

STAY SAFE MN

တၢ်လၢနကဘၣ်မၤအိၣ်ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီး COVID-19

10/4/2022

န့ၣ်မၤန့ၣ် COVID-19 န့ၣ်, နရၢလီၤတၢ်အံၤဆူပုၤအကအအိၣ်သ့ၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် နဆဲးကသံၣ်ဒီးသၢတံၢ်အခါဒၣ်လဲၣ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအရူၤဒိၣ်လၢနကဟံၣ်လီၤဆီနနီၣ်ကစၢ်အသးလၢပုၤအကတဖၣ် (ဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သး) ဒီးမၤပိၣ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်လၢ လၢန့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်မၤလိၣ်ဘၣ်ကသံၣ်ကသိတၢ်ကူၢ်ထွဲန့ၣ်, မၤပိၣ်ထွဲတၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်လၢအအိၣ်လၢလံာ်ကဘျံးပၤအကတၢ်တဘျီအဖိခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. န့ၣ်မၤအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်လၢအစၢ်တုၤဖဲအကြးဒီး အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢကဆိးက့ထီၣ်ဖးဒိၣ်န့ၣ်, နမၤန့ၢ်ကသံၣ်ကသိသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. က့ၢ် COVID-19 ကသံၣ်ကသိတၢ်ယုၤထၢတဖၣ် ဖဲ (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/meds.html) လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤန့ၣ်တက့ၢ်.

ဟံၣ်လီၤဆီနနီၣ်ကစၢ်အသးလၢပုၤအက (ဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သး)

- အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးအိၣ်ယံၤလၢပုၤအက (ဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သး) အစၢ်ကတၢ်ယံၤသီပုၤပုၤ ဖဲနတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်စးထီၣ်ကဲထီၣ်သးအခါ န့ၣ်တက့ၢ်. န့ၣ်မၤတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်, အိၣ်လၢဟံၣ်လၢယံၤသီပုၤပုၤဖဲနမၤကွၢ်သးအမုၢ်န့ၣ်အလီၢ်ခံတက့ၢ်. မၤလိၣ်အါထီၣ် တၢ်လၢလံာ်ဘၣ်ယးဒီးနကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ယံၤထဲလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ထီယာ်နီၣ်ကျိၢ်ဘၢမဲာ်လၢအကၢ်အစီဂ့ၢ်ဒီးဘၣ်နမဲာ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ် ဖဲနလိၣ်ဘၣ်လၢကအိၣ်လၢပုၤအကအကပိာ်ကပၤ, ဖဲဟံၣ်ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- အိၣ်လၢအးလီၤဆီတဖျၢၣ်အပူၤလၢအိၣ်ယံၤဒီးဟံၣ်ဖိပိာ်ဖိအက ဒီးမ့ၢ်သ့မ့ၢ်ဘၣ် စူးကါ တၢ်လုာ်ထံအးလီၤဆီန့ၣ်တက့ၢ်.
- မၤတၢ်အပတီၢ်တဖၣ်, ခံအမ့ၢ် အိးထီၣ်ပဲတြိဖိ, ခံသိးကလံၤကလီၤလၢနဟံၣ်အပူၤကန့ၣ်လီၤဟးထီၣ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်တက့ၢ်.
- န့ၣ်မ့ၢ်ပုၤသးပုၤ, အိၣ်ဒီးနီၣ်ခိၣ်တြိဆၢထီၣ်တၢ်ဆါအကျိၤအကျဲတဂ့ၢ်, မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးကသံၣ်ကသိတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတၢ်ကိတၢ်ခဲတၢ်အိၣ်သးလၢ အကိအခဲန့ၣ်, ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါနုၤဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကူၢ်ထွဲလၢနအိၣ်ဒီးန့ၣ်တက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်ကဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်ကူၤစါယါဘျီ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဝဲဘၣ်ပုၤလၢအိၣ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ်ဒီးနတဖၣ် လၢအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဘၣ်ကံးဒီး COVID-19 န့ၣ်လီၤ.

ကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ယံၤထဲလဲၣ်

ပုၤလၢအထီယာ်နီၣ်ကျိၢ်ဘၢမဲာ်လၢအဘၣ်ဒီးမဲာ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်သ့တဖၣ်



