

STAY SAFE MN

# တၢ်အိၣ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်သကၢ်ဒီး COVID-19

10/6/2022

နရုလၢ COVID-19 ဆူပုၤအဂၤအအိၣ်လၢအစးထီၣ်ကဲထီၣ်အသးခံသိသၢသိတချးလၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအပနီၣ်တမံလၢလၢ, ဒီးဖဲနတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် အခါဒၣ်လဲၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်စူးကါတၢ်ဆါကတီၢ်အိၣ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ်ဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တဂၤဂၤန့ၣ်, နအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါလၢနတသ့ၣ်ညါလီၤနသးဘၣ်သ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအရၢဒိၣ်လၢနကမၤတၢ်အပတီၢ်လၢတၢ်အုၣ်ကီၤဟ့ၣ်က့ၣ်အိၣ်တဖၣ် လၢကတြီယာ်တၢ်ရုလၢဘဲရး(စ)တၢ်ဆါယၢ်ဆူပုၤအဂၤတဖၣ်အအိၣ်, ဖဲနမ့ၢ်ဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီးသအလဲ မ့တမ့ၢ် ဘၣ်တၢ်လံးဒီး COVID-19 ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤလၢအိၣ်ဆိး မ့တမ့ၢ် မၤတၢ်လၢတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲလၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အါလီၤတၢ်လီၤဆဲးတဖၣ်အပူၤန့ၣ် ကမၤန့ၢ်တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢအလီၤဆိလိာ်သးလၢအဝဲသ့ၣ်လိၣ်မၤပိာ်ထွဲဝဲဒၣ် ဖဲတၢ်ဘၣ်သကၢ်ဒီးတၢ်ဆါဝဲအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ. ကွၢ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲ-လီၤတၢ်လီၤဆဲးတဖၣ်အုၣ်ကီၤဟ့ၣ်က့ၣ်တဖၣ်လၢလၢန့ၣ်တက့ၢ်.

**နမ့ၢ်မၤန့ၢ်တၢ်ဆါတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်, အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးအိၣ်စိစုယံၤလၢပုၤအဂၤ (ဟံအိၣ်လီၤဖျိၣ်သး) ဖဲနသ့ၣ်ညါတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤတဘျီယီၤဒီး မၤကွၢ်သး** [www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html) တဘျီယီၤလၢ COVID-19 အဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤပၣ်ယုာ်ဒီးပုၤလၢအဆဲးကသံၣ်ဒီးသအဝဲ မ့တမ့ၢ် အိၣ်တၢ်ဒီး COVID-19 လၢအပူၤကွၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ်အဂီၢ်, ကွၢ်ဖဲ နမ့ၢ်ဆိးက့ မ့တမ့ၢ် မၤကွၢ်သးဒီးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ- COVID-19 ([www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html)).

## အခိပညိတဖၣ်

တၢ်အိၣ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်သကၢ်- ဖဲတၢ်အိၣ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ်ဒီးပုၤတဂၤဂၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 အစုၤကတၢ် ၁၅ မံးနံးလၢ ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပုၤ အခိပညိနအိၣ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ် ဒီးဘၣ်သကၢ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, တၢ်အံၤဒုးရုလၢ COVID-19 သုလၢတၢ်ဆါကတီၢ်စုၤကိာ်အပူၤ, မ့တမ့ၢ် လၢတၢ်ဆါကတီၢ်ကယံၣ်ဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

