

COVID-19

ဖိသန့်တၢ်ကွၢ်ထွဲလံာ်တၢ် န့ၣ်ကျဲ တၢ်ဂ့ၢ်ကျါတံၢ်



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

COVID-19 တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသ့ၣ်အလံာ်န့ၣ်ကျဲ

လံာ်တၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤ အိၣ်ဒီးအတၢ်ပညိၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢ တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသ့ၣ် တၢ်လီၤတၢ်ကျဲသ့ၣ်တဖၣ် ဟံၣ်ဃုာ်ဒီး

- ဝဲလီၤခါၣ်သးသ့ၣ်တဖၣ်
- လီၤခါၣ်သးအိၣ်ထီၣ်သးလၢ အဆၢကတီၢ်တဖၣ်
- ကိၣ်ချါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ တဖၣ်
- တံၢ်ဖုၣ်ကိၣ် ဒ်ပန့ၣ်ကၢတၢ်မၤတဖၣ်အသိး
- ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢဒီးန့ၣ်ဘၣ်လံာ်ပျဲ
- တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ် လၢအဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ပျဲအံၤဒီဖျါ တၢ်ဖဲးတၢ်မၤဝဲၤ ကျဲၤအတၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤ (DWS) လၢတၢ်ပျဲပူၤ လံာ်တၢ်ဟ့ၣ်ပျဲ (LE)
- ဟံၣ်ဖိဃီဖိ, တံၤသကိး, ဒီး ပုၤလၢပခိၣ်ပဃၢၤ (FFN) DWS အၢၣ်လီၤ တူၢ်လီၤ ဟံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်
- တၢ်အိၣ်ဆိးလီၤကျဲ လံာ်အုၣ်ကီၤသး တၢ်သ့ၣ်ထီၣ် သ့ၣ်တဖၣ်
- တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသ့ၣ် တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အၤသ့ၣ်တဖၣ် ပျဲပူၤတၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲဖိသ့ၣ် လံာ်ပျဲ



ဖိသ့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒီး ပုၤမၤတၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ် မ့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါဃာ်န့ၣ် အဝဲသ့ၣ်လိာ်ဘၣ်အိၣ်လၢ ဟံၣ် ကယံာ်ထဲထဲလဲၣ်.

န့ၣ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်မၤကွၢ်အဆၢဖျါထီၣ်လၢ နအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ် ဖဲန့ၣ်ဆဲးတၢ်က သိၣ်ဒိသဒါ မ့ၢ်တမ့ၢ် ဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါ လၢအပူၤကွၢ်ဒုၣ်လံာ်န့ၣ် အိၣ်လၢဟံၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. အိၣ်လၢဟံၣ် ထဲလၢန ကဒီးန့ၣ်ကသိၣ်ကသိၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်တက့ၢ်. နတကြၢၤးဟဲလၢ ဖိသ့ၣ်တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်လီၤ, တၢ်မၤလီၤ, တၢ်ဟးဝုၢ်ဝီ, မ့ၢ် တမ့ၢ် လဲၤလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအၤသ့ၣ်တဖၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ပဖိၣ်ထီၣ်သးသ့ၣ်တဖၣ် န့ၣ်ဘၣ်.

န့ၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ် သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်, အိၣ်ဖဲဟံၣ်တုၤလၢ -

- နတၢ်ကီၢ်တအိၣ်လၢလၢ 24 န့ၣ်ရဲၣ်အတီၢ်ပူၤ လၢနတသ့ၣ်ကသိၣ်ဖိၣ်နီတမံၤလၢကမၤလီၤနတၢ်ကီၢ်အဂီၢ်,
- နတၢ်ဆါအပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ဟဲဂ့ၤထီၣ်လၢ 24 န့ၣ်ရဲၣ် အတီၢ်ပူၤ,
- နမၤကွၢ်သးအံၤ အိၣ်ယံာ်တၢ်လဲၤ အစ့ၤကတၢ် 5 သီ. မ့ၢ်နံၤလၢတၢ်မၤကွၢ်နၤ လၢနဘၣ်တၢ်ဆါန့ၣ် တၢ်ကိးအီၤလၢ 0 သီ န့ၣ်လီၤ. အိၣ်လၢဟံၣ်တုၤလၢပုၤထီၣ် 5 သီပုၤပုၤ (1-5 သီ) ဖဲန့ၣ်မၤကွၢ်အစၢၤဖျါလၢနဘၣ်ကူဘၣ်ကဲလံာ်န့ၣ်တက့ၢ်. နဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်အစ့ၤကတၢ် 5 သီန့ၣ်လီၤ.



