

San Diego County

တၢ်ပူၤဖျးဖဲ တၢ်ဆါတၢ်အိတၢ်အိဒီးတၢ်ထံတၢ်နိတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

လၢကမိးမံလိာ်သးဒီး ကမၤတၢ်အိတၢ်အိဒီးတၢ်ထံတၢ်နိတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ အတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ် လၢတၢ်ဟ့ၣ်လိာ်အိဒီးဖျါလၢ California ပဒိၣ်အဂီၢ်, San Diego County ဒီးထံၣ်ကမၤတၢ်ထံတၢ်နိတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ တၢ်ဟ့ၣ်ဖျါထီၣ်အိဒီးလၢလံာ်တီၢ်လိာ်မိအံၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. နံၣ်သးဒီးတၢ်ဖဲတၢ်မၤအဂၤတဖၣ်အသိး, တၢ်သိၣ်တၢ်သိလၢတၢ်မၤအိတၢ်အိဒီးသ့ (တၢ်အိးထီၣ်တၢ်အိတၢ်အိဒီးတၢ်သိၣ်တၢ်သိ) လၢတၢ်ဟ့ၣ်ဖျါထီၣ်အိဒီးလၢတၢ်လူၤပိာ်မၤထွဲအိဒီးတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်လၢပုၤတၢ်တၢ်အိၣ်ယံၤလိာ်သး, တၢ်မၤသံတၢ်ဆါအယၢ်, တၢ်ကဆဲးကဆိ, ဒီးတၢ်မၤတၢ်လၢအပူၤဖျး, ကဘၣ်တၢ်မၤလၢပုၤအိဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ဖျါထီၣ်အိဒီးလၢတၢ်မၤလိာ်န့ၣ်လီၤ.

1. ပုၤမၤတၢ်ဖိအတၢ်အိတၢ်အိဒီးတၢ်ထံတၢ်နိတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ- ငးအိၣ်ထီၣ် နိၣ်ထီၣ်တဖၣ်လၢ ကမၤလိာ်တၢ်ဝဲလၢ ပုၤဖိတၢ်အိတၢ်အိဒီးတဖၣ် အသုတမၤတၢ်ဖဲ အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဆါအခါဒီး တၢ်ကဒိသဒါအိဒီးသိး အသုတဆူးထီၣ်ဆါထီၣ်လၢတၢ်မၤအပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

