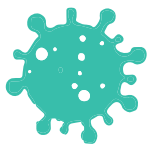


# COVID-19

# တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၢ်အလံာ်န့ၣ်ကျဲ တၢ်ဂ့ၢ်ကွဲးဖျိန့ၣ်လၢအဖျိ



CORONAVIRUS  
UTAH.GOV

# COVID-19 တာ်ကွာ်ထွဲဖိသဉ်အလီာ်န့ၣ်ကျဲ

လီာ်တာ်န့ၣ်ကျဲအီၤ တာ်ပညိၣ်အီၤလၢ တာ်လီာ်တာ်ကျဲတဖၣ် ဒီးတာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲတဖၣ် လၢအဟ့ၣ်လီၤ ဖိသဉ်တာ်ကွာ်ထွဲ လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီး -

- လီာ်ခါၣ်သးလၢတာ်ဟ့ၣ်ပျဲအီၤတဖၣ်
- လီာ်ခါၣ်သးလၢတာ်ဟ့ၣ်ပျဲအီၤ လၢတန့ၣ်ရဲၣ်ဘၣ်တန့ၣ်ရဲၣ်
- ကိုပျါဆၢကတီၢ်တာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲ လၢတာ်ဟ့ၣ်ပျဲအီၤ
- ကတီၢ်ဆိကိုတာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲလၢအဟ့ၣ်ဒီးန့ၣ်ကျိၣ်စ့ လၢတာ်ဟ့ၣ်ပျဲအီၤ
- ပုၤမၤစၢၤဟံၣ်ဖိဃီဖိ လၢတာ်ဟ့ၣ်ပျဲအီၤ
- တၢ်ဖိးတာ်မၤအတၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤဝဲၤကျိၣ် (DWS) ပုၤလၢအမၤစၢၤ ဟံၣ်ဖိဃီဖိ, တံၤသကိး, ဒီး ဟံၣ်ခိၣ်ဟံၣ်ဃီ လၢတလိၣ်တာ်ဟ့ၣ်ပျဲ(LE)
- ပုၤလၢအဟ့ၣ်မၤစၢၤ DWS လၢတလိၣ်တာ်ဟ့ၣ်ပျဲ
- ပုၤလၢအဟ့ၣ်မၤစၢၤတာ်လၢတလိၣ်တာ်ဟ့ၣ်ပျဲ
- ပုၤလၢအဟ့ၣ်မၤစၢၤ တၢ်ဆိးလီၤမံၤလၢတာ်ဟ့ၣ်ပျဲ ဖိသဉ်တာ်ကွာ်ထွဲအဂီၢ်



## ဖဲတာ်သမံသမိးဒီးထံၣ်န့ၣ်လၢ ဖိသဉ် မ့တမ့ၢ် ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် မ့ၢ်ဘၣ်ကံ COVID-19 န့ၣ်, တၢ်မနုၤကကံထီၣ်သးလဲၣ်.

န့ၣ်မၤကွၢ်န့ၣ်သးဒီးဘၣ်ကံ COVID-19 န့ၣ်, န့ၣ်ကျိၣ်အိၣ်လီၤဖျါၣ်သး တကတီၢ်ဃီန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအခီပညိၣ်မ့ၢ်ဝဲ မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်လၢကဒီးန့ၣ်ကသိၣ်ကသိၣ်တာ်ကွာ်ထွဲအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်, ဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်န့ၣ်လီၤ. နတၢ်ကျိၣ်ဟဲလၢတာ်ကွာ်ထွဲဖိသဉ်လီၤ မ့တမ့ၢ် လၢတာ်မၤလီၢ်ဘၣ်.