နတၢ်ဆါအပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်, နကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ် အါန့ၣ်ဒီး 5 သီန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအပနီၣ်တနီၤဒဲးဒီး ကိာ်ပူၤလီၤဘျါ မ့ၢ်တမ့ၢ် နါနၢၤလီၤမၤတဖၣ်အက ယံာ်ဝဲဒုၣ်လၢအနွံ မ့ၢ်တမ့ၢ် အလါ ဖဲန့ၣ်မၤတဘၣ်ကူဘၣ်ကဲ ဒီးတလိာ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒုၣ်လံာ်န့ၣ်လီၤ. မၤလိာ်အီၤထီၣ် [ဖဲအံၤ](#) န့ၣ်တက့ၢ်.

ဖဲန့ၣ်ပတုၢ်အိၣ်လီၤဖျါသး လၢနဟံၣ်ဝဲၤအလီၢ်ခဲန့ၣ် သူ [တၢ်ဖျါနါဒုၤလၢ အဘၣ်လီၤအသးဒီးန့ၣ်ဂ့ၤ](#)ဆူညါ 5 သီ ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးပုၤအါဂၤ ပုၤကမ့ၢ်အါန့ၣ်တက့ၢ်.

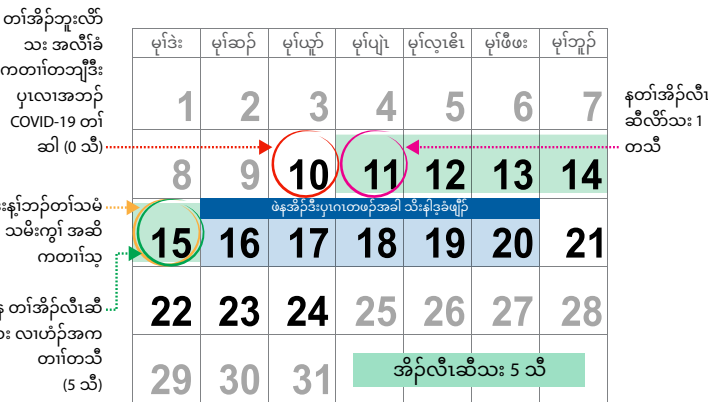
နမူနာအိတ်ဒီး တာ်ဆါကွာ်ပနီၣ် သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်, အိတ်ဖဲဟံၣ်တုၤလၢ -

- ယံာ်တွာ်ဝဲဒၣ်အစ့ၤကတၢၢ် 5 သီ စးထီၣ်မ့ၢ်န့ၢ်လၢ တာ်ဘၣ်မၤကွာ်တုၤန့ၢ် န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်န့ၢ်လၢတာ်မၤကွာ်န့ၢ် လၢနဘၣ်တာ်ဆါန့ၣ် တာ်ကိးအံၤလၢ 0 သီန့ၣ်လီၤ. အိတ်လၢဟံၣ်တုၤလၢပံၤထီၣ် 5 သီပံၤပံၤ (1-5 သီ) ဖဲနမၤကွာ်အစၢဖျါလၢ နဘၣ်ကူဘၣ်ကံလံန့ၣ်တက့ၢ်. နဘၣ်အိတ်လၢဟံၣ်တုၤလၢကတၢၢ် 5 သီန့ၣ်လီၤ.

