

# တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢဟံၣ်ဖိဖိလၢအအါ မ့တမ့ၢ် ဒုၣ်ဖိထၢဖိတဖၣ် လၢအအိၣ်ဆိးလၢဟံၣ်တဖျၢၣ်ဃီအပူၤအဂီၢ်

ပုၤသ့ၣ်ကွဲးပုၤတဖၣ်ဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါထာလၢသးန့ၣ်ထီၣ်တနီၣ် လၢအိၣ်ဟံၣ်  
စၢၤဒီး တၢ်ဆါလၢအနးတဖၣ်န့ၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်တၢ်ယိၣ်လၢ ကမၤန့ၣ် တၢ်ဆါလၢအနး  
ဒီဖျါ လၢအိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲး(၁)တၢ်ဆါဃာ် 2019 (COVID-19) အဆိန့ၣ်လီၤ.  
နဟံၣ်ဃီအပူၤမ့ၢ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးပုၤတဖၣ်လၢကရူၢ်တဖၣ်အိၣ်အပူၤန့ၣ် နဟံၣ်ဖိဖိခဲလၢၣ်  
ကြၢၢ်ဆိကမိၣ်ဝဲလၢ အဝဲသ့ၣ်, အနီၣ်ကစၢ်ဒုၣ်ဝဲ, အိၣ်လၢတၢ်လီၤတၢ်ယိၣ်အိၣ်အပူၤ  
န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတီၢ်ခဲဝဲတၢ်မ့ၢ်ဟံၣ်ဖိဖိတၢ်လီၤတၢ်ကျဲလၢဟံၣ်ဖိဖိလၢအအါ  
မ့တမ့ၢ် ဒိၣ်လၢအိၣ်ဆိးတပူၤဃီန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတီၢ်ထွဲလၢလံာ်ကမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ  
နကဒိ သဒၢပုၤလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိသဒၢအါတက့ၢ်လၢနဟံၣ်ဃီအပူၤန့ၣ်လီၤ.

## လံာ်တီၢ်မိအံၤတဲၢ်ပၢၢ်ဝဲဒုၣ်လၢနက-

- ဒီသဒၢဟံၣ်ဖိဖိဖိနဟးထီၣ်လၢတၢ်မၤစုထံးဒိၣ်ထံးတၢ်မၤတဖၣ်အဂီၢ်အခါဒဲလဲၣ်
- ဒီသဒၢဟံၣ်ဖိဖိဖိလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤတၢ်ယိၣ်အါလၢတၢ်ဆါနးနးကလံာ်အဂီၢ်ဒဲ  
လဲၣ်
- ဒီသဒၢပုၤဖိသ့ၣ်ဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်လၢကဆိးက့ထီၣ်ဒဲလဲၣ်
- ကွၢ်ထွဲဟံၣ်ဖိဖိလၢအဆိးက့ဒဲလဲၣ်
- ဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျါသးဒီးဟံၣ်ဖိဖိလၢအဆိးက့ဒဲလဲၣ်
- အိၣ်သကိးတၢ်အိၣ်တပူၤဃီဒီးဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ဟံၣ်ဖိဖိလၢအဆိးက့ဒဲလဲၣ်

## ကဒိသဒၢဟံၣ်ဖိဖိဖိနကဘၣ်ဟးထီၣ်လၢဟံၣ်အခါဒဲလဲၣ်

တဘၣ်ဟးထီၣ်လၢဟံၣ်မ့တမ့ၢ်လၢ အလီၢ်ဒိၣ်သပုၤကတၢၢ်!

အဒိ, ဟးထီၣ်ထဲဒုၣ်ဖိနမ့ၢ်တၢ်လဲၣ်အူတၢ်မၤ, ပနီၣ်ရိၣ်ကျဲး ကသံၣ်ကျဲး, မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ကသီတၢ်သ့ၣ်ဆာဖးကတီၢ် လၢခဲၤခဲတသ့ (ဒိအမ့ၢ်လၢပုၤဖိ  
သ့ၣ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်တီၢ်ခဲနးနးကလံာ်). ယုထာဟံၣ်ဖိဖိဖိတဝၤ မ့တမ့ၢ် ခံၣ်လၢအတအိၣ် ဒီးတၢ်လီၤ  
တၢ်ယိၣ်အါလၢကဆိးက့နးနးကလံာ်လၢ COVID-19 လၢက မၤတၢ်စုထံးဒိၣ်ထံးတၢ်မၤလၢအလီၢ် အိၣ်တဖၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တၢ်ဟးထီၣ်လၢ  
ဟံၣ်အခါ, မၤတီၢ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်ကျဲးခွဲမံၤ အံၤ-