- ထီၣ်နီၣ်ကျိၣ်ဘၢမဲၣ်လၢအကံၢ်အစီၣ်ဂ့ၤဒီးဘၣ်မဲၣ်ဂ့ၤလၢပုၤအဂၤအကတီၢ်ကပၤဝေးဝေးလၢ ၁၀ သီပဲၤပျဲၤအဂီၢ်, ဖဲအိၣ်လၢဟံၣ်အခါဒၣ်လဲၣ်တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်-
 - အိၣ်လၢဟံၣ်တုၤလၢတၢ်သၢခါလၢလၢတဖၣ်အံၤမ့ၢ်ဝဲတီၢ်-
 1. စးထီၣ်လၢနတုၢ်ဘၣ်လၢနဆိးက့ၢ်န့ၣ် အိၣ်ယံၤသီပဲၤပျဲၤလံၤ.
 - ဒီး
 2. နတၢ်ကီၢ်တအိၣ်လၢဘၣ်အစ့ၤကတၢ် ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်, လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ကသံၣ်လၢတၢ်လီၤကီၢ်အစၢ်တဖၣ်အဂီၢ်လၢဘၣ်.
 - ဒီး
 3. နဘျီက့ၢ်လံၤ.
- နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်-
 - အိၣ်ဖဲဟံၣ်ဒီးအိၣ်ယံၤလၢပုၤအဂၤ ယံၤသီပဲၤပျဲၤဖဲနမၤကွၢ်နသးအမုၢ်နံၤဝဲအလီၢ်ခံၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
 - နမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်, နကဘၣ်ဂံၢ်မုၢ်နံၤအိၣ်ထံးတန့ၢ်လၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် ၆ မုၢ်နံၤအသိးဝေးန့ၣ်လီၤ. ကွၢ်တၢ်အကူၢ်လၢထးဘၣ်ယးဒီးတၢ်လၢနကဘၣ်မၤဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.

ဖဲနအိၣ်ဆိးလၢဟံၣ်အကတီၢ်ကတၢ်ဝဲအလီၢ်ခံၣ်, ဆဲးမၤတၢ်လၢလၢတုၤ ၁၀ သီတသီ -

- ထီၣ်နီၣ်ကျိၣ်ဘၢမဲၣ်လၢအကံၢ်အစီၣ်ဂ့ၤဒီးဘၣ်မဲၣ်ဂ့ၤ, ဖဲနအိၣ်လၢဟံၣ်အခါဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- အိၣ်ယံၤလၢပုၤအဂၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢကဆိးက့ၢ်ထီၣ်ဖးဒိၣ်လၢ COVID-19 တုၤလၢအစ့ၤကတၢ် ၁၁ သီတသီတက့ၢ်.
- တဘၣ်လဲၤဆုတၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤလၢနလိၣ်ဘၣ်လီၤနနီၣ်ကျိၣ်ဘၢမဲၣ်တဂ့ၤ (အဒိ, တၢ်မၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအလီၢ်, တၢ်အိၣ်ကျး) ဒီးဟးဆဲးအိၣ်တၢ်အိတၢ်ဘူးဒီးပုၤအဂၤဖဲဟံၣ်ဒီးလၢတၢ်မၤလီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. လဲၤကွၢ်ဖဲ နမ့ၢ်ဆိးက့ မ့တမ့ၢ် မၤကွၢ်နသးဒီးအစၢ်ဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html လၢကမၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်စူးကါ COVID-19 တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်လၢကယုသ့ၣ်ညါဆၢတဲာ်န့ၢ်န့ၢ်လၢမ့ၢ်နပတုၢ်ထီၣ်နီၣ်ကျိၣ်ဘၢမဲၣ်တဂ့ၤ ၁၁ သီတသီန့ၣ်လီၤ.
- ဟးဆဲးတၢ်လဲၤတၢ်က့ၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်ဘၣ်လဲၤတၢ်က့ၢ်တဖၣ်ဖဲနအိၣ်လၢဟံၣ်အကတီၢ်ကတၢ်ဝဲအလီၢ်ခံၣ်န့ၣ်, ထီၣ်နီၣ်ကျိၣ်ဘၢမဲၣ်လၢအဘၣ်မဲၣ်ဂ့ၤ, လၢအကံၢ်အစီၣ်ဂ့ၤန့ၣ်တက့ၢ်.

မၤပျဲၤနတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်လၢကသ့ၣ်ညါလၢနက့ၢ်မၤကဒါက့ၢ်နတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတီၢ်မုၢ်သ့အခါဖဲလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်-

ယတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်စးထီၣ်အိၣ်ထီၣ်ဖဲ _____(ထၢန့ၢ်လီၤနံၤသီ) န့ၣ်လီၤ. ယကိညါထီၣ်လံးဒီးတအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤကီၢ်လၢဘၣ် ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်လံၤလီၤ. ယလိၣ်ဆဲးအိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးအိၣ်ယံၤလၢပုၤအဂၤတုၤလၢ _____(၅ သီဖဲနတၢ်ဆါပနီၣ်စးထီၣ်ဝဲအလီၢ်ခံၣ်) န့ၣ်လီၤ. ယလိၣ်ထီၣ်နီၣ်ကျိၣ်ဘၢမဲၣ်ဖဲယအိၣ်လၢပုၤအဂၤအကပၤဝေးဝေးဒီးဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတနီၣ်တုၤလၢ _____(၁၀ သီဖဲတၢ်ဆါပနီၣ်စးထီၣ်ဝဲအလီၢ်ခံၣ်န့ၣ်လီၤ).

နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်-

ယမၤကွၢ်ယသးဒီးအစၢ်ဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါလၢ COVID-19 အဂီၢ် ဖဲ _____(ထၢန့ၢ်လီၤနံၤသီ), ဘၣ်ဆၣ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်နီတမံၤဘၣ်. ယလိၣ်အိၣ်ဒီးလၢဟံၣ်တုၤလၢ _____(၅ သီဖဲနမၤကွၢ်သးဝဲအလီၢ်ခံၣ်လီၤ). ယလိၣ်ထီၣ်နီၣ်ကျိၣ်ဘၢမဲၣ်ဖဲယအိၣ်လၢပုၤအဂၤအကပၤဝေးဝေးဒီးဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတနီၣ်တုၤလၢ _____(၁၀ သီဖဲတၢ်ဆါပနီၣ်စးထီၣ်ဝဲအလီၢ်ခံၣ်န့ၣ်လီၤ).

ပှၤလၢအထီၣ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်တၢ်သ့

တၢ်အံၤပၣ်ယုၣ်ဒီးပှၤလၢအသးအိၣ် ၂ နံၣ်ဆူအဖိလၢၣ်, ပှၤလၢအိၣ်ဒီးက့ၢ်ဂီၤတလၢတပျဲလီၤလီၤဆိဆိတဖၣ်, ဒီးပှၤအဂၤလၢအတထီၣ်ယၢ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်ထီၣ်ဘိလၢပှၤအဂၤအကပၤဝးဝးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



- အိၣ်လၢဟံၣ်အစ့ၤကတၢၢ် ၁၀ သီပျဲပျဲ စးထီၣ်မ့ၢ်နံၤအိၣ်ထံးတနံၤလၢနတူၢ်ဘၣ်လၢနဆိးက့ မ့တမ့ၢ် စးထီၣ်မ့ၢ်နံၤလၢနမၤက့ၢ်သးဒီးအစၢပျဲလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ်တက့ၢ်.

ပှၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢအတြိဆၢထီၣ်ဒါတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ပှၤလၢအဆိးက့ဖဲအဘၣ် မ့တမ့ၢ် နးနးကလဲၣ်

အိၣ်လၢဟံၣ် (အိၣ်လီၤဖျိၣ်သး) တုၤလၢအစ့ၤကတၢၢ် ၁၀ သီဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီး-

- တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဆံးတက့ၢ် (ကသါတလၢသါ မ့တမ့ၢ် ကသါကီၢ်ခဲ), မ့တမ့ၢ်
- ဆါနးနးကလဲၣ် (န့ၣ်ဘၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်) မ့ၢ်လၢ COVID-19 အယီ, မ့တမ့ၢ်
- နီၢ်ခိၣ်တြိဆၢထီၣ်ဒါတၢ်ဆါအကျိၤအကျဲတဂ့ၢ် (နတြိဆၢထီၣ်ဒါတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတသ့ညီညီ).

သံက့ၢ်နကသံၣ်သရၣ်လၢကမၤန့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်အါထီၣ်ဖဲန့ၢ်ခိမိၢ်ပျဲတြိဆၢထီၣ်ဒါတၢ်ဆူးတၢ်ဆါမ့ၢ်တသ့ညီညီ မ့တမ့ၢ် န့ၣ်တလီၤတၢ်လၢမ့ၢ်န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဖဲအဘၣ်ဒး မ့တမ့ၢ် နးနးကလဲၣ်ခါန့ၣ်တက့ၢ်.

ထီၣ်ယၢ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်လၢအကံၢ်အစီၤဂ့ၢ်ဒီးဘၣ်မဲၣ်ဂ့ၢ်ဖဲန့ၣ်အိၣ်လၢပှၤအဂၤအကပိၣ်ကပၤ, ဖဲဟံၣ်အခါဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

နကလိၣ်မၤက့ၢ်နသးလၢကသ့ၣ်ညါဘၣ်လၢနအိၣ်ဖဲပှၤအဂၤအကပိၣ်ကပၤကသ့ကဒီးအခါဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

က့ၢ်ဖဲ န့ၣ်ဆိးက့ မ့တမ့ၢ် မၤက့ၢ်သးဒီးအစၢပျဲလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html) လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးဒီးတၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်, တၢ်မၤက့ၢ်နီၢ်ကစၢ်အသး, ဒီးတၢ်ထီၣ်နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

နတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်နးထီၣ်, နအိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢကကသါ, မ့တမ့ၢ် နလိၣ်ဘၣ်ကသံၣ်ကသီတၢ်က့ၢ်ထွဲအခါန့ၣ်-

ဆဲးကျဲနကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်. ကိးဆိတချုးလၢနလဲၤဆူကသံၣ်ဒး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါဟံၣ်, တသ့ဖဲအသ့န့ၣ်တက့ၢ်.

န့ၣ်လိၣ်ဘၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူကသံၣ်ကသီတၢ်က့ၢ်ထွဲတဘျီလၢလၢဖဲအိၣ်လၢဟံၣ်အကတီၢ် (ဟ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သး) အခါန့ၣ်, ကိး 911 ဒီးတဲဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢနယုထံၣ်လၢနအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်တက့ၢ်.

