

# တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအအါ မ့တမ့ၢ် ဒုၣ်ဖိထၢဖိတဖၣ်ၤ လၢအအိၣ်ဆိးလၢဟံၣ်တဖျၢၣ်ဃီအပူၤအဂီၢ်

ပုၤသ့ၣ်ကွဲးပုၤတဖၣ်ဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါထၢလၢသးန့ၣ်ထီၣ်တနီၣ် လၢအိၣ်ဟံၣ်  
စၢၤဒီး တၢ်ဆါလၢအနးတဖၣ်န့ၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်တၢ်ယိၣ်လၢ ကမၤန့ၢ် တၢ်ဆါလၢအနး  
ဒီဖျိ လၢအိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲၣ်(၁)တၢ်ဆါဃာ် 2019 (COVID-19) အဆိန့ၣ်လီၤ.  
နဟံၣ်ဃီအပူၤမ့ၢ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးပုၤတဖၣ်လၢကရူၢ်တဖၣ်အိၣ်အပူၤန့ၣ် နဟံၣ်ဖိဃီဖိခဲလၢၣ်  
ကြၢၢ်ဆိကမိၣ်ဝဲလၢ အဝဲသ့ၣ်, အနီၣ်ကစၢ်ဒုၣ်ဝဲ, အိၣ်လၢတၢ်လီၤတၢ်ယိၣ်အိၣ်အပူၤ  
န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကိၣ်ခဲဝဲတၢ်မ့ၢ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်လီၤတၢ်ကျဲလၢဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအိၣ်အါ မ့  
တမ့ၢ် ဒိၣ်လၢအိၣ်ဆိးတပူၤဃီန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဝုၣ်တၢ်ကျိၤတၢ်ထွဲလၢလၢကမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ  
နကဒိ သဒၢပုၤလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိသဒၢအါတက့ၢ်လၢနဟံၣ်ဃီအပူၤန့ၣ်လီၤ.

## လံာ်တီၢ်မိအံၤတဲၢ်ဟံၣ်ဝဲဒၣ်လၢနက-

- ဒီသဒၢဟံၣ်ဖိဃီဖိဖဲနဟးထီၣ်လၢတၢ်မၤစုထံးဒိၣ်ထံးတၢ်မၤတဖၣ်အဂီၢ်အခါဒဲလဲၣ်
- ဒီသဒၢဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤတၢ်ယိၣ်အါလၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါနးနးကလံာ်အဂီၢ်ဒဲ  
လဲၣ်
- ဒီသဒၢပုၤဖိသ့ၣ်ဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်လၢကဆိးကွဲးထီၣ်ဒဲလဲၣ်
- ကွၢ်ထွဲဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအဆိးကွဲးလဲၣ်
- ဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအဆိးကွဲးလဲၣ်
- အိၣ်သကိးတၢ်အိၣ်တပူၤဃီဒီးဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအဆိးကွဲးလဲၣ်

## ကဒိသဒၢဟံၣ်ဖိဃီဖိဖဲနကဘၣ်ဟးထီၣ်လၢဟံၣ်အခါဒဲလဲၣ်

တဘၣ်ဟးထီၣ်လၢဟံၣ်မ့တမ့ၢ်လၢ အလီၢ်ဒိၣ်သပုၤကတၢၢ်!

အဒိ, ဟးထီၣ်ထဲဒၣ်ဖဲနမ့ၢ်တၢ်လဲၤဆူတၢ်မၤ, ပနီၣ်ရိၣ်ကျဲး ကသံၣ်ကျဲး, မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ကသီတၢ်သ့ၣ်ဆာဖးကတီၢ် လၢခဲၤခဲတသ့ (ဒိအမ့ၢ်လၢပုၤဖိ  
သ့ၣ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကိတီၢ်ခဲနးနးကလံာ်). ယုထၢဟံၣ်ဖိဃီဖိတဝၤ မ့တမ့ၢ် ခံၣ်လၢအတအိၣ် ဒီးတၢ်လီၤ  
တၢ်ယိၣ်အါလၢကဆိးကွဲးနးနးကလံာ်လၢ COVID-19 လၢက မၤတၢ်စုထံးဒိၣ်ထံးတၢ်မၤလၢအလိၣ် အိၣ်တဖၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တၢ်ဟးထီၣ်လၢ  
ဟံၣ်အခါ, မၤတီၢ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ကွဲးခွဲးအံၤ-



