

လၢနကတြီပဒီ COVID -၁၉ အင်္ဂါ မ့ၢ်နကသူဒီးဆုၣ်တၢ်ကးဘၢနီၤဒၣ်လဲၣ်.

ဘၣ်မနုၢ်ယီၤလၢယကဘၣ်သူဝဲတၢ်ကးဘၢနီၤဒၣ်လဲၣ် .
တၢ်ကးဘၢနီၤဒၣ်န့ၣ်မၤစၢၤပှၤဒၣ်လဲၣ်.

တၢ်သူတၢ်ကးဘၢနီၤဒၣ်န့ၣ်တြီယၢ်တၢ်ဆါယၢ်ခီဖျိလၢတၢ်
ယၢ်ကလဲၤသလၢ်လီၤသးလၢပကသါကျိၤ
(ဖဲပှၤတၢ်ဂၤကဆဲး မ့တမ့ၢ် ကိး)

ဒၣ်လဲၣ်ဂ့ၤ,တၢ်သူတၢ်ကးဘၢနီၤဒၣ်န့ၣ်မၤစၢၤန့ၣ်လၢ်တ
သ့ဘၣ်,လၢန့ၣ်အမဲၣ်ညါကြးလၢတၢ်ကဘၣ်အိၣ်စိၣ်စ့ၣ်
ယၢ်လိာ်သးဒီးဘၣ်သ့ကဆီၣ်စ့ၣ်စ့ၣ်လီၤ.



Source:
Centers for
Disease
Control and
Prevention

ဆုၣ်တၢ်ကးဘၢနီၤဒၣ်န့ၣ်အရၢဒိၣ်ဒ်သီးဒီးပသူဝဲတၢ်
ကးဘၢနီၤဒၣ်စ့ၢ်ကိးလီၤ.

ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သး

- တဘၣ်ဟ့ၣ်သူနတၢ်ကးဘၢနီၤဒၣ်ဆူပှၤအဂၤဘၣ်
- တဘၣ်သူဒီးထိးဘၣ်ပှၤဂၤအတၢ်ကးဘၢနီၤဒၣ်စ့ၢ်ကိးဘၣ်
- ဖိသၣ်လၢခံန့ၣ်ဆူအဖိလၢ်တဖၣ်ဒီးပှၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သါတၢ်ကိတၢ်ခဲတဖၣ်တဘၣ်သူတၢ်ကးဘၢနီၤဒၣ်ဘၣ်

ယကဘၣ်သူတၢ်ကးဘၢနီၤဒၣ်လဲၣ်

- ✓ သ့ကဆီၣ်စ့ၣ်ဆၣ်ပှၤဒီးထံတချူးလၢနဖိတၢ်
ကးဘၢနီၤဒၣ်
- ✓ ကးဘၢနကိၣ်ပှၤဒီးနနီၤဒၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး
- ✓ ဖဲနကးဘၢနကိၣ်ပှၤဒီးနနီၤဒၣ်တဘၣ်ပျဲအိၣ်ဒီး
တၢ်လီၤဟံတဂ့ၤ
- ✓ ဖဲနသူဝဲတၢ်ကးဘၢနီၤဒၣ်အဆၢကတီၢ်တဘၣ်ဖိၣ်
လီၤတၢ်ကးဘၢနီၤဒၣ်တဂ့ၤ
- ✓ ယဲၣ်လီၤတၢ်ကးဘၢနီၤဒၣ်လၢအလီၤခံတကပၤ
- ✓ ဟးဆွဲးဖိၣ်လီၤတၢ်ကးဘၢနီၤဒၣ်လၢအမဲၣ်ညါတ
ကပၤ
- ✓ ဖဲနသူတၢ်ကးဘၢနီၤဒၣ်ဝံၤနထုးထီၣ်ကွံာ်တဘျီ
လၢ်လၢ်သ့ကဆီၣ်စ့ၣ်ဆၣ်ပှၤ မ့တမ့ၢ်သ့ကဆီၣ်စ့ၣ်
စ့ၣ်တၢ်ထံလၢမၤသံတၢ်ယၢ် (hand sanitizer)

ပကဘၣ်ဆုၣ်တၢ်ကးဘၢနီၤဒၣ်လဲၣ်

စ့ၣ်လီၤတၢ်ကးဘၢနီၤဒၣ်လၢဆၣ်ပှၤထံကျိၤအစ့ၤကတၢ်
အစဲးကး ၂၀ မ့ၢ်ဝံၤဆုၣ်အီၤလၢထံကဆီၣ်

ပကြးဆုၣ်အီၤပဲၤဘျီလဲၣ်.

- ✓ အစ့ၤကတၢ်ပကြးဆုၣ်တၢ်ကးဘၢနီၤဒၣ်တနံၤတဘျီ