1. ဟးဆဲးပုၤအိၣ်အါ ပၣ်ဃုာ်ဒီးပုၤရိၣ်ဖျိၣ်ဟံၣ်ဖိထီၣ်သးဒိၣ် မ့ၢ်ဂ့ၢ်ဆိးမ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.
2. ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်ဒုၣ်စၢၤယံၤအစ့ၤကတၢၢ် 6 ဒိၣ်ယီၤ (2 မံထၢၣ်) လၢပုၤအဝၤ တက့ၢ်.
3. သ့နစုတဖၣ်ခဲအံၤခဲအံၤ.
4. တဘၣ်ထိးဘူးတၢ်မံၤဖိခိၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဖိၣ်အိၣ်အါတဖၣ် ဒိအမ့ၢ်ကမ့ၢ်တၢ်လီၤကဝီၤတဖၣ်, ဒိအမ့ၢ် ခဲၣ်တဖိထီၣ် တၢ်အနီၣ်ဆိၣ်ခံတဖၣ်ဒီးဃီစုဖိၣ်တဖၣ်.
5. တဘၣ်စူးကါကမ့ၢ်ဝဲတီၢ်ဆာ, ဒိအမ့ၢ်လုၣ်မ့ၢ်အူ မ့တမ့ၢ် သိလုၣ်ဘး(၁), ဖဲမ့ၢ်သ့မ့ၢ်တၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်တၢ်စူးကါကမ့ၢ်ဝဲတီၢ်ဆာန့ၣ်,
  - » ပၢၤဃာ်တၢ်ဒုၣ်စၢၤယံၤ 6 ဒိၣ်ယီၤ (2 မံထၢၣ်) လၢပုၤလဲၣ်တၢ်ဖိအဝၤ တဖၣ်ဖဲအသ့အန့ၢ်အသိးန့ၣ်တက့ၢ်.
  - » ဟးဆဲးတၢ်ထိးဘူးတၢ်မံၤဖိခိၣ်လၢတၢ်ဖိၣ်အိၣ်ခဲအံၤခဲအံၤတဖၣ်ဒိအမ့ၢ်ဃီစုဖိၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
  - » သ့နစုတဖၣ် မ့တမ့ၢ် စူးကါတၢ်မၤတဆီစုလၢအမၤသံ တၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်တသ့ဖဲအသ့ဖဲနဟးထီၣ်လၢကမ့ၢ်ဝဲတီၢ်ဆာဝဲအလီၢ်ခံတက့ၢ်.
6. တဘၣ်ဒီးသကိးသိလုၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိဖိဖိအန့ၣ်အဝၤတက့ၢ်.
7. ထီၣ်နီၣ်ကျဲၣ်တၢ်မံၤလၢကမၤကဒုလီၤစၢၤ COVID-19 တၢ်ဆါအတၢ်ရလီၤသးအဂီၢ်တက့ၢ်.
  - » တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတၢ်ယိၣ်ဒီးတၢ်စူးကါ နီၣ်ကျဲၣ်တၢ်မံၤန့ၣ်တၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်သ့ဖဲ [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).



8. သွနုစုတဖန်တဖျိဖဲနုကတုလူဆုဟံင်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.

9. ပာယာ်တၢ်ဒွၢ်ခါအိၣ်ယံလၢနးဒီးပုလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါတဖၣ်လၢနဟံင်ဖိယိဖိအပူၤတက့ၢ်.

အဒိ, တးဆဲးတၢ်ဖိးဟုလီၤသး, တၢ်နာမူ လီၤသး 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).

## ကဒိသဒါပုဟံင်ဖိယိဖိတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢတၢ်ဆိးကွဲးနးကလံာ်အဂီၢ်ဒဲလဲၣ်

ပုၤသ့ၣ်ကွဲးပုၤလၢအသးအိၣ် 65 မ့တမ့ၢ် သးပုၤန့ၢ် အန့ၣ် ဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါတၢ်နးနးကလံာ်တဖၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢတၢ်ဆိးကွဲးနးကလံာ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. နပုၤဟံင်ဖိယိဖိတဖၣ်မ့ၢ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးပုၤလၢကရူၢ်တဖၣ်အံၤအပူၤန့ၣ်, ဟံင်ဖိယိဖိခဲလၢၢ်ကြးမၤတမံၤယီၤ ဒ်အဝဲသ့ၣ်အနီၢ် ကစၢ်ဒၣ်ဝဲန့ၣ်, မ့ၢ်ဒိပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အသး န့ၣ်လီၤ.

