

# တၢ်လိၤမၤတၢ်န့ၣ်န့ၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်န့ၣ်: COVID-19



**U.S. Department of Health and Human Services**  
Centers for Disease Control and Prevention

---

## တူင်လိင်မုင်ဘဉ်သု.

တၢ်ဘိဉ်ဖဲးကဲးအံၤမုၢ်ဒ်သိး ကမၤစၢၤန့ၤဒီးန့ၤဟံၣ်ဖိဃီဖိ ကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲဖဲ  
တၢ်ဆါသတြိၣ်ကဲထီၣ်အဆၢကတီၢ်ဖဲ န့ၤဟဲတုၤလီၤဆူ အမဲရကၤကီၢ်စၢၤဖိၣ်န့ၣ်လီၤ.  
ပၤတၢ်ဘိဉ်ဖဲးကဲးအံၤဒီးန့ၤမုၢ်လၢ အပၣ်ဃုၣ်ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအရ့ၣ်ဒိၣ်လၢ န့ၤဒီးန့ၤဟံၣ်ဖိဃီ  
ကလူၤပိၣ်မၤထွဲဒီး သ့ၣ်ညါတၢ်ဃး COVID-19 အဂီၢ်အဃိန့ၣ်လီၤ.

---



COVID-19 နှ် မှ်တင်ဆူးတင်ဆါလါ အအိဉ်ထီဉ်ခိဖျိ ဘဲရး(စ)တင်ဆါဃ်လါ အရလါအသးလါပုကညီဆူ ပုကညီအအိဉ်နှ်လါ. တင်ပဉ်ဖျါထီဉ်ဘဉ်ဃး COVID-19 တင်ဆါဒီး တင်သံတင်ပုတဖဉ်လါ ပုတတဝါအါတကွင်လါအအိဉ်ဖဲ အမဲရကကါကိဉ်စါဖျိအပူနုဉ်လါ. ကိဉ်စိဉ်ဒီးလိဉ်ကဝီပဒိဉ်တဖဉ်အိဉ်ဒီး တင်သိဉ် တင်သိတင်ဘျါလိဆိလါအဘဉ်ထွဲဒီး COVID-19 ဒီးတနီကလိဉ်ဘဉ်ဝဲ ပုလဲတင်လါတယံဘဉ်အတိဉ်ပုတဖဉ် ကအိဉ်လါဟံဉ်လါ လါတင်ဆါကတိဉ် တကတိဉ်အပူနုဉ်လါ. နုတင်ပဉ်လါ တင်လိဉ်တင်ကျဲ အပုမတင်ဖိ ကမၤစါနုလါ တင်ဃုနု နုပုတတဝါအသိ အတင်ဂုဉ်တင်ကျိဘဉ်ဃး COVID-19 နှ်လါ.

နမၤနု COVID-19 ဖဲနုလဲထီဉ်က့လါအခါသုလါ. ဘဉ်သုဉ်သုဉ် နကတူဉ်ဘဉ်လါ နအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချဒီး တအိဉ်ဒီးတင်ဆါကွင်ပနီဉ်တဖဉ်, ဘဉ်ဆဉ်နရလါ COVID-19 ဆူ ပုအဂါအအိဉ်သုနှ်လါ. နဒီးပုလါအလဲသကိးတင်ဒီးနု (လါအပဉ်ဃုဉ်ဒီး ဖဲသုဉ်တဖဉ်) ရလါ COVID-19 ဆူပုအဂါတဖဉ် လါအပဉ်ဃုဉ်ဒီး နဟံဉ်ဖဲဃိဖိ, တံသကိး, ဒီးပုတတဝါဖဲတဖဉ်ဖဲ နအိဉ်ဘူးဘဉ်ဒီးဘဲရး(စ)တင်ဆါဃ် ၁၄ သိဝံအလိဉ်ခဲနှ်လါ.

