

# တၢ်ထူးထီၣ်ပနံၣ် တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်-

## တၢ်မၤရဲၣ်ကျဲၣ်ခိၣ်သ့ၣ်လၢ ကဒီသဒါ COVID-19 အတၢ်ဘၣ်ဂၢၢ်လၢ ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အကျါ

ကကြၢၢ်လၢတၢ်ကွၢ်အိၣ်သ့- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-manufacturing-workers-employers.html>

ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် ကဘၣ်သမံသမိ အဝဲသ့ၣ် အတၢ်ဖဲတၢ်မၤလိၢ်တဖၣ်လၢ မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်လၢ ကမၤအါထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢ ကရၤလိၢ် COVID-19 အဂီၢ်ခါန့ၣ်လီၤ. ဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ခါဒီး တၢ်ပူၤဖျးအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၣ်တဖၣ် ခိၣ်ပျဲတၢ်စူးကါ တၢ်ဒီသဒါတၢ်န့ၣ်ကျဲၣ်လၢလၢတဖၣ်တက့ၢ်. ဆဲးကျါ ကိၢ်စံးဒီး/မ့တမ့ၢ် လိၢ်ကစီၤ ကမုၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ခါအပူၤဘၣ်မ့တမ့ၢ်ဒီး တၢ်ဖဲတၢ်မၤတၢ်ပူၤဖျးဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ခါအပူၤဘၣ်မ့တမ့ၢ်လၢ ကမၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၣ်လၢ အကြးအဘၣ်တဖၣ်ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်ချူးဆၢချူးကတီၢ်လၢ အဘၣ်ထွဲဒီး COVID-19 န့ၣ်တက့ၢ်.

- တသ့ဖဲအသ့ ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် လၢအိၣ်စီၤစုၤယံၤလိၢ်သး အစ့ၤကတၢၢ် 6 ခိၣ်ယီၤတက့ၢ်. စူးကါ တၢ်ဒီသဒါတၢ်အခူၣ်အဆၢတဖၣ်, မၤစုၤလိၢ် ပှၤမၤတၢ်ဖိ, မ့တမ့ၢ် ဘၣ်ဘၣ်မၤလိၢ်ထီၣ်ကျဲၣ် တၢ်ဖဲတၢ်မၤအလီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤအကျါအကျဲတဖၣ်လၢ ကမၤအါထီၣ် တၢ်စီၤစုၤယံၤလိၢ်သးလၢ ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် အဘၣ်စၢၤန့ၣ်တက့ၢ်. ပၤအါထီၣ် တၢ်န့ၣ်လီၢ်/ဟးထီၣ်တၢ်မၤအဆၢကတီၢ်အလီၢ်တဖၣ်, ပၤလိၢ်ဟီၤလိၢ်ဆူၣ်နီၤလၢ တၢ်အိၣ်ဘူးအိၣ်ခါအဒါတဖၣ်, ဒီးဆီလီၤအါထီၣ်ဒဲတဖၣ်လၢ တၢ်ကအိၣ်ဘူးအိၣ်ခါလၢ တၢ်ချ့အဂီၢ်တက့ၢ်.



- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်ပှၤမၤတၢ်ဖိလၢ အဆိးကုတဖၣ် ကအိၣ်လၢဟံၣ် (လၢအပူၤဘၣ်ဒီး ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ တၢ်သမံသမိအိၣ်ဒီးထံၣ်န့ၢ်လၢ အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါတဖၣ် ဘၣ်ဆၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါကျဲၣ်ပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်) လီၤ. ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဖိလစံၣ်တဖၣ်လၢ အပူၤပှၤမၤတၢ်ဖိလၢ အဆိးကုတဖၣ် အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးတလိၣ်ကိၢ်လၢ ကဘၣ်တၢ်စံၣ်ညီၣ် မ့တမ့ၢ် တမၤန့ၢ်လၢဘၣ် တၢ်န့ၢ်ဘျူးလၢဘၣ်, ဒီး မၤလိၢ်တၢ်လၢ ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် ပၤသ့ၣ်ပၤသးဒီး န့ၢ်ပၤဖိလစံၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ. မၤသကိးတၢ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ခါအပူၤဘၣ်မ့တမ့ၢ်လၢ ကဒုးအိၣ်ထီၣ် ဖိလစံၣ်တဖၣ်လၢပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကအိၣ်အါထီၣ်ဒီး တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်လၢ အဘၣ်ထွဲဒီး COVID-19 န့ၣ်လီၤ.