နမူနာအိတ်တဆူၣ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် တာ်ဆါအပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဟဲအါထီၣ်န့ၣ်, နကဘၣ်က့ၤစးထီၣ်အိတ်လီၤဖျါသး 5 သီ အသိတဘျီကဒီး န့ၣ်လီၤ. မၤလိအါထီၣ် [ဖဲအံၤ](#) န့ၣ်တက့ၢ်.

ဖဲနပတုာ်အိတ်လီၤဖျါသး လၢနဟံၣ်တုၤလၢအလီၢ်ခဲန့ၣ် သူ တာ်ဖျါန့ၣ်ဒုလၢ အဘၣ်လီၤအသးဒီးန့ၣ်ဂ့ၢ်ဆူၣ်ညါ 5 သီ ဖဲနအိတ်ဒီးပုၤအါဂၤ ပုၤကဗျါအခါန့ၣ်တက့ၢ်.

နဒးဘၣ်ကူဘၣ်ကံပုၤဂၤလၢတာ်ဆါဃာ်သ့ ဒီးရၤလီၤတာ်ဆါဃာ်ဆူပုၤဂၤအိတ်သ့စးထီၣ် 2 သီဆူအမံၤညါတဗျးနအိတ်ဒီးတာ်ဆါပနီၣ်အဆိကတၢၢ် တုၤလီၤလၢနတာ်အိတ်လီၤဖျါသးအဆၢကတၢၢ်ဝဲကွာ်ကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ. နမူနာအိတ်ဒီးတာ်ဆါပနီၣ်နီတဘျီဘၣ်န့ၣ်, နဒးဘၣ်ကူဘၣ်ကံတာ်သ့ စးထီၣ်လၢ 2 သီတဗျးနမၤကွာ် COVID-19 န့ၣ်လီၤ. ပုၤတဂၤဂၤလၢအဟဲဘူးဘၣ်ဒီးန့ၢ် ဖဲဆၢကတၢၢ်အံၤန့ၣ် ကဘၣ်အိတ်လီၤဆိသးန့ၣ်လီၤ.



ဖိသ့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒီး ပုၤမၤတာ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ် မ့ၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ် COVID-19 တာ်ဆါဃာ်န့ၣ် အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်အိတ်လၢဟံၣ် ကဘၣ်ယံာ်ထဲလဲၣ်.

ပုၤကိးဂၤဒီးလိၣ်ဘၣ် သူတာ်ဖျါဘၢမံာ် လၢ [အဘၣ်လီၤသးဂ့ၢ်ဂ့ၢ်တဘျီ](#) ဖဲအအိတ်ဒီးပုၤဂၤအကတၢၢ် လၢ 10 သီအတီၢ်ပုၤ ဖဲအဝဲသ့ၣ်အိတ်ဘူးလီၤသးပုၤတဂၤဂၤလၢ အဘၣ် COVID-19 တာ်ဆါဝဲအလီၢ်ခဲ န့ၣ်လီၤ.

ပုၤတနီၤနီၤလိၣ်ဘၣ်အိတ်လီၤဆိလီၤသးစ့ၣ်ကိးဖဲဟံၣ် လၢ 5 သီ အတီၢ်ပုၤ န့ၣ်လီၤ. နမၤကွာ်သးအစၢမ့ၢ်ဖျါဝဲလၢနအိတ်ဒီး COVID-19 တာ်ဆါဃာ်ဖဲအပူၤကွာ် 90 သီ (3 လါဃာ်ဃာ်)န့ၣ် တလိၣ်အိတ်လီၤဆိသးဖဲဟံၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. [နဆး COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒါသ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲခဲလၢာ်](#)န့ၣ်, နတလိၣ်အိတ်လီၤဆိသးဖဲဟံၣ်စ့ၣ်ကိးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. အခီပညီ မ့ၢ်ဝဲနအိတ်ဒီး -

- COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒါတခါလၢလၢ လၢတာ်ဆဲးအါထီၣ်ကသံၣ်ဂံၢ်အဂီၢ်, မ့တမ့ၢ်
- Pfizer မ့တမ့ၢ် Moderna COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒါ 2 ဖျါတဖျါလၢ အပူၤကွာ် 5 လါ, မ့တမ့ၢ်
- Johnson & Johnson COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒါတဖျါလၢ အပူၤကွာ် 2 လါ.
- ဖိသ့ၣ်လၢ အသးနံၣ်စ့ၢ်န့ၢ် 18 နံၣ်တဖၣ် တာ်ဟံၣ်အံၤလၢ အဆးကသံၣ်ဝဲဖဲ ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဆဲး Pfizer COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒါ 2 ဖျါတဖျါအခါန့ၣ်လီၤ. လၢဖိသ့ၣ်အဂီၢ် တာ်ဆဲးအါထီၣ်ကသံၣ်ဂံၢ်အံၤ တပၣ်ဃုာ်လၢ တာ်ဆဲးကသံၣ်ဝဲခဲလၢာ်အခီပညီအပူၤဒီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

အလီၢ်အိတ်လၢနကဘၣ်ဟံၣ်အိတ်လီၤဖျါသးလၢဟံၣ် 5 သီဖဲ-

- နတဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါဒီးဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. တာ်အဝဲအံၤအခီပညီမ့ၢ်ဝဲ နတဆဲးဘၣ် COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒါနီတဖျါဒီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- နဆး COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် တဝဲဒီးဘၣ်.
- တာ်အဝဲန့ၣ်အစးထီၣ်တွာ်သးယံာ်န့ၣ်ဒီး အသီ 90 စးထီၣ်ဖဲ နတာ်မၤကွာ်အဆၢထီၣ်လၢနဘၣ်ကူဘၣ်ကံ COVID-19ဒီး နတမၤဃုာ်ဝဲဒၣ် နကသံၣ်ဒီသဒါအတာ်ဘၣ်ထွဲသ့ၣ် တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနအိတ်ဘူးဘၣ်ဒီးတာ်ဆါဃာ်အခါ မ့တမ့ၢ် ဖဲတာ်ဟံၣ်ပတုာ် တာ်အိတ်လီၤဆိသး ဖဲ 5 သီဝဲအလီၢ်ခဲ နသးတာ်ဖျါန့ၣ်ဒုလၢ တသ့ဘၣ်န့ၣ်, CDC ဟ့ၣ်ကူၣ်န့ၣ်လၢ နကြးအိတ်ဟံၣ် အသီ 10 လၢ 5 သီအလီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပဟ့ၣ်ကူၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၢ်လၢ နကသမံသမံးကွာ်န့ၣ်သး လၢ 5 သီတသီ ဖဲနအိတ်ဘူးဒီးပုၤဘၣ် COVID-19 ဝဲအလီၢ်ခဲ ဒ်သးကမၤလီၢ်တာ်လၢနသ့တရၤလီၤတာ်ဆါဃာ်ဆူ ပုၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နတာ်မၤကွာ်မ့ၢ်ဖျါလၢ နအိတ်ဒီးတာ်ဆါဃာ် မ့တမ့ၢ် အိတ်ဒီးတာ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်, အိတ်လီၤဖျါန့ၣ်သးလၢဟံၣ်တဘျီဃီတက့ၢ်. နမၤကွာ်သးအိတ်ဒီး COVID-19 တာ်ဆါဃာ် အလီၢ်ခဲကတၢၢ်တဘျီ မ့ၢ်အိတ်စ့ၢ်န့ၢ်ဒီး 90 သီ (3 လါဃာ်ဃာ်) ဒီး နမူနာအိတ်ဒီး တာ်ဆါပနီၣ်အသိတဖၣ် နီတမံၤဘၣ်န့ၣ်, နလိၣ်နမၤကွာ်သး လၢအဆၢကတၢၢ် အသီ 90 အံၤအပူၤဘၣ်.