တၢ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ဝဲကျဲၣ်တၢ်လၢနကဒိသဒါပုဟံင်ဖိယိဖိ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



1. အိၣ်လၢဟံင်ဖဲအသ့န့ၣ်တက့ၢ်.

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



3. စူးကါတၢ်မၤကဆိစုလၢအမၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်လၢအပၣ်ဒီးသံးစီထံအစုၤကတၢ် 60% ဖဲန့ၣ်ဒီးဆးပွၣ်ဒီးထံမ့ၢ်တသ့ အခါန့ၣ်တက့ၢ်.

» ပဲလီၤလၢနစုၣ်သးအပူၤဒီးထူးဒီးဒူးနုစုတပူၤယီၤ, ဒီးဒူးနုစု, စုမုာ်တဖၣ်, ဒီးစုမုာ်တဖၣ်တုၤလၢအသံထီတစုန့ၣ်တက့ၢ်.

4. မတဘၣ်ထိးတူးနမံၤချံ, နါဒု, ဒီးကိာ်ပူၤဒီးစုလၢတသ့ဘၣ်ဒီး သးဘၣ်တက့ၢ်.

5. မၤဘၢနတၢ်ကူး ဒီး တၢ်ကဆဲတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

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



6. မၤကဆိ ဝံၤဒီးမၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်တဖၣ်ဖဲနဟံင်အပူၤ တက့ၢ်.

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



EPA-အုၣ်ကိာ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်တဖၣ်တၢ် ကွဲးရဲၣ်လီၤဟံၤဖျိဖဲအံၤ- [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. တဘၣ်တူၢ်လီၤပုၤတမ့ၢ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်န့ၣ်လီၤလၢနဟံင်အပူၤတစုတဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

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).

# နုကဒီသဒပုဖိသုဒီးပုအဂတဖၣ်လၢတဆိးက့ထီၣ်ဒဲလဲၣ်

မွၢ်သ့န့ၣ် ပုသ့ၣ်က့သးပုၢ်လၢအသးအိၣ်65 န့ၣ်ဒီးပုၢ်လၢ အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါထာတဖၣ်ကြားတးဆူးတၢ်အိးထွဲကွၢ်ထွဲပုဖိသုဒ်တဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်ဖိဖိအပူၤန့ၣ်လီၤ. ပုၢ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်လီၤတၢ်ယိၣ်အါတဖၣ် မွၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ ပုဖိသုဒ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်ဖိဖိအပူၤန့ၣ်, ပုဖိသုဒ်လၢ အိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ကွၢ်ထွဲအပူၤတဖၣ်တကြားအိၣ်တူး ဒီးပုၢ်တၢ်ချာဖိတဖၣ် တၢ်န့ၣ်လီၤ.

မၤတၢ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ယံၢ်မံၤအံၤလၢကမၤစၢၤဒီသဒပုဖိသုဒ်ဒီးပုအဂတဖၣ်လၢကဆိးက့ထီၣ်.

**8. ကဆိၣ်လိပုဖိသုဒ်တဖၣ်ဒီးတၢ်တမံၤယီၤလၢပုၢ်ကိးဂၤဒဲးကြားမၤလၢကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.** ပုဖိသုဒ်ဒီးပုအဂတဖၣ်ရၤလီၤတၢ်ဆါယၢ်တဖၣ်သ့ဖဲအဝဲသ့ၣ်မွၢ်တးန့ၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဆါပုၣ်တဖၣ်အခါဒၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. 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. တတၢ်ပဲၣ်ပုဖိသုဒ်ဂဲၤလိကွဲဒီးပုဖိသုဒ်လၢဟံၣ်ယီၤအန့ၣ်အဂၤတဂ့ၤ.**

**10. သိၣ်လိပုဖိသုဒ်လၢအဝဲၤလိကွဲလၢတၢ်ချာလၢကအိၣ်ယံၢ် 6 ခိၣ်ယီၢ် (2 မံထၢၣ်) ဒီးပုၢ်တဂၤလၢလၢလၢတမ့ၢ်အိၣ်လၢအနီၣ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲအဟံၣ်ဖိ ယီၤဖိအပူၤတဂ့ၤ.**