1. ဟးဆူးပုၤအိၣ်အါ ပၣ်ဃုာ်ဒီးပုၤရိၣ်ဖျိၣ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိထီၣ်သးဒိၣ် မ့ၢ်ဝုၣ်ဆိးမ့ၢ်ဝုၣ်န့ၣ်လီၤ.
2. ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်ဒုၣ်စၢၤယံၤအစ့ၤကတၢၢ် 6 ဒိၣ်ယီၤလၢပုၤအဝၤ တက့ၢ်.
3. သ့နစုတဖၣ်ခဲအံၤခဲအံၤ.
4. တဘၣ်ထိးဘူးတၢ်မိၣ်ဖိးခိၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဖိၣ်အိၣ်အါတဖၣ် ဒိအမ့ၢ်ကမ့ၢ်တၢ်လီၤကဝီၤတဖၣ်, ဒိအမ့ၢ် ခဲးစိကဖိထီၣ် တၢ်အနီၣ်ဆိၣ်ခံတဖၣ်ဒီးဃီစုဖိၣ်တဖၣ်.
5. တဘၣ်စူးကါကမ့ၢ်ဝဲစိတီဆုာ်, ဒိအမ့ၢ်လုၣ်မ့ၢ်အူ မ့တမ့ၢ် သိလုၣ်ဘး(၁), ဖဲမ့ၢ်သ့မ့ၢ်တၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်တၢ်စူးကါကမ့ၢ်ဝဲစိတီဆုာ်န့ၣ်,
  - » ပၢၤဃာ်တၢ်ဒုၣ်စၢၤယံၤ 6 ဒိၣ်ယီၤလၢပုၤလဲၤတၢ်ဖိအဝၤ တဖၣ်ဖဲအသ့အန့ၢ်အသိးန့ၣ်တက့ၢ်.
  - » ဟးဆူးတၢ်ထိးဘူးတၢ်မိၣ်ဖိးခိၣ်လၢတၢ်ဖိၣ်အိၣ်ခဲအံၤခဲအံၤတဖၣ်ဒိအမ့ၢ်ဃီစုဖိၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
  - » သ့နစုတဖၣ် မ့တမ့ၢ် စူးကါတၢ်မၤတဆီစုလၢအမၤသံ တၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်တသ့ဖဲအသ့ဖဲနဟးထီၣ်လၢကမ့ၢ်ဝဲစိတီဆုာ်ဝဲအလီၢ်ခံတက့ၢ်.
6. တဘၣ်ဒီးသကိးသိလုၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိအန့ၣ်အဝၤတက့ၢ်.
7. ထီၣ်တၢ်ကံးညးနီၣ်ကျၢၢ်ဘာမိၣ်လၢကမၤကဒုလီၤစၢၤ COVID-19 တၢ်ဆါအတၢ်ရၢလီၤသးအဂီၢ်တက့ၢ်.
  - » တၢ်ကံးညးနီၣ်ကျၢၢ်ဘာမိၣ်လၢတၢ်မၤအိၣ်လၢဟံၣ်ဃီတၢ်ဖိတၢ်လံၤ မ့တမ့ၢ် မၤဖဲဟံၣ်လၢတၢ်ပီးတၢ်လီၤအါတက့ၢ် လၢအပူၤန့ၣ်တၢ်စူးကါအိၣ်  
သ့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့တၢ်ထီၣ် ဒူးတခါအဝၤတခါအသိးသ့စ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဝုၣ်တၢ်ကျိၤတၢ်ယိၣ်ဒီးတၢ်စူးကါတၢ်ကံးညး နီၣ်ကျၢၢ်  
ဘာမိၣ်န့ၣ်တၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်သ့ဖဲ [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html).



[cdc.gov/coronavirus](http://cdc.gov/coronavirus)

8. သွနုစုတဖန်တဖျိဖဲနုကုတုဆူဟံင်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.

9. ပာယာ်တၢ်ဒုၣ်စၢၤအိၣ်ယံၤလၢန့ၢ်ဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါတဖၣ်လၢန့ၣ်ဟံင်ဖိယိဖိအပူၤတက့ၢ်.

အဒိ, တးဆဲးတၢ်ဖိးဟုၤလိာ်သး, တၢ်နာမူ လိာ်သး မ့တမ့ၢ် နီၤအိၣ်သကိးတၢ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ထံတၢ်နီၤ တဖၣ်တက့ၢ်.

နယုမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးဒီးတၢ်မၤတၢ်စုထံးခိၣ်ထံးတၢ်မၤအလီၢ်အိၣ်တဖၣ်ဖဲ [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html).

## ကဒိသဒါပုၤဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢတၢ်ဆိးကွဲးနုးကလံာ်အဂီၢ်ဒ်လဲၣ်

ပုၤသ့ၣ်ကွဲးပုၤလၢအသးအိၣ် 65 မ့တမ့ၢ် သးပုၤန့ၢ် အန့ၣ် ဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါတၢ်နးနးကလံာ်တဖၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢတၢ်ဆိးကွဲးထီၣ်နုးနးကလံာ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. နပုၤဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်မ့ၢ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးပုၤလၢကရူၢ်တဖၣ်အံၤအပူၤန့ၣ်, ဟံၣ်ဖိယိဖိခဲလၢၢ်ကြားမၤတမံၤယီၤ ဒ်အဝဲသ့ၣ်အနီၢ် ကစၢ်ဒၣ်ဝဲန့ၣ်, မ့ၢ်ဒ်ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အသး န့ၣ်လီၤ.