နတၢ်မၤကွၢ်မ့ၢ်ဖျါလၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃါန့ၣ်,န့ၣ်ကျိၣ်အိၣ်လီၤဖိးဒီးပုၤဂၤပၢၢ်တုၤလၢန-

- လီၤကိၢ်လီၤမၤယံာ်လၢတာ်ဆၢကတီၢ် 24 န့ၣ်ရဲၣ်,ဒီး
- နတၢ်သါထီၣ်သါလီၤအတၢ်ပနီၣ်ဟဲဂ့ၤထီၣ်က့ၤလၢတာ်ဆၢကတီၢ် 24 န့ၣ်ရဲၣ်,ဒီး
- အိၣ်တ့ၢ်လံၤအစ့ၤကတၢ်အသီ 10 ဖဲစးထီၣ်လၢနဆိးက့ၤအခါလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
- န့ၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်န့ၣ်,န့ၣ်ကျိၣ်အိၣ်လီၤဖိးဒီးပုၤဂၤလၢအသီ ၁၀ စးထီၣ်လၢနမၤကွၢ်သးအန့ၣ်န့ၣ်လီၤ.



# ဖိသန့် မှုတမ့် ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် မ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီး ပုၤလၢအဒီးန့ၢ် COVID-19 အခါန့ၢ်, တၢ်မနုၤကကဲထီၣ်သးလဲၣ်.

တၢ်အိၣ်ဘူး<sup>1</sup>အခါပညိမ့ၢ်ဝဲပုၤတၢ်ကၤလၢအအိၣ်ဘူးဒီးပုၤလၢတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအဘၣ်ကံ COVID-19 လၢ 6 ပုၣ် မ့တမ့ၢ် 2 မံထၢၣ် (2 ပျံၤယၣ်ယၣ်)လၢ 15 မံးနံးမ့တမ့ၢ်ယံၣ်န့ၢ်အန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ 24 န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.<sup>2</sup>နကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်ဘူးလိာ်သးသ့ဖဲလၢ-

- နကွၢ်ထွဲပုၤဆါလၢဟံၣ်အဆိးကွၢ်ခီဖျါဘၣ်ကံ COVID-19.
- နအိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤတၢ်ကၤလၢလၢဘၣ်ကံ COVID-19 (ဖိးဟ့ မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်) လၢနီၢ်ခိၣ်ကစၢ်.
- နသ့သကိးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်လီၤခိမ့တမ့ၢ်ထံခွဲးတၢ်ပိးတၢ်လိတဖၣ်ဒ်သိးဒီးပုၤလၢအိၣ်ဘူး COVID-19.
- ပုၤလၢအဘၣ်ကံ COVID-19 ဖဲလၢအကဆဲး, ကူး, မ့တမ့ၢ် သါထီၣ်သါလီၤခါအကလံၤထံအဖျါၣ်ဖိတဖၣ်လီၤလၢနလီၤ.



လၢ တၢ်ဆၢကတီၢ်ခဲလၢ 15 မံးနံး

နမ့ၢ်တဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါ လၢလၢပုၤပုၤ ဒီးနမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤတၢ်ကၤလၢလၢအအိၣ်ဘူး COVID-19, တချးလၢအတၢ်ဆါပနီၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ်ပၢ်တုၤ 2 သီန့ၣ်, နအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးဘဲရါးတၢ်ဆါယၢ်တဖၣ်ဒီးနကၤဒီးအိၣ်လၢဟံၣ်ဒုးဃာ်လီၤဆီန့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢဘၣ်ကံ COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တဖျါဒၣ်လဲာ်, အဘၣ်ကူဘၣ်ကံသ့ တချးလၢ အမၤကွၢ်ဘၣ်သး 2 သီအတီၢ်ပူၤ န့ၣ်လီၤ.

## ကိမိတဖၣ် ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ကဘၣ်အိၣ်လီၤဆီဒီးပုၤလၢ ယံၣ်ထဲလဲၣ်.

တၢ်န့ၣ်ကျဲသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ တဘၣ်ထွဲဒီး ဖိသန့် ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိ လၢအအိၣ်ဆိးဒီးပုၤလၢ အတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအဘၣ်ကံ COVID-19 ဘၣ်.