- မၤအါထီၣ် တၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်ဒီး တၢ်မၤသံတၢ်ဃာ်ဖဲ တၢ်လိၢ်လၢတၢ်နီၤလိၢ်အိၣ်သကိးအိၣ်တဖၣ်အလီၢ်တက့ၢ်. မၤကဆဲးကဆိဒီးမၤသံတၢ်ဃာ်လၢ တၢ်ပိးတၢ်လိၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖိတၢ်လံၤအဂၤတဖၣ်အလီၢ် အစ့ၤကတၢၢ် အဘျီအါထီၣ်သိး ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် ဆီတလဲအတၢ်မၤလိၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. မၤသံတၢ်အဃာ်ဖဲ တၢ်လိၢ်လၢ တၢ်ထိးဘၣ်အိၣ်ခါအဲၤအဲၤတဖၣ် ဒဲအမ့ၢ် တၢ်မၤလိၢ်, တၢ်အိၣ်ဘူးအဒါတဖၣ်ဖဲ တၢ်မၤအဆၢကတီၢ် အကတၢၢ်တဘျီစုၣ်စုၣ်တက့ၢ်. တၢ်မ့ၢ်စူးကါသိလ့ၣ်ဘၢး(စ)ဖးဒိၣ် (shuttle buses) မ့တမ့ၢ် သိလ့ၣ် (van) ဖိတဖၣ်အယီၤ မၤကဆဲးကဆိဒီးမၤသံတၢ်ဃာ်တက့ၢ်.



- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ ကအိၣ်စီၤစုၤယံၤလိၢ်သး (အိၣ်စီၤစုၤယံၤလိၢ်သးဒီး ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် အစ့ၤကတၢၢ် 6 ခိၣ်ယီၤတက့ၢ်). ရဲၣ်ကျဲၣ်တၢ်အိၣ်ဘူးအလီၢ်တဖၣ်ဒီး တၢ်ဟဲတုၤဒီးတၢ်ဟးထီၣ် အဆၢကတီၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. ပၤလိၢ် တၢ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တဖၣ် (တၢ်ပၤပနီၣ်ဖူဒါဒိၣ်ဒီးတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်) ဖဲပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် ပၤဖိၣ်ထီၣ်သးအလီၢ်, လၢအပူၤဘၣ်ဒီး တၢ်မၤတၢ်အလီၢ်, တၢ်အိၣ်ဘူးအိၣ်ခါကသ့ၣ်အလီၢ်, လိးခၢၣ်ဒါတဖၣ်, ဘျီၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဘျီၣ်မဲၣ်ညါကျဲၣ်ဖဲတဖၣ်, ဒီးတၢ်ဟဲန့ၣ်ဒီး တၢ်ဟးထီၣ်အလီၢ်ကတီၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ် ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ ကဟးဆဲး တၢ်ဒီးသကိးသိလ့ၣ်တပူၤဃီ လၢကလဲၤဆူ တၢ်မၤလိၢ်ဒီး ကဟဲကုၤလၢ တၢ်မၤလိၢ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

- သမံသမိကျဲၣ် ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ မ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါကျဲၣ်ပနီၣ်တဖၣ် တချူးအန့ၣ်လီၤဒီးဟးထီၣ်တၢ်မၤလိၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. တဲသကိးတၢ်ဒီး ကိၢ်စံးဒီးလိၢ်ကစီၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ခါ ပှၤဘၣ်မ့တမ့ၢ်ဒါတဖၣ်ဒီး ကသံၣ်သရဲၣ်လၢအသ့အဘၣ်တဖၣ်လၢ အဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်သမံသမိတၢ်အကျါအကျဲအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဆူၣ်ကျဲၣ်ပှၤမၤတၢ်ဖိလၢ အအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါကျဲၣ်ပနီၣ်ဆူၣ်ဟံၣ် တဘျီဃီ, ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်အိၣ်ခါလၢ အနီၣ်ကစၢ်ကအိၣ်ခါ ဖျိၣ်အသးလၢအဟံၣ်, ဒီးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်တၢ်ကျဲၣ်လၢ မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ် က့ၤကဒါကျဲၣ်ဆူၣ်ဟံၣ်က သ့အခါဖဲလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

- မၤကဆဲးကဆိန့ၣ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢ ကစူးကါတၢ်ဝဲ ထံလၢအပူၤလိၢ်, ဆးပုၣ်, ထံးဂျူစးအိၣ်, ဒီးတၢ်တပျီၣ်အဒါတဖၣ် (မ့ၢ်သ့န့ၣ် ကဘၣ်မ့ၢ် တၢ်တဃာ်ဒါလၢ တၢ်တထိးဘၣ်အိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ). မၤပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် သ့စုတဖၣ် အစ့ၤကတၢၢ် အစးကိး 2၀ တက့ၢ်. ပၤလိၢ် တၢ်သ့စု မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤကဆိစုတဖၣ် (မ့ၢ်သ့လၢ တၢ်တလိၣ်ဖိၣ်အိၣ်တဖၣ်) လၢ တၢ်လိၢ်အါတီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်တၢ်မၤကဆိစုလၢ အိၣ်ဒီး အိၣ်လကိၣ်ဟီၤ(လ)အစ့ၤကတၢၢ် 6၀ မျးကယၤတက့ၢ်.