**11. မၤစၢၤပုဖိသုဒ်လၢကမၤတၢ်ဆဲးကျိးထီၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အတံၤသကိးတဖၣ်ခိဖျါတၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီးတံၢ်ဒံၢ်အိၣ်ခိဖျါအုထၢၣ်နဲးဒီးကိးလိတဲစိတဖၣ်န့ၣ် တက့ၢ်.**

- 12. သိၣ်လိပုဖိသုဒ်လၢကသ့အစုတဖၣ်တက့ၢ်.** တဲန့ၢ်ပၢၢ်လၢတၢ်သ့အစုန့ၣ်မၤအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဝဲသ့ၣ်သ့ဒီးပတုၢ်တၢ်ဆါယၢ်လၢကရၤလီၤအသးဆူပုၢ်ဂၤတဖၣ်အအိၣ် သ့န့ၣ်တက့ၢ်.
- » **မၤတၢ်ခိၣ်** နစုတဖၣ်ဒီးထံလၢအကဆီ, ပုၣ်ထံ ယွၤလီၤ (လၢၤ မ့တမ့ၢ် ခုၣ်), တိတိထံပီၤနိး ဒီးပဲ လီၤ ဆးပုၣ်တက့ၢ်.
  - » **မၤထီၣ်** ဆးပုၣ်အသဘၣ်တဖၣ်ခိဖျါထူးဒီးဒူး နစု ခိၣ်လၢၢ် တပူၤယီၤဒီးဆးပုၣ်. ထူးနစုညါခိၣ်, ဖဲနစုမုၢ်အကဆူး, ဒီးနစုမ့ၢ်တဖၣ်အဖိလၢ.
  - » **ကွဲးဒီးဒူး** နစုတဖၣ်အစုၤတတၢ် 20 ဖဲးကိးတ က့ၢ်.
  - » **သ့ဒီးဒူး** နစုတဖၣ်လၢထံကဆီ ထံယွၤလီၤ အဖိ လၢၢ်တက့ၢ်.
  - » **ထွဲယွၤထီၣ်** နစုတဖၣ်ဒီးတၢ်ထွဲစုလၢအကဆီ မ့တမ့ၢ် မၤယွၤထီၣ်ဒီးကလံၤတက့ၢ်.

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

# ကကွၢ်ထွဲဟံၣ်ဖိဖိလၢအဆိးက့ဒဲလဲၣ်

ပုၢ်အါတက့ၢ်လၢအဆိးက့ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါတဖၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအစၢ်တဖၣ်ဒီးဒီးကြားအိၣ်ဖဲဟံၣ်လၢကဘျါကွဲးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကွၢ်ထွဲဟံၣ်ဖိဖိမၤပတုၢ်စၢၤ COVID-19 တၢ်ဆါအတၢ် ရၤလီၤအသးသ့ဒီးဒီသဒပုၢ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤတၢ်ယိၣ်လၢကဆါထီၣ်နးနးကလံၤခိဖျါ COVID-19 သ့န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်ပုၢ်လၢအကွၢ်ထွဲပုၢ်တဂၤလၢအဆိးက့ ဖဲဟံၣ်န့ၣ် မၤတၢ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်လၢလၢယုခါအံၤ-

- 1. တၢ်ပုၢ်တဂၤအိၣ်လၢအစးတဖျၢၣ်အပူၤ, အိၣ်ယံၢ်ဒီးပုၢ်လၢယုၢ် ဒီးနနီၣ်ကစၢ်အသး, ဖဲအသ့န့ၣ်တက့ၢ်.**
- 2. မၤအဝဲသ့ၣ်စူးကါတၢ်ဟးလီၤလီၤလီၤဆီဆီ, ဖဲအသ့န့ၣ် တက့ၢ်.**
- 3. ကွၢ်ကွၢ်ဂီၢ်အူ တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်အပနီၣ်တဖၣ်\* လၢ COVID-19 အဂီၢ်တက့ၢ်. ပုၢ်တဂၤၤ မ့ၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ် ကွၢ်ပနီၣ်အံၤ တမံၤမံၤအယံၢ်, ယုမၤန့ၢ် ဂီၢ်အူ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်မၤစၢၤတတၢ်ယီၤတက့ၢ်.**