နပတုၣ် တၢ်အိၣ်လီၤဆီသ့ -

- **အသီ 10 ပုၤထီၣ်လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်သး.** နမ့ၢ်တဘၣ်ကံ COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်, နပတုၣ်တၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒုးဃာ်လီၤဆီ သ့ဝဲဖဲလၢနအိၣ်ဘူးဒီးပုၤလၢအမၤကွၢ်သးဖျါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါယၢ်တၢ်ကၤလၢအလီၢ်ခဲကတၢ်တဘျီဝဲအသီ 10 ပုၤထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- **ဖဲ 7 သီတသီဃာ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါယၢ်.** ဖဲနအိၣ်လၢဟံၣ်ဒုးဃာ်လီၤဆီ ပုၤထီၣ် 7 သီန့ၣ်နမၤကွၢ်နသးသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. နတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢနတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါယၢ်ဒီးနမ့ၢ်တဘၣ်ကံ COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်, နပတုၣ်တၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒုးဃာ်လီၤဆီ သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. လၢနကမၤကွၢ်သးအဂီၢ်နကဘၣ်အိၣ်ခိးအစုၤကတၢ် 7 သီဖဲနတၢ်အိၣ်ဘူးဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. နမၤကွၢ်သးလၢ PCR မ့တမ့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်ကဲထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤနီၣ်ခိၣ်တြီဆါ (rapid antigen) သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. နကဘၣ်အိၣ်လီၤဆီသးပၢ်တုၤလၢနဒီးန့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်အစၢတစုၤန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအံၤ တဘၣ်ထွဲဒီး ပုၤလၢအဆဲးဘၣ် ကသံၣ်ဒီသဒါ လၢလၢပုၤပုၤ, အိၣ်ဆိးဒီးပုၤလၢအဒီးန့ၢ်ဘၣ် COVID-19, မ့တမ့ၢ် အအိၣ်ဆိးဖဲတၢ်ကွၢ်ထွဲဖျါအလီၢ် (ဒ်အမ့ၢ် ကတီၢ်ယံၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၢ်, တၢ်စံၣ်ညီၣ်ဟံၣ်အီၤအလီၢ် မ့တမ့ၢ် ကရူၢ်ဟံၣ်)ဘၣ်.

ပုၤလၢအအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤအိၣ်ဘူးဘဲရါး(စ) သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ကဘၣ်ပလီၤသးလၢတၢ်ဆါပနီၣ် ပၢ်တုၤလၢ အပုၤထီၣ် 14 သီ စးထီၣ်လၢ အအိၣ်ဘူးဘၣ်အဆၢကတီၢ် ဖဲလၢ အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဟံၣ်က့ၢ်န့ၢ်လီၤတၢ်မၤဒၣ်လီၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢ တၢ်ကသမံသမိးကွၢ် တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဆူညါ ဒီးမၤအါထီၣ်တၢ်ပူၤဖျါဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အတၢ်ပလီၤပဒိတဖၣ် ဒ်တၢ်ထီၣ်န့ၢ်အီၤသ့ဖဲ လီၢ်ကဘျးပုၤ 5 အသိးတက့ၢ်. တၢ်အိၣ်သးကဲထီၣ်သးသ့တဆဲးတက့ၢ်လၢနကဒီးန့ၢ်ဘၣ် COVID-19 န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဘၣ်ကံ COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်, နကဘၣ်အိၣ်လီၤဖျါၣ်သးလၢဟံၣ်, ကိးနကသံၣ်သရဲၣ်, ဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘၣ်က့ၢ်မၤကွၢ်ကဒါက့ၢ်သးန့ၣ်လီၤ.



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>

# ဖိသန် မှတမ့် ပုၤမၤတၢ်ဖိတဂၤအံၤ မ့ၢ်အိၣ်ဆိးဒီး ပုၤတဂၤလၢ တၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအဘၣ်ကံ COVID-19 န့ၣ်, အကဘၣ်အိၣ်လီၤဆိသး ယံၣ်ထဲလဲၣ်.