တၢ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ဝဲကျဲၣ်တၢ်လၢနကဒိသဒါပုၤဟံၣ်ဖိယိဖိ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

1. အိၣ်လၢဟံၣ်ဖဲအသ့န့ၣ်တက့ၢ်.

2. သွနုစုတဖၣ်ခဲအံၤခဲအံၤ, လီၤဆိဒ်တၢ်ဖဲ နလဲၤလၢတမ့ၢ်အကျိၤဝံၤအလီၢ်ခဲ မ့တမ့ၢ် ဖဲန့ၣ်န့ၣ်ဒု, ကူး, မ့တမ့ၢ် ကဆဲဝံၤအလီၢ်ခဲတက့ၢ်. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးဒီးနကသ့နုစုတဖၣ်အခါဖဲ လဲၣ်ဒီးဒ်လဲၣ်န့ၣ်နယုထီၣ်န့ၢ်အိၣ်သ့ဖဲအံၤ- [www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html](http://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html).



3. စူးကါတၢ်မၤကဆိစုလၢအမၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်လၢအပၣ်ဒီးသံးစီထံအစုၤကတၢ် 60% ဖဲနသ့ဒီးဆးပွၣ်ဒီးထံမ့ၢ်တသ့ အခါန့ၣ်တက့ၢ်.  
» ပဲလီၤလၢနစုညါသးအပူၤဒီးထူးဒီးဒူးနုစုတပူၤယီ, ဒီးဒူးနုစု, စုမုာ်တဖၣ်, ဒီးစုမ့ၣ်တဖၣ်တုၤလၢအသံထီတစုန့ၣ်တက့ၢ်.

4. မတဘၣ်ထိးတူးနမံၤချံ, နါဒု, ဒီးကိာ်ပူၤဒီးစုလၢတသ့ဘၣ်ဒီး သးဘၣ်တက့ၢ်.

5. မၤဘၢနတၢ်ကူး ဒီး တၢ်ကဆဲတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

- » ခနမ့ၢ်ကူး မ့တမ့ၢ် ကဆဲန့ၣ် မၤဘၢနကိာ်ပူၤဒီးနါဒုဒီး ထံးရှု စးခိ မ့တမ့ၢ် စူးကါနုစုန့ၣ်ခံတဆူးတက့ၢ်.
- » တၢ်ကိာ်ထီၣ် ထံးရှုစးခိလၢနစူးကါအိၣ်ဝံၤတဖၣ်ဆူတယၣ်ဒါ အပူၤတက့ၢ်.
- » သတူၢ်ကလံာ်သ့နုစုတဖၣ်တက့ၢ်.



6. မၤကဆိ ဝံၤဒီးမၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်တဖၣ်ဖဲနဟံၣ်အပူၤ တက့ၢ်.

- » ဖျိၣ်စုဖျိၣ်လၢတၢ်စူးကါအိၣ်တဘျီတဖၣ်ဖဲမ့ၢ်သ့မ့ၢ်အိၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.
- » မၤကဆိတၢ်အမံၤဖဲခိၣ်လၢတၢ်ထိးတူးဖိၣ်တူးအိၣ်ကိးနံၤဒီးဒီးဆးပွၣ်ဒီးထံ မ့တမ့ၢ် ဆးပွၣ်ကမူၣ်အဝၤတဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်ဒီး စီၢ်နီၤခိၣ်, ပဲတြိအကဆိတဖၣ်, မ့ၣ်ပဒု တဖၣ်, ခးဖးထီတဖၣ်, စုဖိၣ်တဖၣ်, ခးကွဲးလိာ်တဖၣ်, လီၤတဲစိတဖၣ်, နီၣ်ပျိာ်စုလီၢ်တဖၣ်, တၢ်ဟးလီၢ်တဖၣ်, ထံပီၤနီးတဖၣ်, ဒီးတၢ်သ့စုပျာ်မံၤလီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- » ဝံၤဒီး, EPA-အုၣ်ကိာ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်တဖၣ် လၢအဘၣ်ဘျီဘၣ်ဒါလၢတၢ်အမံၤဖဲခိၣ်တဖၣ်အဂီၢ် တက့ၢ်. မၤဟီၣ်ထွဲတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်လၢပနီၢ်အဖိခိၣ်လၢတၢ်ပူၤဖျဲးအဂီၢ်ဒီးတၢ်စူးကါတၢ်မၤကဆိကဆိပနီၢ်တဖၣ်အတၢ်မၤ တၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲကိာ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်လၢအမၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်တဖၣ်လၢတၢ်အမံၤဖဲခိၣ်တဖၣ်အဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.



EPA-အုၣ်ကိာ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်တဖၣ်တၢ် ကွဲးရဲၣ်လီၤဟံၣ်ဖျိဖဲအံၤ- [www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2](http://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2).