- » တၢ်ကဆါကီၤခဲ
- » သးနုၢ်ပုၢ်ဆါထီၣ်ထီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆိၣ်သနဲးဖဲသးနုၢ်ပုၢ်
- » တၢ်သ့ၣ်ဒုဒီးသးဒုဒီးလၢအိၣ်ထီၣ်အသီ
- » မံပၢၢ်ထီၣ်တန့ၢ် မ့တမ့ၢ် မံခူမံသပုၤ
- » နိးဖိး မ့တမ့ၢ် ဖဲသ့ၣ်ထီၣ်လါ

\*လၢၢ်ခဲၣ်အံၤတမ့ၢ် တၢ်ဆါပနီၣ်လၢ အိၣ်ထီၣ်သးသ့လဲၣ်တၢ်. ဝံသးစူၤ ကိးနပုၤဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ တၢ်ဆါပနီၣ်အဂၤလၢ အနး မ့တမ့ၢ် လၢအကဲထီၣ် တၢ် တၢ်ယိၣ်အိၣ်ထီၣ်လၢနဂီၢ်အခါတက့ၢ်.

**4. မလီတံဂ်လီလောပုလောအိဉ်ဒီး COVID-19 မတဂ်လ်**

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

**5. ဖ်ဃာအဝဲသ့ဉ်အကသံဉ်သရဉ်လိတဲခိနီဉ်ဝံဂ်လောနုဉ်ဒီး ကိးအဝဲသ့ဉ်အကသံဉ်သရဉ်ဖဲပုအိဉ်ဒီး COVID-19 အံး ဆိးကွဒိဉ်ထီဉ်အါန့ဉ်တကွာ.**

အဲကလံးကျိဉ်မုဉ်နုဉ်ကိဉ်တကျိဉ်န့ဉ် ဟံဉ်ဖိဃိဖိကြား သ့ဉ်ညါလောကတဂ်ဃုထီဉ်ပုတဲကျိးထံတဂ်န့ဉ်လီ.

**6. ကိး 911 လောကသံဉ်ကသီဂီဂ်အူတဖဉ်အဂီဂ်တကွာ.** တဲတဂ်ပုစံးဆာ 911 လိတဲခိလောပုအါအိဉ်ဒီး မုတမ့ဉ် တဂ်တန ဟံဉ်လောအိဉ်ဒီး COVID-19 န့ဉ်တကွာ.

အဲကလံးကျိဉ်မုဉ်နုဉ်ကိဉ်တကျိဉ်န့ဉ် ဟံဉ်ဖိဃိဖိကြား သ့ဉ်ညါလောကတဂ်ဃုထီဉ်ပုတဲကျိးဒီးလဲဉ်န့ဉ်တကွာ.

နယုမန့ဉ်အါထီဉ်တဂ်တကျိးတဂ်တကျိးဘးဒီးတဂ်ကွာထွဲ ပုလောလောအဆိးကွဒိဉ်ဖဲ [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).



## ကဘဉ်ဟံအိဉ်လီဖျိဉ်ဟံဉ်ဖိဃိဖိလောအဆိးကွဖဲဟံဉ်ဃိတဂ်လီတဂ်ကျဲအိဉ်ဒီးတဂ်ဟံပနီဉ်အါ

နမန့ဉ်ဒီးလီဆိဒီးတဂ်လုာ်ထံဒီးလီဆိဒီးပုလောအဆိးကွဒီး COVID-19 တဂ်ဆါမ့ဉ်တသ့န့ဉ်ဟံအိဉ်လီဖျိဉ်အဝဲသ့ဉ်လောပုဟံဉ်ဖိဃိဖိ အဝဲတဖဉ်န့ဉ်တကွာ. ဝံကျဲးစားမလီဖး သးဒီးပုဟံဉ်ဖိဃိဖိလောကဒီးသဒ္ဒါပုလောဒီးလီဆိဒ်တဂ်ပုလောတဂ်တဂ်ထီဉ်အိဉ်အါ (ပုလော အသးအိဉ် 65 န့ဉ်ဆူအဖိဒိဉ်ဒီးပုလောအိဉ်ဒီးတဂ်ဆါထာ တဂ်ဂုာ်ကိတဖဉ်န့ဉ်လီ).