- ငးသ့ၣ်ညါပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ မ့ၢ်အိၣ်တဆူၣ်န့ၣ်တဘၣ်လၢဆူၣ်မၤလိာ်တဂ့ၤ.
- ကိးနံၤဒီးစုၣ်စုၣ်မၤကွၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အတၢ်ကိာ် မ့တမ့ၢ် သမံသမိးမၤကွၢ်တၢ်ကိာ်တက့ၢ်.
- မၤတၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတဂၤစုၣ်စုၣ်အတၢ်အိတၢ်အိဒီးတၢ်ထံတၢ်နိတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ တချုးလၢတၢ်စးထီၣ်တၢ်မၤအဆၢကတီၢ်တဘျီစုၣ်စုၣ်လၢတၢ်မၤလိာ်တက့ၢ်-
 - မ့ၢ်န့ၣ်တဆူၣ် မ့တမ့ၢ် သဂၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်လၢအမၤအသးဒီးဒီး COVID-19 လၢအပူၤကွံာ် ၇ သိအတီၢ်ပူၤဧါ.
 - မ့ၢ်ပုၤလၢဟံၣ်ပူၤ/ဟံၣ်ဖိယိဖိတဂၤတၢ်ကိာ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကိာ်ထီၣ်တၢ်အိဒီး မ့တမ့ၢ် COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်အဂၤတဖၣ်လၢအပူၤကွံာ် ၇ သိအတီၢ်ပူၤဧါ.
 - မ့ၢ်န့ၣ်တဘၣ်ပုၤတဂၤလၢတၢ်သ့ၣ်ညါအိဒီးလၢကအိၣ်ဒီး COVID-19 လၢအပူၤကွံာ် ၁၄ သိဧါ.
- ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်ဒ်အမ့ၢ် COVID-19 တဖၣ်န့ၣ် တၢ်တပျဲအမၤတၢ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအိဒီးလၢ ကဆဲးကျဲၤပုၤဟ့ၣ်အတၢ်အိတၢ်အိဒီးတၢ်ထံတၢ်နိတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤထွဲ မ့တမ့ၢ် 2-1-1 န့ၣ်လီၤ.
- ပုၤမၤတၢ်ဖိကိးဂၤကဘၣ်ဖျိၣ်နိၣ်ကျဲၤဘၢမဲာ်သ့ၣ်ဖဲအမၤဘၣ်ထွဲလိာ်ဒီးကမၤဒီးဖဲအမၤပုၤတၢ်တၢ်အိၣ်ယံၤလိာ်သးဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိအဂၤတဖၣ်တသ့ဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- မၤကဆိဒီးမၤသံတၢ်ယုးတၢ်ယၢ်ဖဲ ပုၤမၤတၢ်ဖိတၢ်ဟးလိာ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဘုးအလိာ်တဖၣ်ဖဲအံၤခဲအံၤန့ၣ်လီၤ.
- ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် ကဘၣ်သ့ကဆိအစုဒီးဆးပုၤဒီး ထံကလၢတဖၣ် ဖဲအံၤခဲအံၤန့ၣ်လီၤ.
- ဟ့ၣ်လီၤ COVID-19 တၢ်အိးထီၣ်တၢ်အိတၢ်အိဒီးကျဲၤတၢ်သိၣ်တၢ်သိတၢ်ဘျီအကွဲဒီးဆူ ပုၤမၤတၢ်ဖိတဂၤစုၣ်စုၣ်အိၣ်ဒီးမၤလိာ်တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်ပၢ်ဒီး ကလူၤပိာ်မၤထွဲတၢ်သိၣ်တၢ်သိတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- မၤလိာ်တၢ်လၢပုၤမၤတၢ်ဖိဖဲလၢာ်ဖးဒီးန့ၣ်ပၢ် San Diego အခိးထံၣ် [COVID-19 တၢ်ဂ့ၢ်အလံာ်ကဘျး](#) (တၢ်မၤန့ၢ်အိဒီးလၢကျိၣ်အါကျိၣ် န့ၣ်လီၤ).
- ငးသ့ၣ်ညါပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ တဘၣ်နိးဟ့ၣ်လိာ်လိာ်သးလၢတၢ်အိတၢ်အိဒီး, တၢ်ထံတၢ်နိတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ, ဒီးသဘံၣ်လိာ်မိ နိၣ်တၢ်နိၣ်ဆဲးတဖၣ်တဂ့ၤ.
- မၤပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဟးဆူးတၢ်ဖိၣ်လိာ်စုဒီး တၢ်ဆါဂ့ၢ်ဆါဂါလိာ်သးလၢအလိာ်ဂံၢ်လိာ်အသးတဖၣ်တက့ၢ်.

2. တၢ်အိၣ်စိးစုၤယံၤဒီးပုၤဂၤ- ငးအိၣ်ထီၣ် နိၣ်ထီၣ်တဖၣ်လၢ ကမၤလိာ်တၢ်ဝဲလၢ တၢ်ကလူၤပိာ်မၤထွဲ တၢ်အိၣ်စိးစုၤယံၤဒီးပုၤဂၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကဘၣ်ဟံၣ် တၢ်အိၣ်လိာ် စိးနိၣ်တဖၣ် နံၣ်သးကအိၣ်ယံၤလိာ်သး ယုၤခိၣ်ယီၢ် မ့တမ့ၢ် ဖဲတၢ်သုးအိးမ့ၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်, တၢ်ကဘၣ်ဟံၣ်လီၤ တၢ်ဒိသဒါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံၣ်လီၤ တၢ်န့ၣ်အဆၢတဖၣ်လၢ စိးနိၣ်တဖၣ် အကဆူး လၢကဒိသဒါကမၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

- လူၤပိာ်မၤထွဲတၢ်လိာ်ဘၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အိဒီး လၢတၢ်ဟံၣ်ယံၤစိးနိၣ်ခဲလၢာ်အိၣ်ယံၤလိာ်သးယုၤခိၣ်ယီၢ် မ့တမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သုးအိးတန့ၢ်, ဆိလိာ်ဟံၣ်လီၤတၢ်လၢအတြိတၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်လၢတၢ်နိးဖးစိးနိၣ်ခိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.

