

# တၢ်အိၣ်လီၤဆိစံးတၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်

1/11/2022

တၢ်အိၣ်လီၤဆိအံၤ မ့ၢ်ဝဲလၢလၢပုၤအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီး COVID-19 အဂီၢ်ဘၣ်ဆၣ် တမၤကွၢ်ဒီးသးလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါယၢ် မ့တမ့ၢ် တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ တၢ်အံၤဒုးအိၣ်ယံၤန့ၣ်ဒီးပုၤအဂၤ ဒီးသိးနတဒုးဘၣ်ကူဘၣ်ကံ ပုၤတဂၤလၢတသ့ၣ်ညါလီၤသးဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ နဆဲးဘၣ် COVID-19 ကသံၣ်ဒီးသဒါသ့ၣ်တဖၣ် မ့ၢ်ဝဲလၢလဲၣ် မ့တမ့ၢ် ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တ့ၢ် COVID-19 တၢ်ဆါဖဲအပူၤကွၢ် အသီ 90 န့ၣ်, တလိၣ်နအိၣ်လီၤဖျါၣ်သးလၢဟံၣ် ဖဲနအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးတၢ်ဆါဝဲအလီၢ်ခဲဘၣ်. တၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးတၢ်ဆါအခိပညီမ့ၢ်ဝဲ နအိၣ်ဘူးဘၣ်တ့ၢ်ဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဒီး COVID-19 ဖဲပုၤအဝဲန့ၣ် ဒုးဘၣ်ကူဘၣ်ကံ ပုၤအဂၤသ့ဝဲအခါန့ၣ်လီၤ.



### တၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်အခိပညီမ့ၢ်ဝဲ-

- နအိၣ်ဘူးဘၣ်တ့ၢ်ဒီး ပုၤတဂၤလၢလၢအအိၣ်ဒီးဘဲရး(စ) ဘူးန့ၣ်ဒီး 6 ခိၣ်ယီၤ လၢတၢ်ဆါကတီၢ်ဟံၣ် ဖျါၣ်ခဲလၢ 15 မးန့ၣ် မ့တမ့ၢ် အါန့ၣ်ဒီးဖဲ 24 နရံၣ်တီၢ်ပူၤအကတီၢ်.
- နကွၢ်ထွဲပုၤဆါလၢဟံၣ်အဆိးကွဲဖျါဒီးန့ၣ်ဘၣ် COVID-19.
- နအိၣ်ဒီး နီၢ်ခိတၢ်အိၣ်ဘူးဒီးပုၤတဂၤလၢလၢ လၢအအိၣ်ဒီး COVID-19 (ဖိးဟု မ့တမ့ၢ် နမူအဝဲသ့ၣ်).
- နသုသကိးလီၤခိ မ့တမ့ၢ် ထံခွးတၢ်ပိးတၢ်လီတဖၣ် ဒီးသိးသိးဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19.
- ပုၤလၢအအိၣ်ဒီး COVID-19 အကဆဲ, ကူး, မ့တမ့ၢ် သါထီၣ်သာလီၤခါ အကလံၤထံအဖျါၣ်ဖိတဖၣ် လီၤလၢနလီၤ.



## ဖဲနအိၣ်ဒီးပုၤဂၤတဖၣ်အခါ သိးနါဒုးခံဖျါၣ်.

ပုၤကိးဂၤဒီးလၢအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါန့ၣ် ကြၢးဘၣ်စူးကဲဝဲဒၣ် နါဒုးခံဖျါၣ်လၢပုၤကမုၢ်အကျါ ဒီးပုၤအါဂၤအကျါအခါ တုၤလၢ အသီ 10 စးထီၣ်လၢနအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးတၢ်ဆါအခါန့ၣ်လီၤ. ဟးဆဲးတၢ်လဲၤဆူ တၢ်စူးကဲတၢ်ဖျါၣ်နါဒုးကိးအလီၢ်ဒီးအမ့ၢ်တၢ်ဂဲလဲၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲအလီၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ကျး လၢအသီ 10 အတီၢ်ပူၤတက့ၢ်.