လါတင်နှ်အဃိ, အိဉ်ဒီးတင်ပလိဉ်သးတဖဉ်လါ နကဒိသဒါလါနုသးဒီးပုအဂါတဖဉ်-



အိဉ်ဖဲဟံဉ် တသုဖဲအသု ဖဲနုဟဲတုလါအခိဉ်ထံး အသိ ၁၀ တက့ဉ်. ဆဲးကျဲ ကရုခဉ်စးလါ အပဉ်လါ နတင်လိဉ်တင်ကျဲ အပုမတင်ဖိဘဉ်ဃး တင်ဂုဉ်တင်ကျိလါ တင်လိဉ်ဘဉ်အိဉ် လါတင်လါဆဲးလါ နလိဉ်ကဝီအပူနုဉ်တက့ဉ်.



ဟးဆဲးလါ နကအိဉ်ဘူးဒီးပုအဂါတဖဉ်လါ ကမၤအါထီဉ် တင်ဘဉ်ယိဉ်လါ ကဆါနုးထီဉ်ခိဖျိ COVID-19 အဃိနှ်တက့ဉ်. လါနကထံဉ်ဘဉ်လါ မတၤတဖဉ်အိဉ်ဒီး တင်ဘဉ်ယိဉ်လါအနးအဂီဉ်, ကွင် “ပုတဖဉ်လါ အိဉ်ဒီးတင်ဘဉ်ယိဉ်လါကဆါနုးထီဉ်” <https://bit.ly/nativelanguage>



ဖဲနုအိဉ်ဘူးဒီးပုအဂါတဖဉ်အခါ, အိဉ်ယံဒီးပုအဂါလါ တမ့ဉ်နဟံဉ်ဖဲဃိဖိတဖဉ် ၂ မံထာဉ် (၆ ခိဉ်ယိဉ်) နှ်တက့ဉ်. တင်အံအရုဒိဉ်လါ တင်ကမၤတင်အံ တင်လိဉ်ကိးတီဒဲး, လါအိဉ်လါဟံဉ်ပူဒီး ဟံဉ်ချါခံတီလါဉ်နှ်တက့ဉ်.



ထီထီဉ်နီဉ်ကးဘါမဲဉ်လါ ကမၤဘါနုဒါဒီးကိဉ်ပုဖဲနုအိဉ်လါ နဟံဉ်ချါအခါနှ်တက့ဉ်.



သုနုစုခဲအံခဲအံ မုတမ့ဉ် စူးကါ တင်မၤကဆါစုလါ အစုကတင်ပဉ်ဃုဉ်ဒီး အဲ(လ) ကိဉ်ဟီ(လ) ဖဲ မျဲကယၤတက့ဉ်.



ကွပ်ထွဲနုတင်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ- ကွင် COVID-19 အတင်ဆါကွင်ပနီဉ်တဖဉ်ဒီး နမ့ဉ်တူဉ်ဘဉ်လါ နအိဉ်တဆူဉ်အဃိ ထီဉ်ကွင်နတင်ကိဉ်တက့ဉ်.



နမ့ဉ်အိဉ်တဆူဉ်အဃိ, ကိးဆိတချူးန ထံဉ်လိဉ်သးဒီးကသံဉ်သရဉ်နှ်တက့ဉ်.



ဆဲးကျဲနုတင်ဆိလါပဉ်လါ တင်ကရုခဉ်စးအပုမတင်ဖိ ဖဲနုအိဉ်ဒီးတင်သံကွင်အခါတက့ဉ်.



ကွပ် **COVID-19** တပ်ဆေးကုသပညာ, လာအကပပ်ဃုဒီး တပ်လာလပ်တဖပ်တကွပ်-



တပ်ဆေးကုသပညာအိပ်စးထိပ်အသးလၢ အဆါတစးတုၤဆူ ဆါနးဒီး အိပ်ဖျါထိပ်ဖဲ နဘၣ်ဂၢ်ဒီးဘဲရး(စ)တပ်ဆါဃာ်လၢ အဒုးအိပ်ထိပ် **COVID-19** လၢ ၂ - ၁၄ သီ ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. လံာ်ရဲၣ်အံၤ တပပ်ဃုဒီး တပ်ဆေးကုသပညာလၢ အိပ်ထိပ်သ့တဖပ်ခဲလၢာ်န့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤကိး နကသံၣ်သရၣ်ဖဲနအိပ်ဒီးတပ်ဆေးကုသပညာလၢ အနး မ့တမ့ၢ် လၢအဘၣ်ထွဲဒီးနၤတဖပ်န့ၣ်တကွပ်.