- တာ်တဘၣ်ပၣ်တီၢ် ဟံၣ်ဂီၤသ့တာ်ဆၢကိၣ်လိၣ် (mints), တာ်ဆၢကိၣ်လိၣ်, တာ်အိၣ်ကစဲးကစိးလာ် တာ်အိၣ်အီၤဖဲ တာ်အိၣ် တာ်ဝံၤ မ့တမ့ၢ် တာ်ခဲးခဲးလာ် ပှၤဟဲပှၤအိၣ်တာ်တဖၣ်န့ၣ်, တာ်တဘၣ်ပၣ်အတုၢ်အီၤလာ် တာ်ဒၤလာ်ပှၤအါဂၤလဲၤဟံးဝဲသ့အလီၢ် န့ၣ်ဘၣ်. ဟ့ၣ်တာ်သ့ၣ်တဖၣ်ဖဲ အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်လီၤစ့အခါ မ့တမ့ၢ် ဟ့ၣ်အီၤဖဲ မ့ၢ်ယ့ဝဲအခါတက့ၢ်.
- မ့ၢ်သ့န့ၣ်တဘျီလာ်ပၣ်တုၢ်ကွၢ် ပှၤတဂၤဒီးတဂၤတၢ်ထိးဘူးလိၣ်သးလာ်တုၢ်အိၣ်တက့ၢ်. ပၣ်ပနီၣ်တာ်လဲၤပၣ်တာ်အိၣ်အ လီၢ်လာ်ကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တာ်ဆၢတာ်အိၣ်လာ်လီၢ်လာ်သိလ့ၣ်အါအလီၢ်တက့ၢ်. ပၣ်ပနီၣ်နီၢ်တဂၤတာ်အိၣ်ယံၤလိၣ်သးအစ့ၤကတၢ် ယုခိၣ်ယီၢ်ဒီးပှၤနီၣ်သိလ့ၣ်လာ်အဆၢတာ်တက့ၢ်.
- တာ်အပတီၢ်လာ်တၢ်က့ၤစိၣ်တာ်အိၣ်တဖၣ်ဆူဟံၣ် လၢကျိၤကျဲၤလၢတဟ့ၣ်ပျဲတၢ်ဟံးန့ၢ်လာ်ပှၤတဂၤဒီးတဂၤ, ဒ်အမ့ၢ်တာ်ပၣ်လီၤ လၢတာ်ဖိတာ်လံၤလၢစီၤနီၤခိၣ်အလီၤ လၢအိၣ်ဒီးထၢၣ်လာ်တဖၣ်ကျဲးတၢ်အီၤ, ကျဲးလီၤဒီးတၢ်မၢ်လိၣ်နီၣ်ဂံၢ် မ့တမ့ၢ် ပှၤပှၤတာ်ဖိ အမံၤတက့ၢ်.
- ပှၤပှၤအိၣ်တာ်ဖိတဖၣ် ကဘၣ်ဘိၣ်ဒၣ်ဝဲ တာ်အိၣ်တာ်အီၤအိၣ်တုၢ်တဖၣ်လာ် အကစၢ်ဒၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

5. တာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ် ဆိကမိၣ်လၢ တာ်ကမၤကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ် တာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢလၢ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် နီၣ်ထီၣ်လၢ တာ်ပှၤဖျဲးအဂီၢ်တက့ၢ်.