မဟီထွဲတဂ်ဟံဉ်န့ဉ် တဆဲခါဖဲတဂ်ဟံအိဉ်လီဖျိဉ်ဟံဉ်ဖိဃိဖိ လောအဆိးကွအါ-

1. ဖ်တဂ်ဒုဉ်စားအယံး 6 ခိဉ်ယီဂ် (2 မံတဂ်) လောပုလောအဆိးကွဒီး ဟံဉ်ဖိဃိဖိအဝဲ.
2. မဟောတဂ်ကျဲးဒီးတဂ်ကဆဲတဖဉ် - သ့ကဆီဉ်တဖဉ်ခဲအံး ခဲအံးဒီးတတဂ်ထိးဘျးနုဉ်ချံ, နါဒု, ဒီးကိဉ်ပုတဂု.
3. မာပုဟံဉ်ဖိလောအဆိးကွတဝဲထီဉ်နီဉ်ကျာဂ်ဘာဖ်ဖဲအဝဲသ့ဉ်အိဉ်ဖဲပုအိဉ်ဖဲပုအဝဲအကထီဉ်ကပဖဲဟံဉ်အပူဒီးဟံဉ်ချာ (ပုဉ်ဃုဒီးတချုးအဝဲသ့ဉ်န့ဉ်လီဆူ တသံဉ်သရဉ်ဝဲဒီး).

တဂ်ကံးညါနီဉ်ကျာဂ်ဘာဖ်န့ဉ်မ့ဉ်ကိဉ်တံ မုတမ့ဉ် တဂ်ဝဲထီဉ်သ့န့ဉ်လီ. တဂ်ဆဉ်တဂ်သ့ဉ်တဖဉ်န့ဉ်တဂ်တကျဲးထီဉ်ပုဖိသုဉ်လောအသးအိဉ် 2 န့ဉ်ဆူအဖိလံ ပုလောအိဉ်ဒီးတဂ်က သါကိခဲ တဂ်လောလီ မုတမ့ဉ် ပုလောလောလီလောဘျးလီတဂ်သ့ဉ် တဖဉ်န့ဉ်တသ့လောတအိဉ်ဒီးတဂ်မစောတဂ်တဂ်န့ဉ်လီ. နယုအါထီဉ်တဂ်တကျိးဘးဒီးနီဉ်ကျာဂ် ဘာဖ်သ့ဖဲ [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. ဖ်လီဖးပုလောအိဉ်ဒီးတဂ်လီတဂ်ထီဉ်အါဒီးပုလောအဆိးကွတဂ်လောလီန့ဉ်တကွာ.**

**5. မာပုထဲတဂ်ဒီးလောဟံဉ်ဖိဃိဖိအပူကွာထွဲပုလောအဆိးကွ န့ဉ်တကွာ.**

ပုဟံဉ်တဂ်ကွာထွဲတဂ်အံးကြားမ့ဉ်ဝဲဒုဉ်ပုလောလောတအိဉ်ဒီးတဂ်တဂ်ထီဉ်အါလောတဂ်ဆါထီဉ်နုးနုးကလံးတဂ်န့ဉ်လီ.

- » ပုဟံဉ်တဂ်ကွာထွဲကြားမကဆူကဆီတဂ်လီလောပုအဆိးကွလဲတဂ်အလီတဖဉ် ဃုဒီးလီဂ်မံလီဂ်ဒီးတဂ်ကူတဂ်သိးန့ဉ်လီ.
- » ပုဟံဉ်တဂ်ကွာထွဲကြားမစုလီတဂ်ထိးဘျးအိဉ်ဘျးဒီးပုလောလောဟံဉ်ဖိဃိဖိအပူ လီဆိဒ်တဂ်ပုလောအိဉ်ဒီးတဂ်လီ တဂ်ထီဉ်အါလောတဂ် ဆါထီဉ်နုးနုးကလံးန့ဉ်လီ.
- » မန့ဉ်ပုဟံဉ်တဂ်ကွာထွဲလောပုအဆိးကွအဂီဂ်ဒီးပုဟံဉ်တဂ်ကွာထွဲလီဆိလောဟံဉ်ဖိဃိဖိအဝဲတဖဉ်အဂီဂ်လောအလိဉ်တဂ်မစောဒီးတဂ်မကဆူ ကဆီတဂ် တဂ်လုာ်ထံလုာ်နီ မုတမ့ဉ် တဂ်မဟံးတဂ်မအဝဲတနုးစုဉ်အဂီဂ်န့ဉ်တကွာ.



