

တၢ်အမံၤ 10 လၢ နမၤအံၤသ့ၤလၢ နကပၤဆၢကွၢ်ထွဲန COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဖဲဟံၣ်

လံာ်တၢ်န့ၣ်လီၤကွၢ်အံၤသ့- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီး မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဂၢၢ်ဟံၣ်ကျၢၤလၢနအိၣ်ဒီး COVID-19

1. **အိၣ်ဖဲဟံၣ်** လၢဟံၣ်ဒီးက့ၢ်. ဒီးအိၣ်ယံၤဒီးပုၤဂၤလၢကမ့ၢ်တၢ်လီၤတၢ်ကျဲအဂၤတဖၣ် နမ့ၢ်ဘၣ်ဟးထီၣ်လၢတၢ်ချၢန့ၣ် ဟးဆဲး တၢ်စူးကါ ကမ့ၢ်ဝဲစိတ်တၢ်ဆၢ တၢ်လဲၤတၢ်ကွၢ်, ဒီးသကိးသီလ့ၣ်မ့တမ့ၢ် သီလ့ၣ်ဒီးလဲတဖၣ်.



6. **မၤဘၢနတၢ်ကူး ဒီး တၢ်ကဆဲတဖၣ်.**



2. **သမံသမိးနတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်** လီၤတၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်. နတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်နးထီၣ်န့ၣ် ကိးနပုၤဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချၢတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤတဘျီယီတက့ၢ်.



7. **သ့နစုတဖၣ်ခဲအံၤခဲအံၤ** ဒီးဆးပျံၣ်ဒီးထံအစုၤကတၢ် 20 စးကိး မ့တမ့ၢ် မၤကဆဲကဆိနစုတဖၣ်ဒီးတၢ်မၤက ဆိစုလၢ အမၤသံတၢ်ဃူးတၢ်ဃာ်လၢအပၣ်ဒီးသံးစိထံအစုၤ ကတၢ် 60% တက့ၢ်.



3. **ဟံးန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါဒီးအိတၢ်ထံတၢ်နီၣ်အါအါတက့ၢ်.**



8. တသ့ဖဲအသ့, **အိၣ်** လၢဒၢးလီၤဆိအပူၤဒီး**အိၣ်ယံၤဒီးပုၤဂၤ** လၢနဟံၣ်အပူၤတက့ၢ်. ဒ်န့ၣ်အသိး, နကြးစူးကါတၢ်လုၢ်ထံဒၢးလီၤဆိ, ဖဲမ့ၢ်သ့မ့ၢ်အိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်လိၣ်အိၣ်လၢပုၤဂၤအကဟံၣ်ကပၤလၢဟံၣ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်အချၢန့ၣ်, ထီယာ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၤတက့ၢ်.



4. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးကသံၣ်ကသီတၢ်သ့ၣ်ဆၢမးကတီၢ်န့ၣ်က **ကိးဆိန ပုၤ ဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချၢတၢ်မၤစၢၤဒီး** တဘၣ်အဝဲသ့ၣ် လၢနအိၣ်ဒီး မ့တမ့ၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်တက့ၢ်.



9. **ဟးဆဲးစူးကါသကိးနီၣ်ကစၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်** ဒီးပုၤဂၤ လၢနဟံၣ်အပူၤ ဒ်အမ့ၢ်, လီၤခိ, တၢ်ကိးညာ်ထွဲသးတဖၣ်, ဒီးလီၤမဲလီၤဒါတက့ၢ်.



5. လၢကသံၣ်ကသီဂီၢ်အူတဖၣ်အဂီၢ် ကိး 911 ဒီး **ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါ** ပဒိၣ်ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကစီၣ်ပုၤဘၣ်မ့တမ့ၢ်ဒါ လၢနအိၣ်ဒီး မ့တမ့ၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အိၣ်ဒီး န့ၣ်တက့ၢ်.



10. **မၤကဆိတၢ်အမံၤခိၣ်ခဲလၢၣ်** လၢတၢ်ဖိၣ်ဘျးထိးဘျးအံၤခဲအံၤခဲအံၤ, ဒ်အမ့ၢ် ခးဖးထီ, စီၢ်နီၤခိၣ်အဖီခိၣ်တဖၣ်, ဒီးပဲတြီအစုကမိတ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. စူးကါဟံၣ်ဃိတၢ်မၤကဆဲကဆိပီးလီၤ ကသံၣ်ပြီတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ထွဲတဖၣ်ဒ်ပနီၣ်မၤပနီၣ်တၢ်န့ၣ်ကျၢၢ်ဟံၣ်ဖျါအသိးန့ၣ်တက့ၢ်.

