်,မ့ၢ်အအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးတၢ်ဆါဒီးကြးအိၣ်လီၤဆီသးန့ၣ်လီၤ. **တၢ်အံၤတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အံၤဒ်အမ့ၢ်မ့ၢ်နီၣ်မ့ၢ်သီလၢတၢ်အိၣ်ဘူးအလီၢ်ခဲကကတၢၢ်တသီလၢ** “တၢ်မၤကွၢ်သးလၢတၢ်ထီၣ်ကွၢ်အဂီၢ်” တၢ်ဃုထၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်သးလၢတၢ်ကလိၣ်ကွဲအဂီၢ် (တၢ်မၤကွၢ်သးလၢတၢ်ထီၣ်ကွဲတၢ်ဒၢးချၢအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အဂီၢ်)

ကွဲတဖၣ်,သရၣ်တဖၣ်,ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အံၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်ဖျိၣ်မၤသကိးတၢ်ဖဲတၢ်ဒၢးချၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ၣ်တဖၣ်အပူၤသ့ၣ်ဝဲလၢ-

- အမၤကွၢ်သးလၢ COVID-19 အစၢၤကတၢၢ် 14 သီတဘျီ. နမၤကွၢ်သးလၢ PCR မ့တမ့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်ကံၤထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤနီၣ်ခိၣ်ဂီၢ်တြိဆါ (rapid antigen)သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တအိၣ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤဖျါၣ်သးမ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒုးဃာ်လီၤဆီ .
- တအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်နီတခါ.



နမ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်မၤသကိးတၢ်ဖဲတၢ်လိၣ်ကွဲတၢ်ပြုၤလၢအလိၣ်ဘၣ်နီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်အပူၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ဖျါၣ်မး(ဖဲ) အံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်(ဒိအမ့ၢ်တၢ်ပိုၢ်ထံလၢထံကမၤမၤပူၤ)ဘၣ်ဒီး,တၢ်မ့ၢ်လၢဟံၣ်လၢနကဖျါၣ်ဃာ်မး(ဖဲ)ဒိတကတီၢ်ယိၣ်ဖဲတၢ်ဒၢးချၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအခါန့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်ဒၢးချၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအကတီၢ်န့ၣ်,တၢ်မ့ၢ်လၢဟံၣ်လၢနကအိၣ်စီၤစုၤလိၣ်သးတသ့ဖဲအသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအခိပညီမ့ၢ်ဝဲနကအိၣ်ဃာ်လိၣ်သးဒီးပုၤအဂၢၢ်အစၢၤကတၢၢ် 6 ပုၣ်မ့တမ့ၢ် 2 မံထၢၣ်(စု 2 တယၢ်ဃာ်ဃာ်)တသ့ဖဲအသ့န့ၣ်လီၤ.

ကွဲသ့ၣ်တဖၣ်ကဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤကွၢ်ကံၤထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤနီၣ်ခိၣ်ဂီၢ်တြိဆါလၢပုၤဟံၣ်ဖျိၣ်မၤသကိးတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. ပုၤဟံၣ်ဖျိၣ်မၤသကိးတၢ်တဖၣ်-

- ကဘၣ်အိၣ်လီၤဖျါၣ်သးလၢဟံၣ်ဖဲအတၢ်မၤကွၢ်အစၢၤဖျါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်အခါ.
- ဟံၣ်ဖျိၣ်မၤသကိးတၢ်ဖဲတၢ်ဒၢးချၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအပူၤသ့ဖဲလၢတၢ်မၤကွၢ်အစၢၤဖျါလၢအတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်,အတအိၣ်လီၤဖျါၣ်သးမ့တမ့ၢ်အိၣ်လီၤဆီသးဒီးတအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်နီတခါ.
- ပုၤလၢအဃုထၢလၢတမၤကွၢ်အသးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဟံၣ်ဖျိၣ်မၤသကိးတၢ်ဖဲတၢ်ဒၢးချၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ၣ်တဖၣ်အပူၤတသ့ဘၣ်.



ကွဲသ့ၣ်တဖၣ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤကွၢ်လၢသရၣ်မ့တမ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အံၤလၢလၢအအိၣ်ဒီးမၤကွၢ်သးဘၣ်ဆၣ်တပၣ်ဃာ်ဖဲတၢ်ဒၢးချၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အပူၤသ့ၣ်ဒီး“တၢ်မၤကွၢ်သးလၢတၢ်လိၣ်ကွဲအဂီၢ်”တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအိၣ်ဝဲအသိးန့ၣ်လီၤ.