နမ့ၢ်ဆိးက့ၣ်န့ၣ် ပလီၤသးလၢ COVID-19 တာ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်ဒီး ဒီးန့ၢ်တာ်မၤကွာ်တက့ၢ်. တာ်အံၤမ့ၢ်တာ်အကါဒိၣ်လၢ တာ်ကသမံသမံးကွာ် တာ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဆူညါ ဒီးမၤအါထီၣ်တာ်ပူၤဖျါဒီးတာ်ဘၣ်ယိၣ်အတာ်ပလီၤပဒိတဖၣ် ဒ်တာ်ထီၣ်န့ၢ်အံၤသ့ဖဲ လာ်ကဘျးပၤ 5 အသးတက့ၢ်.

ဖိသန့် မှုတမ္မာ ပုၤမၤတၢ်ဖိတၢ်အံၤ မ့ၢ်အိၣ်ဆိးဒီး ပုၤတၢ်လၢ တၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအဘၣ်ကံ COVID-19 န့ၣ်, အကဘၣ်အိၣ်လီၤဆိသး ယံၣ်ထဲလဲၣ်.

ပုၤလၢအိၣ်တပူၤဃီဒီးပုၤတၢ်လၢအဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါန့ၣ် ပကိးအီၤလၢဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်ဘၣ်ထွဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်လၢဟံၣ်န့ၣ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အိၣ်အါဒိၣ်နီၣ်မးလၢအကဒီးန့ၣ်ဘၣ် ဘဲရး(၈)တၢ်ဆါဃာ်န့ၣ်လီၤ.

နကလိၣ်အိၣ်လီၤဆိသးလၢဟံၣ်အစၢကတၢၢ် 5 သီ ဖဲန့ၣ်အိၣ်တပူၤဃီဒီးပုၤဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါ ဒီးနတဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒိသဒါဒီးဘၣ်, မ့တမ္မာ နဆဲး COVID-19 ကသံၣ်ဒိသဒါ [တဝံၤခဲလၢကံဒီးဘၣ်](#), မ့တမ္မာန့ၣ်ဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါအါန့ၣ်ဒီးအသီ 90 ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကီၢ်ဝဲဒၣ်လၢ နကအိၣ်အိၣ်ယံၣ်လီၤသးဒီးပုၤလၢအဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါ လၢအိၣ်ဒီးနလၢဟံၣ်တဖျါအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအခီပညီမ့ၢ်ဝဲ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကဘၣ်အိၣ်လီၤဆိသးအါန့ၣ်ဒီး 5 သီ ဖဲန့ၣ်အိၣ်ယံၣ်ဒီးပုၤလၢအဘၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါတၢ်မ့ၢ်တသ့အခါန့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤလၢအမၤကွၢ်သး ဖျါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ ဖဲအဝဲသ့ၣ် အိၣ်လီၤဖျါသးအကတီၢ်န့ၣ် နကဘၣ်စးထီၣ်အိၣ်လီၤဆိသး န့ၣ်လီၤ.



ပၤဃာ်နၢဒီးပုၤအိၣ်လၢနဟံၣ်ဒိသးကပူၤဖျးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ် ခီဖျါသ့ၣ်ဖျါနီၣ်ဒဲ ဖဲန့ၣ်အိၣ် ဒီးပုၤဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါတၢ်မ့ၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်ဆိးက မ့တမ္မာ အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်, [ဒီးန့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်တက့ၢ်](#).

ပုၤဖိသန့်ဒီး ပုၤမၤတၢ်ဖိ သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံတ့ၢ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါန့ၣ် လိၣ်အဝဲသ့ၣ်အိၣ်လီၤဆိလိသးလၢ ဟံၣ်စ့ၣ်ကိးဧါ.