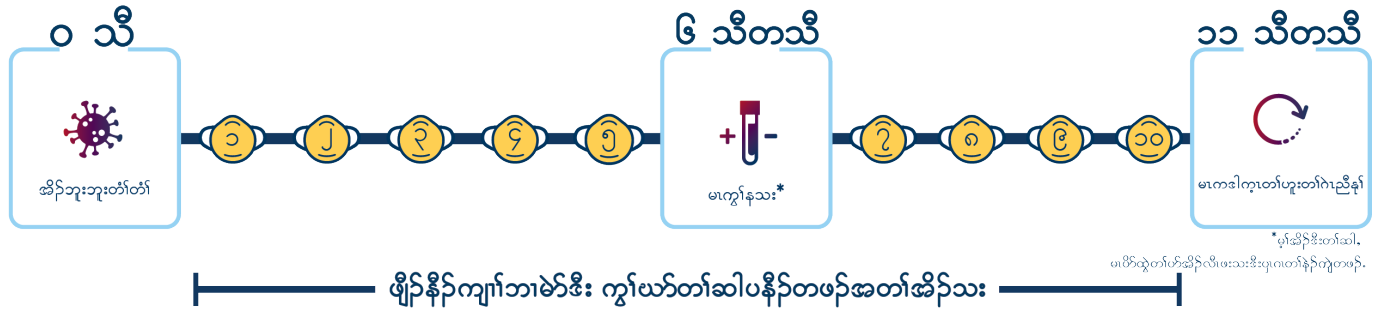
- ကွၢ်ဖဲ [CDC](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/risks-exposure.html)- နၢ်ဟံၣ်တၢ်ဘၣ်သကၢ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ် ([www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/risks-exposure.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/risks-exposure.html)) လၢကမၤလီၤဘၣ်ယးဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤနီၢ်နီၢ်လၢအဒုးရုလၢ COVID-19 အါ မ့တမ့ၢ် စုၤ ဖဲနအိၣ်ဖဲပုၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 အကပိာ်ကပၤဝဲဝဲအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.
- အါတက့ၢ်, နအိၣ်ဖဲပုၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 အကပိာ်ကပၤဒီးယံၣ်, COVID-19 ရုလၢအသးသ့ဆူနအိၣ်ဒီးအါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအမ့ၢ်ဝဲတီဝဲလီၤဆိဒၣ်တၢ်ဖဲတၢ်အပတီၢ်အဂၤတဖၣ်လၢကဒိသအတၢ်ဆါရုလၢအသးတအိၣ်, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ထီၣ်နီၣ်ကျိၤဘၢမဲာ်လီၤ. နတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ကအါဖဲနမ့ၢ်အိၣ်လၢပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အကပိာ်ကပၤ. မ့တမ့ၢ် နအိၣ်ဆိးဒီးပုၤတဂၤဂၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအကလုာ်စ့ၢ်ကိးမၤအါထီၣ်နတၢ်လီၤပၣ်ယိၣ်, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ကဆဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကိးပသ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟံအိၣ်လီၤဖျိၣ်သး - အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးအိၣ်စိစုယံၤလၢပုၤအဂၤတဖၣ်ဖဲနမၤကွၢ်သးဒီးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ, တုၢ်ဘၣ်လၢဆိးက့, မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီး COVID-19 အတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကမၤစၢဖျါလၢကဟံၣ်ယံၤနလၢတၢ်ရုလၢ COVID-19 ဆူပုၤအဂၤတဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

နီၣ်ကျိၤဘၢမဲာ်လၢအကံၢ်အစိဂ့ၤဒီးဘၣ်မဲာ်ဂ့ၤ- နီၣ်ကျိၤဘၢမဲာ်လၢအဘၣ်မဲာ်ဂ့ၤန့ၣ် မ့ၢ်နီၣ်ကျိၤဘၢမဲာ်လၢအဘၣ်နနါဒုး, ကိာ်ပုၤ, ဒီးခၢ်ဂ့ၤဒီးတၢ်လီၤဟံတဖၣ်တအိၣ်လၢအကတၢ်ကပၤဝဲဝဲဘၣ်. လၢတၢ်မၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနီၣ်ကျိၤဘၢမဲာ်လၢအကံၢ်အစိဂ့ၤအဂီၢ်, ကွၢ်ဖဲ [နီၣ်ကျိၤဘၢမဲာ်အကလုာ်](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/facecover.html#type) ([www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/facecover.html#type](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/facecover.html#type)).

နီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆတၢ်မၤအကျိၤအကျဲလီၤတုၢ်လီၤကံၢ်- ပုၤလၢအိၣ်ဒီးနီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆတၢ်မၤအကျိၤအကျဲလီၤတုၢ်လီၤကံၢ်န့ၣ်လီၤ. နီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆတၢ်မၤအကျိၤအကျဲလီၤန့ၣ် မ့ၢ်နီၢ်ခိၣ်ပုၤဒုးထီၣ်တၢ်ဆါဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

# ဖဲဘၣ်သၢကၢ်ဒီးပုၤတၢ်ဂၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19



ထီၣ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ်လၢအကၢ်အစီဂုၤဒီးဘၣ်မဲၣ်ဂုၤဂုၤလၢ ၁၀ သီပျံၤပျံၤအဂီၢ် ဖဲနအိၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အပူၤဒီးလၢပုၤအဂၤအကပိၣ်ကပၤ, ဒီးဖဲနအိၣ်လၢဟံၣ်အခါ န့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အသီ ၁၀ အံၤစးထီၣ်ဖဲနအိၣ်ဘၣ်တၢ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ်လၢခံကတၢၢ်ဒီးပုၤတၢ်ဂၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်လီၤ. နတၢ်အိၣ်တၢ်ဘူးဘူးတၢ် တၢ်အမ့ၢ်န့ၣ်အံၤတၢ်ဂံၢ်အိၣ်ဒီးအသီဝဲ (zero) န့ၣ်လီၤ. နပတုၣ်တၢ်ထီၣ်ယၢ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ်သ့အန့ၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ ၁၁ သီတသီန့ၣ်လီၤ.

ကွၢ်တၢ်ဆါပနီၣ်လၢ ၁၀ သီပျံၤပျံၤအဂီၢ် ဖဲနအိၣ်ဘူးတၢ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ်လၢခံကတၢၢ်ဒီးပုၤတၢ်ဂၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ပုၤယုၣ်ဒီး တၢ်လီၤကီၢ်ထီၣ် ၁၀၀.၄ ဒ်ကရံၣ်ဖဲၣ်ရုၣ်ဟဲး မ့တမ့ၢ် အါန့ၣ်အန့ၣ်, ကူး, ကိၣ်ယုၤဒိဆါ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ကသါဖုၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဆါပနီၣ်အစီဂုၤလၢပျံၤပျံၤ အဂီၢ်, ကွၢ် [CDC - COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ် \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html).

- နမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်, အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးအိၣ်ယံၤလၢပုၤအဂၤ (ဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သး) ဒီးမၤကွၢ်သးတဘျီယီလၢ COVID-19 အဂီၢ်တက့ၢ်. မၤပိၣ်ထွဲတၢ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်တဖၣ် ဖဲ နမ့ၢ်ဆိးက့ မ့တမ့ၢ် မၤကွၢ်သးဒီးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ- COVID-19 ([www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html)). တၢ်အံၤပုၤယုၣ်ဒီးပုၤလၢအမၤကွၢ်တၢ်အသးဒီးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါလၢ COVID-19 အဂီၢ်လၢအပူၤကွၢ် ၉၀ သီ, ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဆိးဘၣ်ဝဲဒၣ်အဝဲသ့ၣ်အ COVID-19 ကသံၣ်ဒိသအချးနံၤချးသီဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

### တၢ်မၤကွၢ်သးဖဲယုၣ်သီတသီ, မ့ၢ်သ့

- နမ့ၢ်မၤကွၢ်သးဒီးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ်, အိၣ်လၢဟံၣ် (ဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သး), ဒီးမၤပိၣ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်ဖဲ နမ့ၢ်ဆိးက့ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤကွၢ် ဒီးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ- COVID-19.
- နမ့ၢ်မၤကွၢ်သးဒီးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ်, ဆဲးထီၣ်ယၢ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ်လၢအကၢ်အစီဂုၤဒီးဘၣ်မဲၣ်ဂုၤဂုၤဖဲနအိၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အပူၤဒီးပုၤအဂၤအ ကပိၣ်ကပၤအခါန့ၣ်တက့ၢ်.
- ကွၢ် [COVID-19 တၢ်သမံသမိ \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html) လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤတၢ်လီၤဆဲး အဂီၢ်လၢအဘၣ်ယးဒီးနလဲမၤကွၢ်နသးကသ့လၢတၢ်လီၤဖဲလဲၣ် ဒီးတၢ်မၤကွၢ်အကလုာ်မနုၤတဖၣ်အိၣ်လၢနမၤန့ၢ်အိၣ်သ့လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