- ဟ့ၣ်လီၤတာ်ထွါလၢအမၤသံတာ်ဖိယၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ထံသ့ကဆိစု (သံးအခိၣ်ထံအစ့ၤကတၢ် ၆၀ %) လၢပှၤပှၤတာ်ဖိ တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- တာ်စူးကါ တာ်လာ်တာ်တလိၣ်ထိးဘူးအီၤဒီးမၤဒၣ်အတာ်တဖၣ် (Touch free motion detectors), ဒ်အမ့ၢ် ဆးပှၣ်လၢ တလိၣ်ထိးဘူးဒီးစုဒီး စးခိထံးရှုၤဒၤလာ်ထုးလီၤထံးရှုၤသ့တဖၣ်တက့ၢ်.
- စူးကါတာ်ဟ့ၣ်စုကျိၤကျဲၤသန့တဖၣ်လၢ တလိၣ်တာ်ထိးဘၣ်လိၣ်သးတဂၤဒီးတဂၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်တာ်မၢ်လိၣ်ဆိတာ် မ့တမ့ၢ် ဟ့ၣ်ကူၣ်ပှၤပှၤတာ်ဖိတဖၣ်လၢကကိးဆိလိတဲစိလၢတာ်မၤလီၤတၢ်လီၢ်ဆ့ၣ်နီၤအိၣ်လၢ ကဆ့ၣ်နီၤအဂီၢ်တက့ၢ်. ဆိကမိၣ်ထံတာ်မၢ်လိၣ်ဆိတာ်သန့လၢအဟ့ၣ်ပျဲပှၤပှၤတာ်ဖိတဖၣ်ကရဲၣ်လီၤသးလာ်အိၣ်ယံၤလိၣ်သး က ခိၣ်ယီၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ခိးလာ်သိလ့ၣ်တဖၣ်အပှၤဒီးဟဲန့ၣ်လီၤထဲဒၣ်တၢ်ကိးလိတဲစိ, တာ်ဆၢတာ်ကစိၣ်ဖုၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒုးသ့ၣ် ညါကျိၤကျဲၤအဂၤလၢအဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢလီၢ်ဆ့ၣ်နီၤန့ၣ်အိၣ်လာ်ဆ့ၣ်နီၤအီၤအဂီၢ်လံတက့ၢ်.
- ပၣ်ပနီၣ်ပှၤမၤတာ်ဖိတဖၣ်အနီၣ်ဂံၢ် လၢအဟ့ၣ်လီၤတာ်အိၣ်ဆူပှၤတဂၤစုၣ်တက့ၢ်. ဆိကမိၣ်လၢ နကပၣ်လီၤန့ၢ် ပှၤမၤတာ်ဖိတ ဂၤမိလၢ ပၣ်တံၣ်တဖုစုၣ်စုၣ်အဂီၢ်ဖဲ အိၣ်တာ်ဒိတကတီၢ်ဒီး မၤလီၤတၢ်စ့ၢ်ကိးလၢ ပှၤမၤတာ်ဖိတဖၣ် ကမၤန့ၢ်တာ်ဆၢကတီၢ်လၢ ကအိၣ်တာ်ဒီး အိၣ်ဘုးအိၣ်သါအဂီၢ်တက့ၢ်.
- မ့ၢ်သ့န့ၣ်မၤလဲၢ်ထီၣ်တာ်ဆ့ၣ်နီၤလာ်တၢ်ချၢ ဒ်တာ်ဟ့ၣ်ပျဲအခွဲးခိဖျိလၢ ဟံၣ်ကဝီၤပှၤအိၣ်ဒီးတၢ်စိတာ်ကမိၤတဖၣ်တက့ၢ်.
- ဆိကမိၣ်ထံတာ်စူးကါစုဖျိၣ်လၢတာ်စူးကါတဘျီဝံၤစူးကွၢ်အီၤဒ်သိးလာ်မၤအါထီၣ်တာ်သ့ကဆိစုအခါဖဲ-
 - တၢ်သမံသမိးကွၢ်ပှၤမၤတာ်ဖိတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့.
 - ဖိၣ်တာ်ဖိတာ်လံၤတဖၣ်လၢအဘၣ်အါခိဖျိ နီၢ်ခိမိၢ်ပှၤအထံတဖၣ်တက့ၢ်.
 - ဖိၣ်တာ်ဖိတာ်လံၤတဖၣ်လၢတာ်စူးကါအီၤခိဖျိ ပှၤဟဲအိၣ်တာ်တဖၣ် (လီၤခိဘၣ်အါ, လီၤခိတဖၣ်, တၢ်ထွါတဖၣ်, အဂၤ.)
 - စိၣ်တာ်တပီၣ်အထၢၣ်အခါ