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်မၤကဆိကဆိဒီး တၢ်မၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်တဖၣ်တၢ်ဃုထီၣ်အိၣ်သ့ဖဲအံၤ- [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html)

7. တဘၣ်တူၢ်လိာ်ပုၤတမ့ၢ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်န့ၣ်လီၤလၢနဟံၣ်အပူၤတစုတဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

နမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤသ့ဖဲ [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html).

# နုကဒီသဒါပုဖိသုဒ်ဒီးပုအဂတဖၣ်လၢတဆိးက့ထီၣ်ဒ်လဲၣ်

မ့ၢ်သ့န့ၣ် ပုၤသ့ၣ်က့သးပုၤလၢအသးအိၣ်65 န့ၣ်ဒီးပုၤလၢ အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါထာတဖၣ်ကြားတးဆူးတၢ်အိးထွဲကွၢ်ထွဲပုၤဖိသုဒ်တဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်ဖိဖိအပူၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါတဖၣ် မ့ၢ်ဘၣ်ကွၢ်ထွဲ ပုၤဖိသုဒ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်ဖိဖိအပူၤန့ၣ်, ပုၤဖိသုဒ်လၢ အိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ကွၢ်ထွဲအပူၤတဖၣ်တကြားအိၣ်တူး ဒီးပုၤတၢ်ချာဖိတဖၣ် ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

မၤတီၢ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ယံၢ်မံၤအံၤလၢကမၤစၢၤဒီသဒါပုဖိသုဒ်ဒီးပုအဂတဖၣ်လၢကဆိးက့ထီၣ်.

**8. ကသိၣ်လိပုဖိသုဒ်တဖၣ်ဒီးတၢ်တမံၤဖိလၢပုၤကိးဂးဒီးကြားမၤလၢကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.** ပုၤဖိသုဒ်ဒီးပုအဂတဖၣ်ရၤလီၤတၢ်ဆါယၢ်တဖၣ်သ့ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဆါပုၤန့ၣ်တဖၣ်အါဒၣ်လၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ. မၤလိအါထီၣ်ဖဲ [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html).

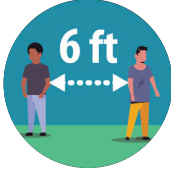
**9. တဘၣ်ပဲၤပုဖိသုဒ်ဂဲၤလီၤကွဲဒီးပုဖိသုဒ်လၢဟံၣ်ဖိအန့ၣ်အဂတဂ့ၤ.**

**10. သိၣ်လိပုဖိသုဒ်လၢအဝဲလီၤကွဲလၢတၢ်ချာလၢကအိၣ်ယံၢ် 6 ခိၣ်ယီၤ** ဒီးပုၤတဂၤလၢလၢလၢတမ့ၢ်အိၣ်လၢအနီၣ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲအဟံၣ်ဖိဖိအပူၤတ ဂ့ၤ.

**11. မၤစၢၤပုဖိသုဒ်လၢကမၤတၢ်ဆဲးကျိးထီၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အတံၤသကိးတဖၣ်ခိဖျါတၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီးတံၣ်ဒါအိၣ်ခိဖျါအုထၢၣ်နဲးဒီးကိးလီၤတဲစိတဖၣ်န့ၣ် တက့ၢ်.**

**12. ငုသိၣ်လိပုဖိသုဒ်လၢကသ့အစုတဖၣ်တက့ၢ်.** တဲန့ၢ်ပၢၢ်လၢတၢ်သ့စုန့ၣ်မၤအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဝဲသ့ၣ်သ့ဒီးပတုၢ်တၢ်ဆါယၢ်လၢကရၤလီၤအသးဆူပုၤဂၤတဖၣ်အအိၣ် သ့န့ၣ်တက့ၢ်.

- » မၤတၢ်ခိၣ် နစုတဖၣ်ဒီးထံလၢအကဆီ, ပုၤထံ ယွၤလီၤ (လၢၤ မ့တမ့ၢ် ခုၣ်), တီတီထံပီၤနိး ဒီးပဲ လီၤ ဆးပုၣ်တက့ၢ်.
- » မၤထီၣ် ဆးပုၣ်အသဘၣ်တဖၣ်ခိဖျါထူးဒီးဒူး နစု ခိၣ်လၢၢ် တပူၤယီၤဒီးဆးပုၣ်. ထူးနစုညါခိၣ်, ဖဲနစုမုၢ်အကဆူး, ဒီးနစုမ့ၢ်တဖၣ်အဖိလၢ.
- » ကွဲဒီးဒူးနစုတဖၣ်အစုၤတတၢ် 20 ဖဲးကိးတ က့ၢ်.
- » သ့ဒီးဒူး နစုတဖၣ်လၢထံကဆီ ထံယွၤလီၤ အဖိ လၢတက့ၢ်.
- » ထွဲယွၤထီၣ် နစုတဖၣ်ဒီးတၢ်ထွဲစုလၢအကဆီ မ့တမ့ၢ် မၤယွၤထီၣ်ဒီးကလံၤတက့ၢ်.



နယုအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိးဘၣ်ယးဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲပုဖိသုဒ်တဖၣ်အဂီၢ်ဖဲ - [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html).

# ကကွၢ်ထွဲဟံၣ်ဖိဖိလၢအဆိးက့ဒ်လဲၣ်

ပုၤအါတက့ၢ်လၢအဆိးက့ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါတဖၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအစၢ်တဖၣ်ဒီးဒီးကြားအိၣ်ဖဲဟံၣ်လၢကဘျါကွၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကွၢ်ထွဲဟံၣ်ဖိဖိမၤပတုၢ်စၢၤ COVID-19 တၢ်ဆါအတၢ် ရၤလီၤအသးသ့ဒီးဒီသဒါပုလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢကဆါထီၣ်နးနးကလံၤခိဖျါ COVID-19 သ့န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ပုၤလၢအကွၢ်ထွဲပုၤတဂၤလၢလၢအဆိးက့ ဖဲဟံၣ်န့ၣ် မၤတီၢ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်လၢလံၤယုခါအံၤ-

**1. တၢ်ပုၤတဂၤအိၣ်လၢအစၢ်တဖျၢၣ်အပူၤ, အိၣ်ယံၢ်ဒီးပုၤဂၤယုၢ် ဒီးနနီၣ်ကစၢ်အသး, ဖဲအသ့န့ၣ်တက့ၢ်.**

**2. မၤအဝဲသ့ၣ်စူးကါတၢ်ဟးလီၤလီၤလီၤဆီဆီ, ဖဲအသ့န့ၣ် တက့ၢ်.**

**3. ကွၢ်စုၣ်ကယၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ဒီးမၤန့ၢ်ကသံၣ်ကသီတၢ်ကွၢ်ထွဲသတူၢ်ကလံၤဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်လၢလံၤတမံၤ မံၤ-**



- » တၢ်ကသါကီၢ်ခဲ
- » သးနုၢ်ပုၤဆါယဲးယဲး မ့တမ့ၢ် သးနုၢ်ပုၤယာ
- » တၢ်သးဒိပုၤဝီၤ မ့တမ့ၢ် အဝဲသ့ၣ်ဂဲၤထၢၣ်တန့ၢ်
- » ပျုၤ မ့တမ့ၢ် မံၤသုၣ်ထီၣ်လုးထီၣ်လါ
- » တၢ်ဆါပုၤန့ၣ်အဂၤတမံၤလၢလၢလၢအအနး မ့တမ့ၢ် လီၤဘၣ် ယိၣ်

**4. မလီတံဂ်လီလောပုလောအိဉ်ဒီး COVID-19 မတဂ်လီ**

- » အိထံအါအါလောနီဂ်ခိမိဂ်ပုဂ်ကအိဉ်စုဉ်စိဉ်အဂီဂ်
  - » အိဉ်ဘျးအိဉ်သိဖဲဟံဉ်
  - » အိကသံဉ်ကသီလောတလိဉ်ကသံဉ်သရဉ်အတဂ်န့ဉ်လီတဖဉ်လောကမစောတဂ်ဆါပနီဉ်တဖဉ် (ဖဲတတဂ်ဒီးအဝဲသ့ဉ်အ ကသံဉ်သရဉ်ဝံအလီဂ်ခံ)
- လောပုအါတကွာအဂီဂ် တဂ်ဆါပနီဉ်တဖဉ်ကအိဉ်စုဉ်သီဒီး အဝဲသ့ဉ်ကဂုဉ်ထီဉ်ဖဲတခွံစံအလီဂ်ခံန့ဉ်လီ.

**5. ဟ်ဃာအဝဲသ့ဉ်အကသံဉ်သရဉ်လီတဲခိနီဉ်ဝံဂ်လောနုပု ဒီး ကိးအဝဲသ့ဉ်အကသံဉ်သရဉ်ဖဲပုအိဉ်ဒီး COVID-19 အံး ဆိးကွဒိဉ်ထီဉ်အါန့ဉ်တကွာ.**

အဲကလံးကျိဉ်မုဉ်နုကျိဉ်ခိကျိဉ်တကျိဉ်န့ဉ် ဟံဉ်ဖိဃိဖိကြား သ့ဉ်ညါလောကတဂ်ဃုထီဉ်ပုတဲကျိးထံတဂ်န့ဉ်လီ.

**6. ကိး 911 လောကသံဉ်ကသီဂီဂ်အူတဖဉ်အဂီဂ်တကွာ.** တဲတဂ်ပုစံးဆာ 911 လီတဲခိလောပုအါအိဉ်ဒီး မုတမ့ဉ် တဂ်တနာ လောအိဉ်ဒီး COVID-19 န့ဉ်တကွာ.

အဲကလံးကျိဉ်မုဉ်နုကျိဉ်ခိကျိဉ်တကျိဉ်န့ဉ် ဟံဉ်ဖိဃိဖိကြား သ့ဉ်ညါလောကတဂ်ဃုထီဉ်ပုတဲကျိးဒိလဲဉ်န့ဉ်တကွာ.