ဖဲအမ့ၢ်အိၣ်တ့ၢ်လံၣ်စ့ၣ်န့ၣ်ဒီး **90 သီ (3 လါဃာ်ဃာ်)** စးထီၣ်ဖဲပုၤမၤတၢ်ဖိမၤကွၢ်သးအစၢဖျါလၢ အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါဃာ်န့ၣ်, တလိၣ်လၢအဝဲကဘၣ်အိၣ်လီၤဆိသးလၢဟံၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. နတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢ နအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါ တၢ်တဘျီအံၤ **မ့ၢ်စ့ၣ်န့ၣ် အသီ 90 (3 လါဃာ်ဃာ်)** ဒီးနမ့ၢ်တအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်အသီ မ့တမ္မာ လၢအနးနီၣ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ် CDC ဒီး Utah ဆူၣ်ချ့ဝဲကျါဟ့ၣ်ကူၣ်ဝဲလၢ တလိၣ်နမၤကွၢ်သးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါအပနီၣ်အသီ မ့တမ္မာ လၢအနးသ့ၣ်တဖၣ် ဖဲအသီ 90 အတက့ၢ်ပူၤ အံၤန့ၣ်, ဆဲးကျိး ကသံၣ်သရၣ်ဒိသး နကသ့ၣ်ညါဘၣ်လၢ မ့ၢ်န့ၣ်ဘၣ်က့ၢ်တၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံအသီတဘျီအဂီၢ်တက့ၢ်. ပသ့ၣ်ညါလၢ နကကွၢ်ဒီးန့ၣ်ကဒါက့ၢ် COVID အတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံန့ၣ် အခွဲးအယာ်စ့ၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤတနီၣ်န့ၣ် ရုၤလီၤတၢ်ဆါဃာ်ဆူၣ်ပုၤလၢအဘၣ်တသ့လၢဘၣ်သန့က့, အတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါထီၣ်လၢ အအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်သန့က့, စးထီၣ်လၢ နတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢ နအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်အံၤ မ့ၢ်အိၣ်တ့ၢ်လံၣ် **အါန့ၣ် အသီ 90** စးထီၣ်လၢနဆဲး [COVID-19 ကသံၣ်ဒိသဒါ မ့ၢ်တဝံၤခဲလၢကံဒီးဘၣ်န့ၣ်](#), နကဘၣ် အိၣ်လီၤဆိသးဖဲန့ၣ်ဟံၣ် ဒီး ဒီးန့ၣ်တၢ်မၤကွၢ် 5 သီ ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဘူးလီၤသးဒီး တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်ဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.



နကြးလူၤဟံၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်အံၤလၢ အသီ 10 အတီၢ်ပူၤ စးထီၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဘူးအ လီၢ်ခဲကတၢၢ်တသီန့ၣ်လီၤ-

- သမံသမိးကွၢ် COVID-19 တၢ်ဆါတၢ်ပနီၣ်ကိးသီဒဲး.
- သိးဃာ်နီၣ်ခဲဖျါ လၢအဘၣ်လီၤသးဒီးန့ၣ် ၇၀၇၀တဘၣ် ဖဲန့ၣ်အိၣ်လၢပုၤအါဂၤကျါ လၢတမ့ၢ်ပုၤအိၣ်ဆိးတပူၤဃီဒီးန့ၣ်အခါတက့ၢ်.
- နမ့ၢ်ဆိးက မ့တမ္မာ ဘၣ်ကူဘၣ်ကံဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်, အိၣ်လီၤဖျါသး ဒီးကိးကသံၣ်သရၣ် မ့တမ္မာ ပုၤဟ့ၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ ဒိသးနကသ့ၣ်ညါဘၣ် မ့ၢ်နကဘၣ်မၤကွၢ်သးလၢ COVID-19 အသီတဘျီအဂီၢ်တက့ၢ်.