**6. မကဆူကဆီဒီးမလံတဂ်ဃုးတဂ်ဃုးလောတဂ်မံဖဲခိဉ်တဖဉ်, ပဲတြိအကမိတဖဉ်, ဒီးတဂ်မံဖဲ ခိဉ် အဝဲလောတဂ်ထိးဘျးဖိဉ်ဘျးအါအါတကွာတဖဉ်ဒီး EPA-အုဉ်ကိတသံဉ်မလံ တဂ်ဃုးတဂ်ဃုးတဖဉ်ကိးနုးဒီးတကွာ. ဃုကွာစရိဖဲအံး- [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. ဟ်ပနိုဉ်ပုၤတဖၣ်တဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်လိၣ်တၢ်သပုၣ်ကတၢၢ်လၢကန့ၢ်လီၤလၢဟံၣ်အပူၤ.
- 8. တဘၣ်နီၤစူးကါသကိးတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်ဒ်အမွၢ်လီၤတဲစိတဖၣ်, သဘံၣ်လိၣ်, လီၤမံၤလီၤဒါ, မ့တမ့ၢ် တၢ်လိၣ်ကွဲၣ်တဖၣ် တဂ့ၤ.
- 9. မၤတၢ်လၢလံၤဖဲန့ၢ်လိၣ်တၢ်လၢနကစူးကါသကိးလီၤမံၤဒီးဒီးပုၤလၢအဆိးကွဲ-
  - » မၤလီၤတၢ်လၢဒီးအိၣ်ဒီးကလံၤလီၤလၢအဂ့ၢ်န့ၢ်တက့ၢ်. အိးထီၣ်ပဲၤတြိၣ်ဒီးအိးထီၣ်ပုၣ်ကတၢၢ်လၢကလံၤဆံၣ်တဖၣ်လီၤအဝီၢ်တက့ၢ်.
  - » ဟ်ယံၤလီၤမံၤတဖၣ်အစ့ၤကတၢၢ် 6 ခိၣ်ယီၢ် (2 မံၤထၢၣ်) , တသ့ဖဲအသ့ တက့ၢ်.
  - » မံၤကဒါခိၣ်ခံ.
  - » ဘျးလီၤယၣ်ဘျးသဒၢ မ့တမ့ၢ် ဟ်လီၤတၢ်ဖိးတၢ်လီၤလၢအနီၤ ဖးလီၤတၢ်လၢကမၤလီၤဖးပုၤလၢအဆိးကွဲအလီၤမံၤဒီးလီၤမံၤအဝဲတဖၣ်တက့ၢ်. အဒိတၢ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၢ်ကတၢၢ်လၢလုၢ်ထံၣ်လီၤယၣ်ဘျးသဒၢ တၢ်ခိၣ်ဖးလီၤဒီးအကွဲတဖၣ်, ခးကွဲဘၣ်တၢ်ဖိးစထၢၣ်ဖးလဲၢ် တဖၣ်, တၢ်အကွဲတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် လီၤမံၤဒါလၢအကွဲလဲၢ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.
- 10. မ့မၤပုၤလၢအဆိးကွဲမၤကဆုၣ်ကဆိးမၤသံတၢ်ဃူးတၢ်ဃာ်တဖၣ်လၢအအိၣ်လၢပုၤဖိၣ်ဘျးထီၣ်ဘျးအိၣ်အါတက့ၢ်တဖၣ်အဖိခိၣ်လၢတၢ်စူးကါသကိးတၢ်လုၢ်ထံၣ်ဒီးအပူၤတက့ၢ်.



တၢ်အံၤတဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်မ့ၢ်တသ့ဘၣ်န့ၢ် ပုၤလၢအစူးကါသကိးတၢ်လုၢ်ထံၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်တုၤလၢပုၤဆါစူးကါတၢ်လုၢ်ထံၣ်ဒီးအလီၤမံၤတဖၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်လၢကစူးကါတၢ်လုၢ်ထံၣ်အဝီၢ်တချးလၢအန့ၢ်လီၤအုၤဒီးပုၤလၢကမၤကဆုၣ်ကဆိးမၤသံတၢ်ဃူးတၢ်ဃာ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် စူးကါတၢ်လုၢ်ထံၣ်ဒီးန့ၢ်လီၤ. မၤလီၤတၢ်လၢဒီးအိၣ်ဒီးကလံၤလီၤလၢအဂ့ၢ်န့ၢ်တက့ၢ်. အိးထီၣ်ပဲၤတြိၣ်ဒီးအိးထီၣ်ပုၣ်ကတၢၢ် (မ့ၢ်သ့) လၢကလံၤဆံၣ်တဖၣ်လီၤဟးထီၣ်ထီၣ်တက့ၢ်.