## နဘၣ်အိၣ်လီၤဆိသးလၢဟံၣ် 5 သီ ဖဲ -

- နတဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီးသဒါဒီးဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အဝဲအံၤအခိပညီမ့ၢ်ဝဲ နတဆဲးဘၣ် COVID-19 ကသံၣ်ဒီးသဒါနီတဖျါၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- နဆဲး COVID-19 ကသံၣ်ဒီးသဒါတဖၣ် တဝဲခဲလၢဒီးဘၣ်. တၢ်အဝဲအံၤ အခိပညီမ့ၢ်ဝဲ နတဆဲးဘၣ်ကသံၣ်မၤအါထီၣ်ကသံၣ်ဂံၢ်သဟီၣ်ဒီးဘၣ် ဒီးတၢ်ဆါကတီၢ်အိၣ်တ့ၢ်လဲ 5 လါ စးထီၣ်လၢနဆဲးဘၣ်ဘၣ် Pfizer မ့တမ့ၢ် Moderna ကသံၣ်ဒီးသဒါ 2 ဖျါၣ်တဖျါၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါကတီၢ်အိၣ်လဲ အါန့ၣ်ဒီး 2 လါ လၢနဆဲးဘၣ် Johnson & Johnson ကသံၣ်ဒီးသဒါအဂီၢ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအခိပညီမ့ၢ်စ့ၣ်ကိးလၢ နဆဲးဘၣ် Pfizer မ့တမ့ၢ် Moderna ကသံၣ်ဒီးသဒါကသံၣ်ဒီးသဒါ ထဲ 1 ဘျါၣ်ဒီးသ့န့ၣ်လီၤ. ဖဲသၣ်လၢ အသးန့ၣ်အိၣ် 5-17 န့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ် မ့ၢ်ဆဲးဘၣ် Pfizer ကသံၣ်ဒီးသဒါ ထဲ 1 ဖျါၣ်ဒီးန့ၣ် အဆဲး COVID-19 ကသံၣ်ဒီးသဒါတဝဲခဲလၢဒီးဘၣ် - ခါခဲအံၤန့ၣ်, တၢ်ဆဲးအါထီၣ်ကသံၣ်ဂံၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ တပၣ်ဃုာ်ဖဲ တၢ်အိၣ်လီၤဆိသးတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ် လၢဖဲသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ဒီးဘၣ်.



# ယဟ်ပတုာ် တၢ်အိၣ်လီၤဆိသး ကသ့အခါဖဲလဲၣ်.

နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါအပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် နပတုာ် နတၢ်အိၣ်လီၤဆိသးဖဲဟံၣ် ဖဲ 5 သီပုၤပုၤ ဝံၤအလီၢ်ခံ သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. နစူးကါ နါဒဲးဖျါၣ်လၢအဘၣ်လီၤသးဒီးနဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်ဘၣ် ဖဲပုၤအိၣ်အါအါဂီၢ်အကျါ ဒီး ပုၤကဗျါၣ်အကျါ လၢဆူညါ 5 သီ ဖဲနပတုာ် န တၢ်အိၣ်လီၤဆိသးဖဲဟံၣ်န့ၣ်ဒီး, နက့ၤကဒါက့ၤဆူ နတၢ်မၤလီၢ်, က့ၤ, ဒီး တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂၤသ့ၣ်တဖၣ် အလီၢ်သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ် အံၤမၤစၢၤပုၤဂၤလၢကပူၤဖျါဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်လီၤ.



**ပုၤတနီၤနီၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကဘၣ်အိၣ်လီၤဆိသး မ့တမ့ၢ် အိၣ်လီၤဖျါၣ်သး အါန့ၢ် 5 သီသ့ဝဲ မ့ၢ်လၢ တၢ်လီၢ်တၢ်ကျါလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ် ဆိးဝဲ မ့တမ့ၢ် ဖဲးတၢ်မၤတၢ်လီၢ်အံၤ ဒုးအါထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢ အဝဲသ့ၣ် ဒီးပုၤအဂၤတဖၣ် လၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ် COVID အယိၣ်န့ၣ်လီၤ.**