- ဟ့ၣ် တၢ်ကံးညၢၣ် ကျၢ်ဘၢမဲၣ်တဖၣ်ဒီး တၢ်ဒီသဒါမဲၣ်သံတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. မၤလိၢ်တၢ်လၢ တၢ်ကသိးနီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ်တဖၣ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ် (သိးထီၣ်အိၣ်တၢ်ဘၢဘၢလၢ န့ၣ်ဒါ မ့တမ့ၢ် ကိၢ်ပူၤ) န့ၣ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်တၢ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ်တဖၣ်လၢ တၢ်ဆူၣ်အိၣ်သ့လၢ အိၣ်ဒီးတၢ်ကံးညၢၣ်အကထၢ အကထၢန့ၣ်တက့ၢ်. ဆီတလဲအိၣ်ဖဲ မ့ၢ်ဘၣ်စီၣ်, ဘၣ်အါ, မ့တမ့ၢ် ဘၣ်အါဘၣ်သိအခါန့ၣ်တက့ၢ်. မၤကဆိ မဲၣ်သ့ၣ်ကတီၢ်တဖၣ် ဖဲပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် အဆၢကတီၢ် တကတီၢ်စူးကါမဲၣ်အလီၢ်ခဲန့ၣ်တက့ၢ်. မၤလိၢ်တၢ်လၢ မဲၣ်သ့ၣ်ကတီၢ်တဖၣ် ထီၣ်န့ၣ်ဒီးခဲဒီး အိၣ်ဘၢမဲၣ်သံအကပတက့ၢ်.



- ဟ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၤဒီး သိၣ်လိပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဘၣ်ထွဲ COVID-19 ဒီးမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ် ကဘၣ်ဒီသဒါအသးဒီး ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ ဟံၣ်ဒီးတၢ်မၤလိၢ်ဒဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ကျၢ်ဘၢတၢ်ခိၣ်တီတဖၣ်ဒဲအမ့ၢ် တၢ်အိၣ်လၢဟံၣ် ဖဲအိၣ်တဆူၣ်အခါ, တၢ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤလိၢ်သးဖဲ ကမုၢ်အကျါ, တၢ်ကဘၣ်သိး နီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ်ဒဲလဲၣ်, ဒီးသ့စုဂ့ၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဒဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ဟ့ၣ်လဲၣ်လိၢ်ပိးလိၢ်တဖၣ်လၢ တၢ်န့ၢ်ပၤအိၣ်သ့ၣ်ညါဒီး လၢကျိၣ်လၢ အကြးအဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. CDC အိၣ်ဒီး ဖဲးစထၢၣ်တဖၣ်န့ၢ် (download) အိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



- ဟ့ၣ်နီၣ်ကစၢ်တၢ်ဒီသဒါပိးလိ (PPE) လၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်အိၣ်လၢ ကမၤတၢ်ဖဲတၢ်မၤအဂီၢ်တက့ၢ်. နီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ်တဖၣ်န့ၣ် တၢ်တဘၣ်စူးကါအိၣ်လၢ နီၣ်ကစၢ်တၢ်ဒီသဒါပိးလိ လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် PPE လၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်အိၣ်တဖၣ် ဒဲအမ့ၢ် တၢ်ကသိးဒါတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ကသိးအနီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ်တဖၣ် အလီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. မၤလိၢ်တၢ်လၢ တၢ်ကစူးကါ PPE ဘၣ်ဘျီဘၣ်ဒါတက့ၢ်. သိၣ်လိပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ ကဘၣ်ထီထီၣ်ဒီး ဘၣ်လိၢ် PPE လၢတအိၣ်ဒီး တၢ်မၤဘၣ်အသးဒဲလဲၣ်ဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

- ဒုးအိၣ်ထီၣ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ တၢ်ဖဲတၢ်မၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.

ကတံၣ်ကတီၢ်ပၤစၢၤသးလၢ ပှၤတဟဲထီၣ်တၢ်မၤက အါထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. ကတံၣ်ကတီၢ်ပၤစၢၤလၢ န့ၣ်ဆဲးမၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်မၤလၢ အရ့ဒိၣ်ဒီး ပှၤမၤတၢ်ဖိလၢ အစ့ၤလိၢ်ဒဲလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. သိၣ်လိပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ ကမၤတၢ်မၤမူဒါလၢအကီၢ်တဖၣ်တက့ၢ်.