နယုမန့ဉ်အါထီဉ်တဂ်တကျိးတဂ်တကျိးဘးဒီးတဂ်ကွာထွဲ ပုဂုဉ်လောအဆိးကွဒိဉ်ဖဲ [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html).



## ကဘဉ်ဟ်အိဉ်လီဖျိဉ်ဟံဉ်ဖိဃိဖိလောအဆိးကွဖဲဟံဉ်ဃိတဂ်လီတဂ်ကျဲအိဉ်ဒီးတဂ်ဟ်ပနီဉ်အါ

နမန့ဉ်ဒီးလီဆိဒီးတဂ်လုာ်ထံဒီးလီဆိဒီးပုလောအဆိးကွဒီး COVID-19 တဂ်ဆါမ့ဉ်တသ့န့ဉ်ဟ်အိဉ်လီဖျိဉ်အဝဲသ့ဉ်လောပုဟံဉ်ဖိဃိဖိ အဝဲတဖဉ်န့ဉ်တကွာ. ဝံကျဲးစားမလီဖး သးဒီးပုဟံဉ်ဖိဃိဖိလောကဒီးသဒ္ဒါပုဂုဉ်လောဒီး လီဆိဒ်တဂ်ပုလောတဂ်တဂ်ယိဉ်အိဉ်အါ (ပုလော အသးအိဉ် 65 န့ဉ်ဆူအဖိဒိဉ်ဒီးပုလောအိဉ်ဒီးတဂ်ဆါထာ တဂ်ဂုာ်ကိတဖဉ်န့ဉ်လီ).

**မဟီထွဲတဂ်ဟ့ဉ်ကုဉ် တဆဲခါဖဲတဂ်ဟ်အိဉ်လီဖျိဉ်ဟံဉ်ဖိဃိဖိ လောအဆိးကွအါ-**

1. ဟ်တဂ်ဒုဉ်စားအယံး 6 ခိဉ်ယိဉ်လောပုလောအဆိးကွဒီး ဟံဉ်ဖိဃိဖိအဝဲ.
2. မတတဂ်ကျဲးဒီးတဂ်ကဆဲတဖဉ် - သ့ကဆီစုတဖဉ်ခဲအံး ခဲအံးဒီးတတဂ်ထိးဘူးနမံဉ်ချံ, နါဒု, ဒီးကိာ်ပုတဂု.
3. မာပုဟံဉ်ဖိလောအဆိးကွတဂ်ထီဉ်ဟ်တဂ်ကံးညါနီဉ်ကျာ်တဂ်ဘာ်ဖဲအဝဲသ့ဉ်အိဉ်ဖဲပုအိဉ်ဖဲပုအဝဲအကတိကဝဲဖဲဟံဉ်အပုဒီးဟံဉ်ချာ (ပုဉ်ဃုဒီးတချုးအဝဲသ့ဉ်န့ဉ်လီဆူ ကသံဉ် သရဉ်ဝဲဒား).

တဂ်ကံးညါနီဉ်ကျာ်တဂ်ဘာ်န့ဉ်မ့ဉ်ကိာ်ထံ မုတမ့ဉ် တဂ်ဝါဖိသ့န့ဉ်လီ. တဂ်ဆဉ်တဂ်သ့ဉ်တဖဉ်န့ဉ်တဂ်တကြားထီန့ဉ်ပုဖိသ့ဉ်လောအသးအိဉ် 2 န့ဉ်ဆူအဖိလံာ် ပုလောအိဉ်ဒီးတဂ်က သါကိခဲ တဂ်လောလီ မုတမ့ဉ် ပုတဂ်လောလီလောဘျးလီတဂ်သ့ဉ် တဖဉ်န့ဉ်တသ့လောကအိဉ်ဒီးတဂ်မစောတဂ်တဂ်န့ဉ်လီ. နယုအါထီဉ်တဂ်တကျိးတဂ်တကျိးဘးဒီးတဂ်ကံးညါ နီဉ်ကျာ်တဂ်ဘာ်သ့ဖဲ [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html).

**4. ဟ်လီဖးပုလောအိဉ်ဒီးတဂ်လီတဂ်ယိဉ်အါဒီးပုလောအဆိးကွတဂ်လောလီန့ဉ်တကွာ.**

**5. မာပုထဲတဂ်ဒီးလောဟံဉ်ဖိဃိဖိအပူကွာ်ထွဲပုလောအဆိးကွ န့ဉ်တကွာ.**

ပုဟ့ဉ်တဂ်ကွာ်ထွဲတဂ်အံးကြားမ့ဉ်ဝဲဒုဉ်ပုတဂ်လောကအိဉ်ဒီးတဂ်တဂ်ယိဉ်အါလောတဂ်ဆါထီဉ်နုးနုးကလံာ်တဂ်န့ဉ်လီ.