လၢပုၤလၢတၢ်မၤကွၢ်အစၢၤဖျါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်တဂၢၢ်လၢလၢအဂီၢ်တၢ်ကမၤတၢ်ဃုသ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်ဘူးလိၣ်သးန့ၣ်လီၤ.

ကွဲတဖၣ်,သရၣ်တဖၣ်,မ့တမ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အံၤလၢလၢအအိၣ်ဘူးဒီးပုၤလၢတၢ်မၤကွၢ်အစၢၤဖျါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤကြၢးလူၤပိၣ်မၤထွဲတၢ်အိၣ်လီၤဆီအတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်(လၢတၢ်ထံၣ်န့ၣ်အံၤသ့ဖဲကဘျးပၤ 2)န့ၣ်လီၤ.

- နဒီးပုၤလၢတၢ်မၤကွၢ်အစၢၤဖျါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်တဂၢၢ်အံၤမ့ၢ်အိၣ်လၢကွဲဒီးသုခဲၤလၢလၢမ့ၢ်ဖျါၣ်ဃာ်မး(ဖဲ) ဖဲတၢ်အိၣ်ဘူးလိၣ်သးအကတီၢ်န့ၣ်,တလိၣ်လၢနကအိၣ်လီၤဆီဘၣ်. ပုၤလၢတၢ်မၤကွၢ်အစၢၤဖျါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်အံၤကဘၣ်အိၣ်လီၤဖျါၣ်သးအစၢၤကတၢၢ်အသီ 10,ဖဲလၢသ့ခဲၤလၢလၢမ့ၢ်ဖျါၣ်ဃာ် မး(ဖဲ)ဒုၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်လိၣ်သးလၢကွဲဒီးနမ့တမ့ၢ်ပုၤလၢတၢ်မၤကွၢ်အစၢၤဖျါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်အံၤမ့ၢ်တဖျါၣ်မး(ဖဲ) နီတဂၢၢ်န့ၣ်,နကဘၣ်အိၣ်လီၤဆီသးန့ၣ်လီၤ. နပတၢ်တၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒုးဃာ်လီၤဆီ သ့ဖဲအသီ 10 လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်သးမ့တမ့ၢ်လၢ 7 သီတသီဖဲတၢ်မၤကွၢ်အစၢၤဖျါလၢနကအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်နီတခါန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကအိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်သးလီၤလီၤဆီဆီတဖၣ်လၢနကဘၣ်မၤကွၢ်သး 2 ဘျီတဘျီနုၤချးလၢနဟဲက့ၤဆူကွဲသ့ဝဲတချးအသီ 10 ပုၤထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

“တၢ်မၤကွၢ်သးလၢတၢ်လိၣ်ကွဲအဂီၢ်”အတၢ်ဃုထၢအံၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါကတီၢ်တကွီၢ်လီၤလီၤဆီဆီလၢပုၤလၢတၢ်မၤကွၢ်အစၢၤဖျါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်အံၤကဘၣ်စးထီၣ်အိၣ်လီၤဖျါၣ်သးအခါဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. နတၢ်မၤကွၢ်အစၢၤဖျါလၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်ဖဲ“တၢ်မၤကွၢ်သးလၢတၢ်လိၣ်ကွဲအဂီၢ်”အခါန့ၣ်,နတၢ်အိၣ်လီၤဖျါၣ်သးအံၤကစးထီၣ်သးဖဲမ့ၢ်န့ၣ်လၢနမၤကွၢ်သးန့ၣ်လီၤ,အတစးထီၣ်သးဖဲနတၢ်ဆါပနီၣ်နီတဖၣ်အခါဘၣ်. နကဘၣ်အိၣ်လီၤဖျါၣ်သးဖဲနတၢ်ဆါပနီၣ်နီတဖၣ်တအိၣ်အခါဒုၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအဘၣ်ဒွဲးဘၣ်ဒွဲး ဒီးနတချးလၢနမၤကွၢ်သး 2 သီတတီၢ်ပုၤန့ၣ်,မ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးတၢ်ဆါဒီးကြၢးအိၣ်လီၤဆီသးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်နီအိၣ်ဒီးအမ့ၢ်မ့ၢ်န့ၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဘူးလိၣ်သးလၢ“တၢ်မၤကွၢ်သးလၢတၢ်လိၣ်ကွဲအဂီၢ်”အတၢ်ဃုထၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.