ပုၤလၢ အအိၣ် မ့တမ့ၢ် အမၤတၢ်ဖဲ ပုၤစူးရဲအိၣ်ဖျါၣ် တၢ်လီၢ်တၢ်ကျါ ဒ်သးဒီး တၢ်ဘၣ်ဘၣ်တၢ်ကမၢ် တၢ်လီၢ်တၢ်ကျါ (ယိၣ်ပူၤ), ကတီၢ် ယိၣ်တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်လီၢ်တၢ်ကျါ မ့တမ့ၢ် ပုၤအဟံၣ်တအိၣ်ယိၣ်တအိၣ် တၢ်အိၣ်ကဒုလီၢ် သ့ၣ်တဖၣ် ကြးလူၤပိာ်မၤထွဲ တၢ်န့ၣ် ကျဲဟဲလၢ CDC သ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပုၤမၤတၢ်ဖဲတဖၣ်ကြး လူၤပိာ်ထွဲဝဲဒၣ် တၢ်န့ၣ်ကျဲအဟဲလၢ CDC သ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

# လဲၤမၤကွၢ်သးဖဲ 5 သီအတီၢ်ပုၤဖဲနဘၣ်သဂၢ်ဒီးတၢ်ဆါဝံၤအလီၢ်ခံ မ့တမ့ၢ် ဖဲနမ့ၢ်ဒီးန့ၢ် COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အခါတက့ၢ်.

တၢ်အံၤ ဟ့ၣ်ပျဲဝဲတၢ်ဆါယၢ် ဒ်သးကအိၣ်ထီၣ်ဝဲလၢပုၤပုၤလၢနနီၢ်ခိအပူၤ ဒ်သးတၢ်ထံၣ်န့ၢ်အီၤကသ့ ခိဖျါတၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်လီၤ. အိၣ်ဖဲဟံၣ်တုၤလီၤလၢ နဒီးန့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်အစၢၤတ စုတက့ၢ်. နတၢ်မၤကွၢ်အစၢၤဖျါလၢ တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါယၢ်န့ၢ်, နယဟ်ပတုာ် တၢ်အိၣ်လီၤဆိသးဖဲဟံၣ်သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲနတၢ်အိၣ်လီၤဆိသး 5 သီ ဝံၤအလီၢ်ခံ နဒီးန့ၢ်ဘၣ် တၢ် မၤကွၢ်မ့ၢ်တသ့ မ့တမ့ၢ် နပုၤထၢလၢ နတၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်အခါန့ၢ်, နကဘၣ် အိၣ်လၢနဟံၣ် တုၤ အသီ 10 ပုၤထီၣ် စးထီၣ်လၢ နအိၣ်ဘူးလီၤသးဒီး ပုၤလၢအအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါအလီၢ်ခံကတၢ်တဘျီန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤကွၢ်အစၢၤဖျါလၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါယၢ်န့ၢ် အိၣ်လီၤဖျါၣ်သးလၢဟံၣ် တက့ၢ်.



ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်အိၣ်တဆူၣ်ဘၣ်န့ၣ် အိၣ်လီၤဖျါၣ်သးဖဲဟံၣ် ဒီးဒီးန့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်တ ဘျီယိၣ်တက့ၢ်.

ပသ့ၣ်ညါဘၣ်လၢ ပုၤဘၣ်ကူဘၣ်ကဲကဒါက့ၤ COVID-19 တၢ်ဆါယၢ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ပသ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကိးလၢ ပုၤတနီၤနီၤအတၢ်မၤကွၢ်သး အစၢၤကဖျါဝဲလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါယၢ် ဖဲအဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါဝံၤအလီၢ်ခံ ဒီးဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်လီၤဖျါၣ်တၢ်လဲၤအသးဒီးပုၤဂၤ ဒီး တအိၣ်ဒီးတၢ်ဒုးဘၣ်ကူဘၣ်ကဲပုၤဂၤ လၢတၢ်ဆါယၢ်အခါဒၣ်လဲၤန့ၣ်လီၤ. နတၢ်မၤကွၢ်အစၢၤဖျါလၢ နအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါ တၢ် တဘျီအံၤ **မ့ၢ်စ့ၢ်န့ၢ် အသီ 90** (3 လၢယၢ်ယၢ်) ဒီးနမ့ၢ်တအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်အသီ မ့တမ့ၢ် လၢအနးနီၣ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ် CDC ဒီး Utah ဆူၣ်ချ့ဝဲကျါဟ့ၣ်ကူၣ်ဝဲလၢ တလိၣ်နမၤကွၢ်သးဖဲနအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးတၢ်ဆါအခါဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်သန့က့, နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်အသီသ့ၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဖဲနမၤကွၢ် သးဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါယၢ် **ယိၣ်န့ၢ်ဒီးအသီ 90** န့ၣ်, နကြးဒီးန့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်ကဒီးတဘျီ န့ၣ်လီၤ.

