

တၢ်အခါ ၁၀ လၢ နမၤအီၤသ့လၢ နကကွၢ်ထွဲ န COVID-19 တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်လၢဟံၣ် | COVID-19 |

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံၣ်ဂၢ်ဟံၣ်ကျၢၤလၢ နအိၣ်ဒီး COVID-19 အယံ

1. အိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤ တလၢကွၢ်ဖဲ နလဲၤမၤန့ၢ်ကသံၣ်ကသီတၢ်ကူစါယါ ဘျါအယံတက့ၢ်.



6. ကးဘၢနတၢ်ကူးဒီးတၢ်ကဆဲး တဖၣ် ဒီးစးခိထံးၼူ မ့တမ့ၢ် စူးကါနစု နၢ်ခဲလၢ အအိၣ်ပူၤတကပတက့ၢ်



2. ကွၢ်ထွဲဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သး နတၢ် ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ် လီၤတၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်. နတၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ် မ့ၢ်နးထီၣ်အယံ. ကိးပုၤလၢအဟ့ၣ်နၢ် ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတဘျီယံတက့ၢ်.



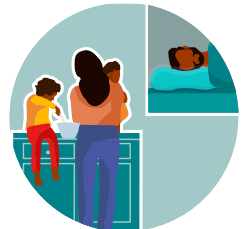
7. သ့နစုတဖၣ် ခဲအံၤခဲအံၤဒီးဆးပုၣ် ဒီး ထံအစုၤကတၢ် ၂၀ စဲးကိး မ့တမ့ၢ် မၤကဆိနစုဒီး တၢ်မၤကဆိစုမၤသံတၢ်ဃၢ်အထံလၢ အိၣ်ဒီးအဲလကိၣ်ဟီၤ(လ)သံးစီထံ အစုၤကတၢ် ၆၀ % တက့ၢ်.



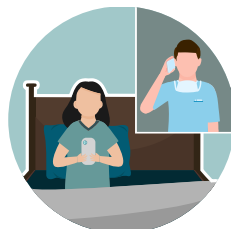
3. အိၣ်ဘျးဒီး အိထံအိနီတက့ၢ်.



8. တသ့ဖဲအသ့, အိၣ် လၢဒၢးလီၤဆီတဖျါအပူၤ လၢအယံဒီးပုၤဂၤ လၢအအိၣ်လၢ နဟံၣ်တဖၣ် အါအါတက့ၢ်. ဒ်န့ၣ်အသိး, နကြးစူးကါ တၢ်ဟးလီၤလီၤဆီ, ဖဲမ့ၢ်အိၣ်အယံန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဘၣ်အိၣ်ဘျးဒီး ပုၤအဂၤတဖၣ်လၢ နဟံၣ်ပူၤ မ့တမ့ၢ် လၢဟံၣ်အချၢအယံ, သိးနီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမံၤတက့ၢ်.



4. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ် အတၢ်သ့ၣ်ဆါ ဖးကတီၢ်အယံ, ကိးဆိပုၤလၢအဟ့ၣ်နၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ တဲအီၤလၢ နအိၣ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကအိၣ်ဒီး COVID-19 တက့ၢ်.



9. ဟးဆဲး တၢ်နီၤလီၤစူးကါ နီၢ်ကစၢ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤ ဒီးပုၤအဂၤတဖၣ် လၢနဟံၣ်ပူၤ, ဒ်အမ့ၢ် သဘံၣ်လီၤခိ, တၢ်ထွါလီၤ, ဒီးလီၤမံဒါတဖၣ်တက့ၢ်.



5. လၢကသံၣ်ကသီ ဂၢ်ဂီၢ်အူတဖၣ်အဂီၢ်, ကိး 911 ဒီး ဒုးသ့ၣ်ညါ ပုၤလၢအပျါလီၤ ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ်လၢ နအိၣ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကအိၣ်ဒီး COVID-19 တက့ၢ်.



10. မၤကဆိ တၢ်မံၤဖဲခိၣ်တဖၣ် လၢတၢ်ထိးဘၣ်အံၤခဲအံၤ, ဒ်အမ့ၢ်ခိး ထၢၣ်စီၤနီၤခိၣ်ဖးထီတဖၣ်, စီၤနီၤခိၣ်ဖီခိၣ်, ဒီးပဲတြိစုဖိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. စူးကါကသံၣ် ပြီလၢ တၢ်မၤကဆိဟံၣ်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ထွါတဖၣ်ဒ်တၢ်န့ၣ်လီၤအသိးတက့ၢ်.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)