### တၢ်လၢကဘၣ်ဟးဆွဲးအီၤ

- ဟးဆွဲးပုၤလၢအနီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီအာတၢ်မၤအကျိၤအကျိၤလီၤတၢ်လီၤကံၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢကဆါနးနးကလဲၣ် ဒီးတၢ်လီၤတၢ်ကျဲတဖၣ်ဖဲပုၤ လၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါတဖၣ်အိၣ်ဆိးဝဲ မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖျိၣ်ထီၣ်သးတပူၤယီၤအလီၢ်, အဒိ ကတီၢ်-ထီတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ် တသ့တန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်, မၤတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်ဆိအါန့ၢ်ဒီးအလီၢ်လၢက ဒိသအလီၤနနီၢ်ကစၢ်အသးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်ဖဲ ([www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html)). လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ် ယိၣ်အါအဂီၢ်, ကွၢ်ဖဲ [CDC- ပုၤလၢအိၣ်ဒီးကသံၣ်ကသီတၢ်ဆွဲးတၢ်ဆါတၢ်အိၣ်သးလီၤတၢ်လီၤဆဲးတဖၣ် \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html).
- ဟးဆွဲးတၢ်လဲၤတၢ်ကွၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်ဘၣ်လဲၤတၢ်ကွၢ်န့ၣ်, ထီၣ်ယၢ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ်လၢအကၢ်အစီဂုၤဒီးဘၣ်မဲၣ်ဂုၤဂုၤတက့ၢ်.
- ဟးဆွဲးတၢ်လီၤတၢ်ကျဲလၢနလိၣ်ဘၣ်လီၤနနီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ် (အဒိ, တၢ်မၤနီၢ်ခိၣ်မိၢ်ပုၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤအလီၢ်, တၢ်အိၣ်ကျးတဖၣ်).

တၢ်ကွၢ်ထံဆိကမိၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ကဟံၣ်ကွံာ်တဖၣ်  
ပုၤလၢအထီၣ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲာ်တသ့တဖၣ်



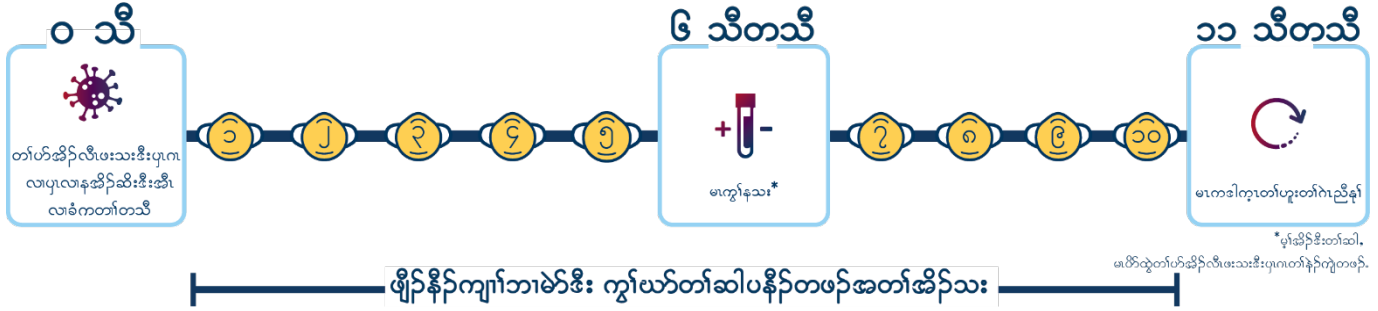
တၢ်တဟ့ၣ်ကွၢ်လၢတၢ်ကထီၣ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲာ်တဖၣ်ပုၤဖိသၣ်လၢအသးအိၣ် ၂ နံၣ်ဒီးသးစၢ်န့ၢ်အန့ၢ်, ဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤတူၣ်လီၤကံာ်တနီၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ကသီတၢ်ဆုးတၢ်ဆါတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်လၢအထီၣ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲာ်တသ့တန့ၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. ပုၤလၢအထီၣ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲာ်တသ့တန့ၢ်တဖၣ်တၢ်မ့ၢ်ဘၣ်သၢကၢ်ဒီး COVID-19 န့ၢ်, မၤပိာ်ထွဲတၢ်အပတီၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကွၢ်အိၣ်အဂၤတဖၣ်, ပၣ်ယုာ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်သးဖဲ ၆ သီတသီ (ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ယီၤဖဲတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်), ဒီးမၤတၢ်အပတီၢ်အဂၤတဖၣ်လၢကဒီးသးတၢ်ရုၤလီၤတၢ်ဆါဘၣ်ကံာ်ဒီးပုၤအဂၤ, ဒ်အမ့ၢ် မၤဂုၤထီၣ်ကလံၤကလီၤအတၢ်လဲၤတၢ်ကွၢ်ဒီးအိၣ်စိၤဖုၤယံၤလၢပုၤအဂၤတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢကမးဆူးပုၤလၢအနီၣ်ခိမိာ်ပုၤအိၣ်ဒီးတၢ်ကံာ်တၢ်ခဲလၢကဒုးထီၣ်တၢ်ဆါတဖၣ် (နီၣ်ခိၣ်တြီၤဆါတၢ်မၤအကျိၤအကျဲတဂ့ၢ်) မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါလၢကဆိးကုးနးကလံာ် ဒီးတၢ်လီၤတၢ်ကျဲတဖၣ်ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါအိၣ်ဆိး မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိၣ်ထီၣ်အသးတဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ် ကတီၢ်-ထီတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