ဖိသန် မှတမ့် ပုၤမၤတၢ်ဖိတဂၤအံၤ မ့ၢ်အိၣ်ဆိးဒီး ပုၤတဂၤလၢ တၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအဘၣ်ကံ COVID-19 န့ၣ် ဘၣ်တၢ်ကိးအီၤလၢ တၢ်အိၣ်ဘူးဒီး ဟံၣ်ဖိဃီဖိန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိန့ၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အိၣ်အါဒီးနီၣ်မးလၢအကဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဘဲရၢး(၈)တၢ်ဆါဃာ် န့ၣ်လီၤ.



ကွဲၣ်တဖၣ် ဒီး ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢအမ့ၢ် ပုၤအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်အံၤကဘၣ်အိၣ်လီၤဆိသးလၢအသီ 10 အတီၢ်ပူၤစး ထီၣ်လၢအအိၣ်ဘူးဒီးပုၤလၢတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအဘၣ်ကံဒီးတၢ်ဆါဃာ်တဂၤအလီၢ်ခဲကတၢ်တသီန့ၣ်လီၤ. **နကဘၣ်မၤဝံၤတၢ်အိၣ်လၢ ဟံၣ်ဒုးဃာ်လီၤဆိအသီ 10 ပုၤပုၤ,ဖဲလၢနတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်ပနီၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအဘၣ်ကံဒီးတၢ်ဆါဃာ်ဒုၣ်လီၤန့ၣ်လီၤ.** နပတုၣ် တၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒုးဃာ်လီၤဆိတချးအသီ 10 ပုၤထီၣ်တသ့ဘၣ်.

တၢ်အံၤကီၣ်ဝဲဒၣ်လၢနကအိၣ်ဖးဒီးပုၤလၢအဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါလၢအိၣ်ဒီးန့ၣ်လၢဟံၣ်တဖျါအပူၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအအိၣ်ဃုာ်တပူၤဃီဒီးပုၤလၢအအိၣ် ဒီးပုၤလၢအဘၣ်ကံ COVID-19 တၢ်ဆါအံၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကအိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ် တပယုာ်ဃီ ဒီး ကဘၣ်အိၣ်လီၤဆိသ့ အါန့ၣ် အသီ 10 သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ဖဲဟံၣ်ပူၤဃီပူၤဘၣ်ကူဘၣ်ဃာ် အိၣ်ဘူးဘၣ်လီၤသးဒီး ပုၤလၢအအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါဃာ်ဖဲအဘၣ်ကူဘၣ်ဃာ်သ့အခါန့ၣ်, အတၢ်အိၣ်လီၤဆိသးအံၤ ကဘၣ်ကွၢ်စးထီၣ်သး လၢအအိၣ်ထိးန့ၣ်လီၤ.

## ဖဲလၢဖိသန် မှတမ့် ပုၤမၤတၢ်ဖိအံၤ မ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤလၢအဘၣ်ကံ COVID-19 ဖဲတၢ်မၤကွၢ်လၢအဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆါဃာ် ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ် တၢ်မၤန့ၣ်ကကံထီၣ်သးလဲၣ်.<sup>3</sup>

နမ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီး COVID-19 အသီတဘျီ(တၢ်အိၣ်ဘူးအသီတဘျီ)လၢအသီ 90 အတီၢ်ပူၤဖဲတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢနဘၣ်ကံ COVID-19 ဒီးနမ့ၢ်တဘၣ်ကံ COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်,တလိၣ်လၢနကအိၣ်လီၤဆိသးမှတမ့ၢ်ကွၢ်မၤကွၢ်သးအသီတဘျီဖဲတၢ်ဆါကတီၢ်အသီ၉၀အတီၢ်ပူၤအံၤဘၣ်.

