

လၢနကတြီပဒီ COVID -၁၉ အဂီၢ် မ့ၢ်နကသူဒီးဆျၢၣ်တၢ်ကးဘၢနါဒ့ၣ်လဲၣ်.

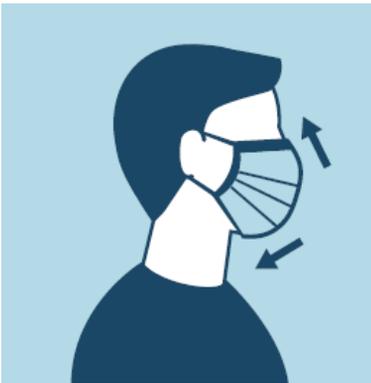
ဘၣ်မန့ၢ်ယီၤလၢယကဘၣ်သူဝဲတၢ်ကးဘၢနါဒ့ၣ်လဲၣ် .
တၢ်ကးဘၢနါဒ့ၣ်န့ၣ်မၤစၢၤပှၤဒ်လဲၣ်.

ယကဘၣ်သူတၢ်ကးဘၢနါဒ့ၣ်လဲၣ်

တၢ်သူတၢ်ကးဘၢနါဒ့ၣ်န့ၣ်တြီယၢ်တၢ်ဆါယၢ်ခီဖျိလၢတၢ်
ယၢ်ကလဲၤသလၣ်လီၤသးလၢပကသါကျိၤ
(ဖဲပှၤတၢ်ဂၤကဆဲ မ့တမ့ၢ် ကိး)

ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ,တၢ်သူတၢ်ကးဘၢနါဒ့ၣ်န့ၣ်မၤစၢၤနၤခဲလၢ်တ
သ့ဘၣ်,လၢန့ၣ်အမဲၣ်ညါကြးလၢတၢ်ကဘၣ်အိၣ်စိၣ်စ့ၣ်
ယၢ်လိၣ်သးဒီးဘၣ်သ့ကဆီစ့ထီၣ်တီၤလီၤ.

- ✓ သ့ကဆီစ့ဒီးဆၢၣ်ပှၣ်ဒီးထံတချူးလၢနဖီၣ်တၢ်
ကးဘၢနါဒ့
- ✓ ကးဘၢနကိၣ်ပှၤဒီးနနါဒ့လီၤတၢ်လီၤဆဲး
- ✓ ဖဲနကးဘၢနကိၣ်ပှၤဒီးနနါဒ့တဘၣ်ပျဲအိၣ်ဒီး
တၢ်လီၤဟံတဂ့ၤ
- ✓ ဖဲနသူဝဲတၢ်ကးဘၢနါဒ့အဆၢကတီၢ်တဘၣ်ဖီၣ်
လီၤတၢ်ကးဘၢနါဒ့တဂ့ၤ
- ✓ ယဲၣ်လီၤတၢ်ကးဘၢနါဒ့လၢအလီၢ်ခံတကပၤ
- ✓ ဟးဆွဲးဖီၣ်လီၤတၢ်ကးဘၢနါဒ့လၢအမဲၣ်ညါတ
ကပၤ
- ✓ ဖဲနသူတၢ်ကးဘၢနါဒ့ဝံၤနထူးထီၣ်ကွံၣ်တဘျီ
လၢလၢသ့ကဆီစ့ဒီးဆၢၣ်ပှၣ် မ့တမ့ၢ်သ့ကဆီစ့
စ့ဒီးတၢ်ထံလၢမၤသံတၢ်ယၢ် (hand sanitizer)



Source:
Centers for
Disease
Control and
Prevention

ဆျၢၣ်တၢ်ကးဘၢနါဒ့န့ၣ်အရ့ဒိၣ်ဒ်သီးဒီးပသူဝဲတၢ်
ကးဘၢနါဒ့စ့ၢ်ကိးလီၤ.

ပကဘၣ်ဆျၢၣ်တၢ်ကးဘၢနါဒ့ဒ်လဲၣ်

စ့ၣ်လီၤတၢ်ကးဘၢနါဒ့လၢဆၢၣ်ပှၣ်ထံကျိၤအစ့ၤကတၢ်
အမဲးကး ၂၀ မ့ၢ်ဝံၤဆျၢၣ်အီၤလၢထံကဆီ

ပကြးဆျၢၣ်အီၤပဲၤဘျီလဲၣ်.

- ✓ အစ့ၤကတၢ်ပကြးဆျၢၣ်တၢ်ကးဘၢနါဒ့တနံၤတဘျီ

ဟ်သူၣ်ဟ်သး

- တဘၣ်ဟ့ၣ်သူနတၢ်ကးဘၢနါဒ့ဆူပှၤအဂၤဘၣ်
- တဘၣ်သူဒီးထိးဘၣ်ပှၤဂၤအတၢ်ကးဘၢနါဒ့စ့ၢ်ကိးဘၣ်
- ဖိသၣ်လၢခံနံၣ်ဆူအဖိလၢတဖၣ်ဒီးပှၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သါတၢ်ကိတၢ်ခဲတဖၣ်တဘၣ်သူတၢ်ကးဘၢနါဒ့ဘၣ်