- » ပုဟ့ဉ်တဂ်ကွာ်ထွဲကြားမကဆဲကဆီတဂ်လီလောပုဆိးကွလဲတဂ်အလီဂ်တဖဉ် ဃုဒီးလီဂ်မဲလီဂ်ဒီးတဂ်ကူတဂ်သိးန့ဉ်လီ.
- » ပုဟ့ဉ်တဂ်ကွာ်ထွဲကြားမစုလီတဂ်ထိးဘူးအိဉ်ဘူးဒီးပုအဝဲလောဟံဉ်ဖိဃိဖိအပူ လီဆိဒ်တဂ်ပုလောအိဉ်ဒီးတဂ်လီ တဂ်ယိဉ်အါလောတဂ် ဆါထီဉ်နုးနုးကလံာ်န့ဉ်လီ.
- » မန့ဉ်ပုဟ့ဉ်တဂ်ကွာ်ထွဲလောပုဆိးကွအဂီဂ်ဒီးပုဟ့ဉ်တဂ်ကွာ်ထွဲလီဆိလောဟံဉ်ဖိဃိဖိအဝဲတဖဉ်အဂီဂ်လောအလိဉ်တဂ်မစောဒီးတဂ်မကဆဲ ကဆီတဂ် တဂ်လုာ်ထံလုာ်နီ မုတမ့ဉ် တဂ်မတဂ်ဖဲတဂ်မအဝဲတနံဉ်စုဉ်အဂီဂ်န့ဉ်တကွာ်.



**6. မကဆဲကဆီဒီးမလံတဂ်ဃုးတဂ်ဃာ်လောတဂ်ဘာ်ဖဲခိဉ်တဖဉ်, ပဲတြိအကတိတဖဉ်, ဒီးတဂ်မံးဖဲ ခိဉ် အဝဲလောတဂ်ထိးဘူးဖိဉ်ဘူးအါအါတကွာ်တဖဉ်ဒီး EPA-အုဉ်ကိာ်ကသံဉ်မလံ တဂ်ဃုးတဂ်ဃာ်တဖဉ်ကိးနဲဒီးတကွာ်. ဃုကွာ်စရိဖဲအံး- [www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2](http://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2).**

- 7. ဟ်ပန်နိပုဂံတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်လိၣ်တၢ်သပုၣ်ကတၢၢ်လၢကန့ၣ်လီၤလၢဟံၣ်အပူၤ.
- 8. တဘၣ်နီၤစူးကါသကိးတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်ဒ်အမွၢ်လီၤတဲစိတဖၣ်, သဘံၣ်လိၣ်, လီၤမံၤလီၤဒါ, မ့တမ့ၢ် တၢ်လိၣ်ကွဲၣ်တဖၣ် တဂ့ၤ.
- 9. မၤတၢ်လၢလံၤဖဲန့ၣ်လိၣ်တၢ်လၢကန့ၣ်ကါသကိးလီၤမံၤဒီးဒီးပုၤလၢအဆိးကွဲ-
  - » မၤလီၤတၢ်လၢဒၢးအိၣ်ဒီးကလံၤလီၤလၢအဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. အိးထီၣ်ပဲၤတြီၤဒီးအိးထီၣ်ပုၣ်ကတၢၢ်လၢကလံၤလီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤအဝီၢ်တက့ၢ်.
  - » ဟ်ယံၤလီၤမံၤတဖၣ်အစ့ၤကတၢၢ် 6 ခိၣ်ယီၢ်, တသ့ဖဲအသ့ တက့ၢ်.
  - » မံၤကဒါခိၣ်ခိၣ်.
  - » ဘျးလီၤယၣ်ဘျးသဒၢ မ့တမ့ၢ် ဟ်လီၤတၢ်ဖိးတၢ်လီၤလၢအနီၤ ဖးလီၤတၢ်လၢကမၤလီၤဖးပုၤလၢအဆိးကွဲအလီၤမံၤဒီးလီၤမံၤဒ်အဂၤတဖၣ်တက့ၢ်. အဒိ တၢ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်ကါတၢ်လုၢ်ထံလီၤယၣ်ဘျးသဒၢ တၢ်ခိၣ်ဖးလီၤဒၢးအက့တဖၣ်, ခးက့တဘျးတဖၣ်ဖးလဲၣ် တဖၣ်, တၢ်အက့တဖၣ်, မ့တမ့ၢ် လီၤမံၤဒါလၢအက့လံၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- 10. မ့ပုၤပုၤလၢအဆိးကွဲမၤကဆုၣ်ကဆိးမၤသံတၢ်ဃူးတၢ်ဃာ်တဖၣ်လၢအအိၣ်လၢပုၤဖိၣ်ဘျးထီၣ်ဘျးအိၣ်အါတက့ၢ်တဖၣ်အိၣ်ခိၣ်လၢတၢ်စူးကါသကိးတၢ်လုၢ်ထံဒၢးအပူၤတက့ၢ်.