### နကပြုလုၤဟီၢ်တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်အံၤလၢ 14 သီအတီၢ်ပူၤစးထီၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဘူးအလီၢ်ခဲကတၢ်တသီန့ၣ်လီၤ-

- ထီၣ်ကွၢ်နတၢ်ကိၢ်တချးတၢ်ကွၢ်ထွဲ မှတမ့ၢ် ဖဲတၢ်မၤတၢ်အခါ
- သမံသမိးကွၢ် COVID-19 တၢ်ဆါတၢ်ပနီၣ်ကိးသီဒီး.
- မ့ၢ်ညီန့ၣ်, သးတၢ်ကးဘၢမံၤ ဖဲနကွၢ်ထွဲဖိသန်အခါ, ဖဲတၢ်မၤတၢ်အခါ မှတမ့ၢ် အိၣ်ဘူးဒီးပုၤလၢ နတအိၣ်ဆိးဒီးအီၤလၢဟံၣ်တဖျါ ဃီအခါန့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်ဆိကွၢ်ထီၣ် မှတမ့ၢ် ဘၣ်ကံ COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်,အိၣ်လီၤဖျါသးအစုၤကတၢ်အသီ 10 ဖဲတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်စးထီၣ်သးဝံၤအလီၢ်ခဲဒီးကိးကသံၣ်သရၣ်မှတမ့ၢ်ပုၤဟ့ၣ်ဆူၣ်ချတၢ်ကွၢ်ထွဲဒီးနကသ့ၣ်ညါဘၣ်မ့ၢ်နကဘၣ်မၤကွၢ်သးလၢ COVID-19 အသီတဘျီအဂီၢ်တက့ၢ်.



နမ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီး COVID-19 အသီတဘျီ (တၢ်အိၣ်ဘူးအသီတဘျီ) ဒီးမ့ၢ်ဟံၣ်အသီ 90 ဖဲတၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢနဘၣ်ကံ COVID-19 န့ၣ်, နကပြုအိၣ်လၢဟံၣ်ဒုးဃာ်လီၤဆိဒီးမၤကွၢ်သးအသီတဘျီန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဆိးကွၢ် မှတမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဖဲတၢ် အိၣ်လၢဟံၣ်ဒုးဃာ်လီၤဆိအခါန့ၣ်, အိၣ်လီၤဖျါသးဒီးကိးကသံၣ်သရၣ် မှတမ့ၢ် ပုၤဟ့ၣ်ဆူၣ်ချတၢ်ကွၢ်ထွဲတက့ၢ်. ဘၣ်ဆၣ်သနီၣ်က့,ဘၣ် သ့ၣ်သ့ၣ်နကတုၤထီၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ကပတုၣ်တၢ်အိၣ်လီၤဆိသးလၢတၢ်ထီၣ်န့ၣ်အီၤဖဲကဘျးပုၤ 3 သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.



နဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါမ့ၢ်ဝံၤခဲလၢန့ၣ် တလိၣ်နအိၣ်လီၤဆိသးဘၣ်. တၢ်အံၤအခီပညီမ့ၢ်ဝဲ နဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါ အလီၢ်ခဲကတၢ် ဝံၤဝဲ အစုၤကတၢ် 2 န့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်သ နီၣ်က့,နအိၣ်ဘူးဒီးပုၤဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆါဝံၤအခါနမ့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်, နကပြုအိၣ်လီၤဖျါန့ၣ်ဒီး ဒီးကတီၢ်သကိးတၢ်ဒီးကသံၣ်သရၣ် မှတမ့ၢ် ဆူၣ်ချပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိန့ၣ်လီၤ. နဘၣ်မၤကွၢ်သးလၢ COVID-19 တၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

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

# တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်တၢ်ပူၤဖျဲးဂ့ၢ်ဝီၤလၢ ပူၤလၢအအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပူၤတၢ်ဂၤလၢဘၣ်ကံ COVID-19 အဂီၢ်