### ကအိၣ်သကိးတၢ်အိၣ်တပူၤယိၣ်လဲၣ်ဒီးကဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ပုၤဟံၣ်ဖိလၢဆိးကွဲတဂၢၢ်ဒဲလဲၣ်

မ့ၢ်သ့န့ၢ် ဟ်လီၤဆီလီၤဒီးပုၤလၢအဆိးကွဲအဝီၢ်လၢကအိၣ် တၢ်လၢတၢ်လီၢ်ကဝီၤလီၤဆီလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဆိးလၢအပူၤန့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အိၣ်တၢ်လၢတၢ်လီၢ်ကဝီၤလီၤဆီအပူၤမ့ၢ်တသ့ဘၣ်န့ၢ်, အဝဲသ့ၣ်တြးအိၣ်ယံၤဒီးဟံၣ်ဖိဖိအဝဲအစ့ၤကတၢၢ် 6 ခိၣ်ယီၢ်ဖဲတၢ်အိၣ်တၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၢ်လီၤ. မ့တမ့ၢ်, အဝဲသ့ၣ်တြးအိၣ်လီၤဆီတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီး ပုၤလၢဖဲဟံၣ်အပူၤန့ၢ်လီၤ.

ဒ်န့ၢ်အသိး မၤတီၢ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်န့ၢ်ခါအံၤ-

- 1. နမ့ၢ်ဆိးကွဲန့ၢ်တဘၣ်မၤစၢၤတဘၣ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်တဂ့ၤ.
- 2. သ့န့ၣ်တဖၣ်အစ့ၤကတၢၢ် 20 စဲးကိးဒီးဆးပုၣ် ဒီးထံတချးလၢနအိၣ်တၢ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်ဒီးပုၤကိးဝဲဒီးလၢဟံၣ်ပူၤ လီၤ.
- 3. စူးကါဖၣ်ကပူၤသဘံၣ်လိၣ်တၢ်ဖိးတၢ်လီၤတဖၣ်ဖဲန့ၢ်လီၤတၢ်အိၣ်လၢပုၤဟံၣ်ဖိတဂၢၢ်အံၤအလီၤမံၤအဖိခိၣ်ကိးန့ၢ်ဒီးတက့ၢ်.
- 4. တဘၣ်အိၣ်စိလီၤစိတဘၣ်ဃီ မ့တမ့ၢ် စူးကါသဘံၣ် လီၤခိ ဒ်သိးသိးဒ်ပုၤအဝဲတဂၢၢ်ဖဲဟံၣ်ဖိဖိအပူၤတဂ့ၤ.
- 5. မ့ၢ်သ့န့ၢ်, ဖျီၣ်စုဖျီၣ်တဖၣ်လၢကဖိၣ်လီၤစိတဖၣ်, အိထံ ခွဲးတဖၣ်, ဒီးသဘံၣ်လိၣ်စိတဖၣ်, (တၢ်အိၣ်တၢ်မၤစၢၤတၢ်ဖိး တၢ်လီၤတဖၣ်) တက့ၢ်. ဒ်န့ၢ်အသိး, သ့တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတမ့ၢ်တၢ်သူတဘျီအဝီၢ် တဖၣ်ဒီးထံဒီးဆးပုၣ် မ့တမ့ၢ် လၢတၢ်သ့လီၤစိစဲးအပူၤဖဲန့ၢ် ကါအံၤပံၤအလီၤခိၣ်န့ၢ်တက့ၢ်.
- 6. မၤသဲပုၤတဂၢၢ်လၢကလဲၤစိဆုၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အုၤပုၤလၢ အဆိးကွဲအအိၣ်ဒီးမၤကဆုၣ်ကဆိးပုၤလၢအဆိးကွဲ အတၢ်အိၣ်တၢ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်န့ၢ် တက့ၢ်. တၢ်အံၤတြးမ့ၢ်ပုၤတဂၢၢ်လၢလၢကအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် လၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါနးနးကလံၤတၢ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ.
- 7. သ့စိန့ၣ်တဖၣ်ဖဲန့ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ် ဝံၤအလီၤခိၣ်တက့ၢ်.