ပုၤလၢအဘၣ်တုၢ်ဒီး COVID-19 လၢအပုၤကွံာ် ၃၀ သီအတီၢ်ပုၤ



န့ၢ်အိၣ်တုၢ်ဒီး COVID-19 လၢအပုၤကွံာ် ၃၀ သီအတီၢ်ပုၤန့ၢ်, မ့တမ့ၢ်လၢအနီၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၢ် တၢ်တဟ့ၣ်ကွၢ်တၢ်မၤကွၢ်သးဖဲတၢ်ဘၣ်သၢကၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံဘၣ်. တၢ်အံၤအခိပညီၣ်လၢ, န့ၢ်မ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၢ်, နတလီၣ်မၤကွၢ်သးဖဲ ၆ သီတသီဘၣ်န့ၢ်လီၤ. န့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၢ်, ကွၢ်ဖဲ န့ၢ်ဆိးကု မ့တမ့ၢ် မၤကွၢ်အသးဒီးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ- COVID-19 ([www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html)). လၢတၢ်မၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးဒီးတၢ်မၤကွၢ်ပုၤလၢဘၣ်တုၢ်ဒီး COVID-19 လၢအပုၤကွံာ်တဖၣ်အဂီၢ်, ကွၢ်ဖဲ CDC- ယုၤထၢ COVID-19 တၢ်မၤကွၢ် ([www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html#choosing-a-test](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html#choosing-a-test)).

ပုၤတၢ်လၢလၢနဟံၣ်အပုၤမ့ၢ်ဘၣ်ဒီး COVID-19



န့ၣ်အိၣ်ဆိးဒီးပုၤလၢအဘၣ်ဒီး COVID-19, ထီၣ်ယၢ်နီၣ်ကျိၢ်ဘၢမဲၣ်လၢအကၢ်အစီၣ်ဒီးဘၣ်မဲၣ်ဂ့ၤပုၤ ဝဲပုၤလၢအဆိးက့တၢ်အတၢ်ပၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးအကတီၢ် အခါန့ၣ်တက့ၢ်. ဆဲးထီၣ်ယၢ်နီၣ်ကျိၢ်ဘၢမဲၣ်အါထီၣ် ၁၀ သီဖဲပုၤလၢအဆိးက့တၢ်အတၢ်ပၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးကတၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်တက့ၢ်. ဂံၢ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ပၢ်အိၣ် လီၤဖျိၣ်သးအကတၢ်တသီဒ်မုၢ်နံၤဝဲ (zero) အသီးတက့ၢ်. မၤပိၣ်ထွဲတၢ်န့ၣ်ကျဲအဂၤတဖၣ်လၢထးလၢတၢ်ထီၣ်ယၢ်နီၣ်ကျိၢ်ဘၢမဲၣ်, က့ၢ်စူၣ်ကယၢ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်, တၢ်သမံသမိး, ဒီးပၤဆဲးပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢတၢ်ဆိးက့ထီၣ်နးနးကလဲၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၢ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤအဂီၢ်, က့ၢ်ဝဲ [CDC- ကဘၣ်မၤတၢ်မနုၤန့ၣ်ဘၣ်သၢကၢ်ဒီး COVID-19 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/if-you-were-exposed.html\).](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/if-you-were-exposed.html)

## တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲ-လီၤတၢ်လီၤဆဲးတၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်

တၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်အံၤတဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲလီၤတၢ်လီၤဆဲးတဖၣ်ဘၣ်. လၢတၢ်န့ၣ်ကျဲဘၣ်ယးဒီးတၢ်ပၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ် သၢကၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်က့ၢ်ထွဲတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲအပူၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါကရၢ် (စူးဖျိၣ်ရီဖျိၣ်) တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲအဂၤတဖၣ်-

- ပုၤလၢအအိၣ်ဆိး မ့တမ့ၢ် မၤတၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်က့ၢ်ထွဲ မ့တမ့ၢ် ကတီၢ်-ထီၣ်တၢ်က့ၢ်ထွဲတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်အပူၤဒီး ဘၣ်သၢကၢ်ဒီး COVID-19 တဖၣ် [ကတၢ်လူၤပိၣ်မၤထွဲ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်က့ၢ်ထွဲပုၤမၤတၢ်ပိၣ်မၤအိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးတၢ်ပၢ်အိၣ်လီၤဖးသးဒီးပုၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ် \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/exposure.html\).](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/exposure.html)
- ပုၤလၢအအိၣ်ဆိး မ့တမ့ၢ် မၤတၢ်လၢကရၢ်တၢ်အိၣ်ဆိး ဒီးတၢ်က့ၢ်ထွဲတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်အလီၢ်, ဒ်အမ့ၢ် ပုၤဟံၣ်ယိၣ်တအိၣ်တၢ်အိၣ်ကဒုလီၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ယိၣ် တၢ်ဒုးယၢ်တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်, ဒီးဘၣ်ဂၢ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်ကြးလူၤပိၣ်မၤထွဲ [တၢ်စူးဖျိၣ်ရီဖျိၣ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲဒီးတၢ်က့ၢ်ထွဲတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်- COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/communities.html\).](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/communities.html)
- တၢ်ဖဲးတၢ်မၤ, တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်, မ့တမ့ၢ် နီၢ်တကတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲအဂၤတဖၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါလၢကလူၤပိၣ်မၤထွဲ မံၣ်န့ၣ်စိထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဝဲကျိၢ် (Minnesota Department of Health) ဒီး CDC တၢ်န့ၣ်ကျဲ, အစ့ၤကတၢ်န့ၣ်လီၤ, အဝဲသ့ၣ်ကယုထၢစ့ၢ်ကိးလၢကလိၣ်ဘၣ်လၢ ကအိၣ်လၢဟံၣ် အကတီၢ်ယၢ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ထီၣ်-နီၣ်ကျိၢ်ဘၢမဲၣ်အကတီၢ်ယၢ် ဝဲအအိၣ်လၢပုၤတၢ်လၢအဘၣ်ဒီး COVID-19 အကပိၣ်ကယၢ်န့ၣ်လီၤ.

ထူးလီၤမၤန့ၢ် [COVIDaware MN app \(www.mn.gov/covid19/covidawaremn/\)](https://www.mn.gov/covid19/covidawaremn/) လၢကမၤန့ၢ်တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါဖဲန့ၣ်အိၣ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ်ဒီး ပုၤလၢ အမၤက့ၢ်အသးဒီးအစ့ၤပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါလၢ COVID-19 တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



Minnesota Department of Health | [health.mn.gov](https://health.mn.gov) | 651-201-5000  
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

ဆဲးကျဲ [health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us) လၢကယုထီၣ်တၢ်လၢကျိၢ်ကျဲအဂၤတခါအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. (Karen)