ပသ့ၣ်ညါလၢ ပုၤဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါဝံၤတဖၣ် ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲဒီး COVID-19 သ့ဝဲတဆိးတက့ၢ် (တၢ်ကိးလၢ တၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲသတူၢ်ကလံၤ) ဒီးဒုးရၤလီၤဘဲရး(စ) ဆူပုၤ ဂၤ အယိၣ် လၢတၢ်ကပူၤဖျါဒီးဂဲၤဒိၣ်ကတၢ်အဂီၢ် ပဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ် ပုၤဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါဝံၤတဖၣ် မၤကွၢ် COVID-19 ဖဲဘၣ်ကူဘၣ်ကဲတၢ်ဆါ ပုၤကွၢ် 5-7 သီဝံၤလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.

# အိၣ်လၢဟံၣ် ဒီးအိၣ်ယံၤဒီးပုၤဂၤ တသ့ဖဲအသ့.

- တဘၣ်လဲၤဆူတၢ်မၤ, က့ၤ, တီၤဒါးချါတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, တၢ်ဘျီတၢ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျါ, ဟံၣ်ဖဲယိၣ်တၢ်အိၣ်ဖျါၣ်သးကိး, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ အဂၤတဖၣ် ဖဲနအိၣ်လီၤဆိသး လၢဟံၣ်အခါတဂ့ၤ. အိၣ်လၢဟံၣ် မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢ နဘၣ်လဲၤဆူကသံၣ်ကသီတၢ်ကွၢ်ထွဲအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ကွၢ်သမံသမိးထံ COVID-19 တၢ်ဆါအပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ကိးန့ၢ်ဒီးလၢ အသီ 10 အတီၢ်ပူၤ ဖဲနအိၣ်ဘူးလီၤသးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံဒီး မ့သ့မ့ဘၣ်န့ၣ် ထီၣ်ကွၢ်နတၢ်ကိၢ် အနီၢ်ဂံၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. မၤကွၢ်သးတဘျီယိၣ် ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟံၣ်ပနီၣ်ပုၤတမ့ၢ် အနီၣ်ဂံၢ်လၢ ကဟဲဟဲဆူ နဟံၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- နအိၣ်လီၤဆိသးမ့ၢ်တဝံၤဒီးဘၣ်ဒီး တဘၣ်ဟးထီၣ်ဟးလီၤတဂ့ၤ. သမံသမိးကွၢ်နသးအစ့ၤကတၢ်လၢ 5 သီတသီ ဖဲနအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးတၢ်ဆါဝံၤအလီၢ်ခံ ဒီးမၤလီၤတၢ်လၢ နတၢ်မၤကွၢ်အံၤ တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါယၢ်တချုးလၢနဟးထီၣ်ဟးလီၤဘၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်, တဘၣ်ဟးထီၣ်ဟးလီၤတဂ့ၤ. ဖဲန အိၣ်ဒီးပုၤဂၤတဖၣ်အခါ သိးနါဒဲးဖျါၣ် တက့ၢ်.
- ကျဲးစးအိၣ်ယံၤလီၤသးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ် အစ့ၤကတၢ် 6 ခိၣ်ယီၢ် မ့တမ့ၢ် 2 မံထၢၣ် (2 စုချဲယၢ်ယၢ်) န့ၣ်တက့ၢ်.