ကွပ်ထွဲနတပ်အိပ်ဆူၣ်အိပ်ချ-ကွပ် **COVID-19** အတပ်ဆေးကုသပညာဒီး နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢ နအိပ်တဆူၣ်အပိ ထိပ်ကွပ်နတပ်ကိာ်တကွပ်. တပ်ကိာ်အိပ် **100.4°F/38°C** မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၣ်လီၤ.

တပ်မ့ၢ်အိပ်ဒီး **COVID-19** န့ၣ်, တပ်ကိာ်ကထိပ်တဘျီ ကလီတဘျီ, ဒီးပုၤတနီၤနီၤ တမ့ၢ်လၢအတပ်ကိာ်ကထိပ်အိၤဘၣ်. တပ်ကိာ်ထိပ်အါတကွပ်ပုၤလၢ အိပ်ဒီးတပ်အိပ်ဆူၣ်အိပ်ချတပ်ဂ့ၢ်ကိာ်တဖပ်, ပုၤသးပုၤတဖပ်, မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအိကသံၣ်လၢ မၤလီၤတပ်ကိာ်ဒ်အမ့ၢ် အစးတမံၣ်နိၣ်ဖဲ(န) (**acetaminophen**), ဖပ်ရၣ်စံၣ်တမိ(လ) (**paracetamol**), မ့တမ့ၢ် အဲဘူဖရိပ်ဖဲ(န) (**ibuprofen**) တဖပ်န့ၣ်လီၤ.

- \*ဃုမၤန့ၢ်ဆူၣ်ချတပ်ကွပ်ထွဲတဘျီဃီ ဖဲပုၤတဂၢၤမ့ၢ်အိပ်ဒီး **COVID-19** ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတပ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်တပ်ဆေးကုသပညာတကွပ်.
- ကသါထိပ်ကသါလီၤကိာ်
  - ပၢၢ်ထိပ်တန့ၢ် မ့တမ့ၢ် အိပ်ထုတရူၢ်
  - သးနီၤပုၢ် ဆါတပယုာ်ဃီ မ့တမ့ၢ် သးနီၤပုၢ်ဃး
  - ထးခိၣ်ဖဲ မ့တမ့ၢ် မဲာ်သၣ်ထိပ်လးထိပ်လၢ
  - တပ်သးကဒံကဒါလၢ အိပ်ထိပ်အသီ

နမ့်အိၣ်တဆူၣ်ဒီးတၢ်ကိၣ်မ့ၢ်ထီၣ်, ကူး, မ့တမ့ၢ် COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်-



အိၣ်လၢဟံၣ်. ဟးဆဲးတၢ်အိၣ်ဘူးလိၣ်သးဒီး ပုၤအဂၤတုၤလၢအပူၤဖျးလၢနဂီၢ်လၢ ကဆိက တီၢ်တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်နသးလၢဟံၣ်တက့ၢ်.



ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကအိၣ်ဒီး COVID-19; အါတက့ၢ် အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီး အိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်က့ၤသ့ၣ်လၢ တလိၣ်တၢ်ကူၤစါယါဘျါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



ကိးလိတဲစိဆူၣ်န တၢ်ဆါပနီၣ်လီၤလီၤအိၣ်လီၤဆိး ကရၢခၢၣ်စး အတၢ်ဂ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိ ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤ, ဒ်အမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ပုၤကျိးထံတၢ်လၢ ကကတိၤသကိးတၢ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.



အိၣ်ဒီးတၢ်ဆဲးကျိးလိၣ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်ထီ တိတက့ၢ်. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီ ဘၣ်ဃးနတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်, ကိးလိတဲစိ မ့တမ့ၢ် ဆုၢ်တၢ်ကစီၣ်ဖုၣ်လၢလိတဲစိ (text) တချုးနလဲၤဆူၣ်ကသံၣ်သရၣ်အဝဲဒၤဒီး မ့တမ့ၢ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒၤဒီးန့ၣ်တက့ၢ်. တဲဘၣ်အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ဃး နတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤလၢ အပူၤကွံၣ် တယံၣ်ဒီးဘၣ် ဒီးနတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.



နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ပလီၢ်တၢ်ဆါပနီၣ် (ပုၤဃုၣ်ဒီးတၢ်သါထီၣ်သါလီၤကီၢ်ခဲန့ၣ်), ကိးလိတဲစိဆူၣ် 911 လၢကဒီးန့ၣ်ဘၣ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ် ထွဲ တဘျီဃီတက့ၢ်. တဲဘၣ်အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ဃး နတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤလၢအပူၤကွံၣ်တယံၣ်ဒီးဘၣ် ဒီးနတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.



နမ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤအဂၤန့ၣ်, မၤအါထီၣ် တၢ်ဒီးသဒၢဆိသး လၢတၢ်ဒီးသဒၢ အဝဲသ့ၣ် အဂီၢ်တက့ၢ်.

ဃုထံၣ်န့ၣ်လၢနကအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤအဂၤသ့အခါဖဲလဲၣ် ဖဲနဒီးန့ၣ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် ဖျါလီၤဂၢၢ်လၢနအိၣ်ဒီး COVID-19 အခါတက့ၢ်.

မၤလိန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဖဲ <https://bit.ly/endhomeisolation>.

လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃး COVID-19 လၢနနီၣ်ကစၢ်အကျိၣ်အဂီၢ်, လဲၤကွၢ် <https://bit.ly/nativelanguage>.

1



အိးထိပ်သမိမံထာ်ခိဖျိ  
တင်စိာ်လီၤတင်ကမိာ်လၢအဘူးဒီး  
တင်အမဲာ်သ့တက့ၢ်.

2



ပာ်သမိမံထာ်အခိာ်ထိးလၢနပျၢအ  
ဖီလၢတုၤလၢအကလုာ်သိာ်တက့ၢ်.  
တဘၢ်အ့ၢ်သမိမံထာ်တဂ့ၤ.

3



ကွန်နတင်ကိာ်လၢသမိမံထာ်အ  
မဲာ်သ့လီၤတက့ၢ်.

4



ကွဲးနီၣ်နတင်ကိာ်တက့ၢ်.

5



**ဝံသးစူၤတိာ်နီၣ်-** လၢဖိသ့ၣ်လၢအသးအိာ်  
၄ နံာ်ဆူအဖီလၢအဂီၢ်,  
ပာ်လီၤသမိမံထာ်လၢ  
ဖိသ့ၣ်အစုဒ့ၣ်အဖီလၢ  
လၢအတံာ်လၢကဆူးတက့ၢ်.

တဲဘၢ်ကမ္ပါာ်ဆူၣ်ချုပုၤမၤတၢ်ဖိ မ့တမ့ၢ်  
ကသံာ်သရၣ်လၢနထိပ်ကွန်နဖိအတၢ်ကိာ်  
လၢကျဲအံၤတက့ၢ်.

6



မၤကဆိနသမိမံထာ်ဒီးဆးပုာ်ဒီးထံ  
မ့တမ့ၢ် သံးစိထံတၢ်ကံးညာ်ကဘျဲးတက့ၢ်.

## ကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဖဲလဲၣ်

န့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်တမံၤလၢ်န့ၣ် ကိးလိတဲစိဆူန့ၣ် တၢ်ဆီလိပၣ်လိလိၢ်အိၣ်လိၢ်ဆိးတၢ်ကရၢၤခၢၣ်စး အတၢ်ဂ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတက့ၢ်. မၤနီၣ်အဝဲသ့ၣ် အတၢ်ဆိးကျိးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလၢအံၤတက့ၢ်.

တၢ်ဆီလိပၣ်လိလိၢ်အိၣ်လိၢ်ဆိးတၢ်ကရၢၤခၢၣ်စးအတၢ်ဂ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတၢ်ဆိးကျိးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ

မံၤ-

လိတဲစိနီၣ်ဂံၢ်-



လၢနကမၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်ဘၣ်ဃး **COVID-19** လၢနနီၣ်ကစၢ်အကျိၣ်အဂီၢ်, လဲၤကွၢ် <https://bit.ly/nativelanguage>.