တၢ်အံၤတဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်မ့ၢ်တသ့တၢ်န့ၣ် ပုၤလၢအစူးကါသကိးတၢ်လုၢ်ထံဒၢးကြးအိၣ်ခိၣ်တၢ်တုၤလၢပုၤဆါစူးကါတၢ်လုၢ်ထံဒၢးအလီၤမံၤတဲထီၣ်ခိၣ်လၢကန့ၣ်ကါတၢ်လုၢ်ထံအဝီၢ်တချးလၢအန့ၣ်လီၤအုၤဒၢပုၤလၢကမၤကဆုၣ်ကဆိးမၤသံတၢ်ဃူးတၢ်ဃာ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် စူးကါတၢ်လုၢ်ထံဒၢးန့ၣ်လီၤ. မၤလီၤတၢ်လၢဒၢးအိၣ်ဒီးကလံၤလီၤလၢအဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. အိးထီၣ်ပဲၤတြီၤဒီးအိးထီၣ်ပုၣ်ကတၢၢ် (မ့ၢ်သ့) လၢကလံၤလီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤဟးထီၣ်ထီၣ်တက့ၢ်.

### ကအိၣ်သကိးတၢ်အိၣ်တပူၤယိၣ်လဲၣ်ဒီးကဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ပုၤဟံၣ်ဖိလၢဆိးက့တဂၢၤဒ်လဲၣ်

မ့ၢ်သ့န့ၣ် ဟ်လီၤဆီလီၤဒိလၢပုၤလၢအဆိးကွဲအဝီၢ်လၢကအိၣ် တၢ်လၢတၢ်လီၤကဝီၤလီၤဆီလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဆိးလၢအပူၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အိၣ်တၢ်လၢတၢ်လီၤကဝီၤလီၤဆီအပူၤမ့ၢ်တသ့တၢ်န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကြးအိၣ်ယံၤဒီးဟံၣ်ဖိဖိအဂၤအစ့ၤကတၢၢ် 6 ခိၣ်ယီၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့တမ့ၢ်, အဝဲသ့ၣ်ကြးအိၣ်လီၤဆီတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီး ပုၤလၢဖဲဟံၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

ဒ်န့ၣ်အသိး မၤတီၢ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်န့ၣ်ခါအံၤ-

- 1. န့မ့ၢ်ဆိးက့န့ၣ်တဘၣ်မၤစၢၤတဘၣ်တဘၣ်တၢ်အိၣ်တဂ့ၤ.
- 2. သ့န့တဖၣ်အစ့ၤကတၢၢ် 20 စဲးကိးဒီးဆးပုၣ် ဒီးထံတချးလၢန့အိၣ်တၢ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤပုၣ်ဃုာ်ဒီးပုၤကိးဂၤဒဲးလၢဟံၣ်ပူၤ လီၤ.
- 3. စူးကါဖၣ်ကပူၤသဘံၣ်လိၣ်တၢ်ဖိးတၢ်လီၤတဖၣ်ဖဲန့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်လၢပုၤဟံၣ်ဖိတဂၤအံၤအလီၤမံၤဒ်ခိၣ်ကိးန့ၣ်ဒဲးတက့ၢ်.
- 4. တဘၣ်အိၣ်ခိၣ်လီၤခိၣ်တဘျးမိ မ့တမ့ၢ် စူးကါသဘံၣ် လီၤခိၣ် ဒ်သိးသိးဒ်ပုၤအဂၤတဂၤဖဲဟံၣ်ဖိဖိအပူၤတဂ့ၤ.
- 5. မ့ၢ်သ့န့ၣ်, ဖျီၣ်စုဖျီၣ်တဖၣ်လၢကဖိၣ်လီၤခိၣ်တဖၣ်, အိထံ ခွဲးတဖၣ်, ဒီးသဘံၣ်လီၤခိၣ်တဖၣ်, (တၢ်အိၣ်တၢ်မၤစၢၤတၢ်ဖိး တၢ်လီၤတဖၣ်) တက့ၢ်. ဒ်န့ၣ်အသိး, သ့တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတမ့ၢ်တၢ်သူတဘျးအဝီၢ် တဖၣ်ဒီးထံဒီးဆးပုၣ် မ့တမ့ၢ် လၢတၢ်သ့လီၤခိၣ်အပူၤဖဲန့ၣ် ကါအံၤပံၤအလီၤခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- 6. မၤသဲပုၤတဂၤလၢကလဲၤစိဆုၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အုၤပုၤလၢ အဆိးကွဲအအိၣ်ဒီးမၤကဆုၣ်ကဆိးပုၤလၢအဆိးကွဲ အတၢ်အိၣ်တၢ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်န့ၣ် တက့ၢ်. တၢ်အံၤကြးမ့ၢ်ပုၤတဂၤလၢလၢကအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤတၢ်ထီၣ် လၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါန့းန့းကလံၤတၢ်န့ၣ်လီၤ.
- 7. သ့စီန့တဖၣ်ဖဲန့ၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ် ဝံၤအလီၤခိၣ်တက့ၢ်.