ဖဲနအိၣ်ဘူးဒီး COVID-19 တၢ်ဆါဃာ်ဝံၤအလီၢ်ခံ, မၤတၢ်ပူၤဖျဲးအတၢ်ပလီၢ်တဖၣ်တက့ၢ်

- ဟံပနီၣ် ပုၤဟဲအိၣ်သကိးနၤလၢနဟံၣ်အနီၢ်ဂံၢ် ဖဲနအိၣ်လီၤဆိနသးအခါ.
- ဖဲနအိၣ်ဒီးပုၤဂၤတဖၣ်အခါ သိးနါဒုခံဖျီၣ်. စးထီၣ်လၢ နအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါဃာ်န့ၢ်, အကါဒိၣ်လၢ နကသိးနါဒုခံဖျီၣ် ဖဲကဃုၢ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲၤ ဒီးဖဲနအိၣ်ဘူးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်အခါ ပၢၢ်တုၤအသီ 10 န့ၣ်လီၤ. ဟးဆူးတၢ်လဲၤဆူ တၢ်စူးကါတၢ်ဖျီၣ်နါဒုကိးအလီၢ်ဒိးအမ့ၢ်တၢ်ဂဲၤလိၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအလီၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ကျဲး လၢအသီ 10 အတီၢ်ပူၤတက့ၢ်.
- ကွၢ်သမံးထံ COVID-19 [တၢ်ဆါအပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်](#) ကိးနဲဒဲးလၢ အသီ 10 အတီၢ်ပူၤ ဖဲနအိၣ်ဘူးလီၤသးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံဒီး မ့သ့မ့ဘၣ်န့ၣ် ထီၣ်ကွၢ်နတၢ်ကိၢ်အနီၢ်ဂံၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. လံာ်ဆဲးဆဲးဖိလၢအကဲဘျုးကဲဖျီၣ်တဘျီၣ် လၢအဘၣ်တၢ်ကိးအီၤလၢ ["နမ့ၢ်အိၣ်လီၤဆိသး မ့တမ့ၢ် အိၣ်လီၤဖျီၣ်သးန့ၣ် နကမၤမန့ၣ်လဲၣ်"](#) အံၤ မၤစၢၤနၤလၢနကသ့ၣ်ညါ သမံးသမံးနတၢ်ဆါအပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ဒီး နကဘၣ်မၤမန့ၣ်လဲၣ် န့ၣ်လီၤ. မၤကွၢ်သးတဘျီၣ်ဖိ ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် ဖဲနအိၣ်လီၤဆိသးအကတီၢ် န့ၣ်တက့ၢ်.
- သမံးသမံးကွၢ်နသးအစ့ၤကတၢ်လၢ 5 သီတသီ ဖဲနအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါအလီၢ်ခံကတၢ်တဘျီၣ်ဝံၤ အခါန့ၣ်တက့ၢ်. နတၢ်ဆါဃာ်မ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်ဒီး နဟးထီၣ်လၢနဟံၣ်အချၢၤသ့ ဖဲနမ့ၢ်သိးနါဒုခံဖျီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤကွၢ်အစၢၤမ့ၢ်ဖျါလၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်န့ၣ် [အိၣ်လီၤဖျီၣ်သးလၢဟံၣ်တက့ၢ်](#).
- အိၣ်စီၤစုၤနသးဒီးပုၤလၢအနီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီၤဆၢစုၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ် ဘၣ်ယိၣ်အါလၢကဆိးက့ၤလၢ COVID-19 တၢ်ဆါအယိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. နတၢ်ကြၢၤလဲၤဟးအိၣ်သကိးတၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆါထီၣ်ရီၤအလီၢ်, ပုၤဆိးက့ အဟံၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၢ်အဂၤလၢလီၤဘၣ်ယိၣ် ဖဲနအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီး ပုၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါဃာ် ပၢၢ်တုၤလၢ အပုၤထီၣ် 10 န့ၣ်လီၤ.
- နအိၣ်လီၤဆိသးမ့ၢ်တဝံၤဒဲးဘၣ်ဒီး တဘၣ်ဟးထီၣ်ဟးလီၤတဂ့ၤ. သမံးသမံးကွၢ်နသးအစ့ၤကတၢ်လၢ 5 သီတသီ ဖဲနအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးတၢ်ဆါဝံၤအလီၢ်ခံ ဒီးမၤလီၤတၢ်လၢ နတၢ်မၤကွၢ်အံၤ တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်တချုးလၢနဟးထီၣ်ဟးလီၤဘၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်, တဘၣ်ဟးထီၣ်ဟးလီၤတဂ့ၤ. ဖဲနအိၣ်ဒီးပုၤဂၤတဖၣ်အခါ သိးနါဒုခံဖျီၣ် တက့ၢ်.