- သမံသမိးကွၢ် COVID-19 တၢ်ဆါတၢ်ပနီၣ်ကိးသီဒီး, မ့ၢ်သ့န့ၣ်ဟံးဃုာ်ဒီး တၢ်ထီၣ်ကွၢ် နတၢ်ကိၢ်န့ၣ်လီၤ. နသမိမံထၢၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်ဖျဲးန့ၣ်, ပလၢၢ်ကွၢ်နဘၣ်မ့ၢ်ကလၢၤၤ. မ့တမ့ၢ် ထီၣ်ဂီၤအဂီၢ်တက့ၢ်. လီၤရဲၣ်ဖိလၢအကံဘျး တၢ်ကိးဝဲဒၣ်လၢ “ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်အိၣ်လီၤဆီ မ့တမ့ၢ် အိၣ်လီၤဖျီၣ်ကွၢ်သး နဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်,” လီၤအံၤ တၢ်ဟံးန့ၢ်အီၤသ့ဖဲ <https://coronavirus.utah.gov/protect-yourself/> န့ၣ်လီၤ.
- အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးအိၣ်ယံၤဒီးပူၤဂၤတသ့ဖဲအသ့. တဘၣ်လဲၤဆူကွီ, တၢ်မၤ, တီၤဒေးချၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, တၢ်ဘျီတၢ်ဘါဆါကတီၢ်, ဟံၣ်ဖိဃီတၢ်အိၣ်ဖျိၣ်သကိး, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ အဂၤတဖၣ်ပၢၢ်တုၤလၢနတၢ်အိၣ်လီၤဆီကတၢ်ကွၢ်တစုတဂ့ၢ်.
- သီးတၢ်ကံးညှာ်လၢကမၤဘၢမၤသၣ်ဂီၢ် မ့တမ့ၢ် နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမၤဖဲ နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢနကဟးထီၣ်လၢဟံၣ်ချၢဒ်သီးကလဲၤပူၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအရ့ၤဒိၣ်ဒ်အမ့ၢ်ပနီၣ်ရဲၣ်ကျဲးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်ကသီအဂီၢ်တက့ၢ်. ဟးထီၣ်လၢဟံၣ်ချၢဖဲလၢအလီၢ်အိၣ်လၢနကဘၣ်လဲၤတၢ်အခါတက့ၢ်.
- ဟံးပနီၣ်ပူၤတမ့ၢ် အနီၣ်ဂီၢ်လၢ ကဟဲဟးဆူ နဟံၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤလီၤဆီဒ်တၢ်အရ့ၤဒိၣ်လၢနၤ မ့တမ့ၢ်ပူၤလၢအအိၣ်ဒီးနၤ တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယီၤအိၣ်အမ့ၢ်လၢကအိၣ်ဘၣ်ဖျဲးဒီး COVID-19.
- မၤကဆူကဆူတၢ်မၤဖဲခိၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ထီးဘူးအီၤခဲအံၤခဲအံၤ (လီၤတဖၣ်, ပဲတြီအကမိၢ်တဖၣ်, မ့ၢ်ပဒုတဖၣ်, တၢ်ဟးလီၢ် အစုဖျိၣ်တဖၣ်, တၢ်သ့စုပျၢ်မၤလီၤအစုဖျိၣ်တဖၣ်, ခးဖးထီၣ်အဖီခိၣ်တဖၣ်, ဒီးထးသးတူးဘျီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ).
- သ့စုလၢထံဒီးချါသီထီၣ်တက့ၢ်. ချါသီဒီးထံမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်ဖျဲးန့ၣ်, သ့စုဒီးတၢ်ထံလၢမၤကဆူစုဟံးဃုာ်ဒီးသးကံစီ 60 မျးကယၤ.
- အိးထီၣ်ပဲတြီဖိလၢနဟံၣ်တသ့ဖဲအသ့ဒ်သိးကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်ကလံၤတၢ်ဟဲန့ၢ်ဒီးကဆီတလဲကလံၤသဝံသဝါလၢဒေးကံပူၤ.
- တဘၣ်အိၣ်သကိးတၢ်အိၣ်ဒီးသ့သကိးဖၣ်ကပူၤတၢ်ပိးတၢ်လီၤဒီးပူၤဂၤတဂ့ၢ်.
- တဘၣ်သ့သကိးနီၢ်ကစၢ်တဂၤတၢ်ပိးတၢ်လီၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်ထူးမဲဘိဒီးပူၤဂၤတဂ့ၢ်.

