

အံးကွါလီကတဲကတီသးတါဆိကမိဉ်တါအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ

၆ COVID-19 အဆာကတီ



ပဲကိးဂလလဘဉ်ကွါဆာဉ်မဲဉ်ဒီး Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) ပအိဉ် ဒီးတါသုဉ်ပျံးသးဖူးသ့ဝဲလီၤပုၤလၢဘဉ်လဲၤခိဖျိတ့ၢ်တါကိတါခဲလီၤဆိဒ်တါပုၤဘဉ်ကိဘဉ်ခဲတဖဉ်တါလၢပူၤကွံာ်တဖဉ်ကဲထီဉ်တါကိတါဂီၤသ့ဝဲလီၤတါနဲဉ်ကျဲတဖဉ်အံၤကဟ့ဉ်နၤတါမၤစၢၤလၢနကဘဉ်ကွါလီၤနသးဒ်လဲဉ်,တါဆါဖဲကျဲဒ်လဲဉ်, ဒီးတါလၢကမၤစၢၤနတဖဉ်လီၤ.

တါဟ့ဉ်ကူဉ်လၢနကကွါထွဲလီၤနသး

- ကွါထွဲလီၤနနီၢ်ခိ.အိဉ်တါအိဉ်ဘဉ်ဆာဘဉ်ကတီၢ်,ဂဲၤလိာ်ကွဲဟူးဂဲၤ,မံဘဉ်ဆာဘဉ်ကတီၢ်
 - အိဉ်တါအိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ
 - ဟူးဂဲၤလၢဟံဉ်ပူၤလၢတါအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂီၢ်
 - မံဘဉ်ဆာဘဉ်ကတီၢ်,ဟးဆူးတါအိဉ်သံး,ညါသူးဒီးကသံဉ်ကသီလၢကမၤလီၤစ့ၤနတါမံ
- ဆိကမိဉ်ထံလီၤတါထံထံဒ်သီးကမၤလီၤစ့ၤနတါဆိကမိဉ်တဖဉ်
- ဟူဂဲၤဒ်သီးနကအိဉ်ဒီးတါဝံသးစူၤလၢနဟံဉ်ဖိယိဖိဒီးနတံၤသကိးတဖဉ်အဖိခိဉ်
- မၤဘဉ်ထွဲနသးဒီးပုၤလၢနမၤစၢၤတဖဉ်လၢအပူၤဖျဲးဒီးတါဘဉ်ယိဉ်တဖဉ်.ကွါထွဲစ့ၢ်ကိးနဟံဉ်ဖိယိဖိဒီးပုၤသးပုၤလၢတါအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချတဂ့ၤဘဉ်တဖဉ်
- ဟံးန့ၢ်တါအိဉ်ဘဉ်ဒီးမၤတါဟူးဂဲၤလၢနဘဉ်နသးတဖဉ်
- နမ့ၢ်မ့ၢ်ပုၤလၢအိဉ်ဒီးတါစူၢ်တါနၢ်တမံၤမံၤလဲၤဘါတါ
- အိဉ်စဲဘူးသးဒီးတါဒုးသ့ညါဘဉ်ဆဉ်တဘဉ်ဒိကနတါကစီဉ်ခဲလၢာ်ဘဉ်.ထီဘိဟံးန့ၢ်တါဂုၢ်လၢအမ့ၢ်အတီသ့ညါသ့ခိဖျိ San Diego ကီၢ်ရူဉ် www.coronavirus-sd.com.

နမ့ၢ်တူၢ်ဘဉ်လၢနအိဉ်ဒီးတါဆါန့ၢ်မၤထွဲတါလၢဖိခိဉ်တဖဉ်အံၤတက့ၢ်.

တါပနီဉ်တဖဉ်

- တူၢ်ဘဉ်လၢတီာ်တုၤ,တါဆိကမိဉ်အါ,တါပျံး
- တါအိဉ်သဟီဉ်,ဂံၢ်ဘါ,တါဟူးတါဂဲၤဆိတလဲ
- တါသးစၢၢ်ဆါတါတအိဉ်
- မံတန့ၢ်
- လီၤဆါ,ခိဉ်ဆါ,ဟၢဖါဆါ,လီၤသး
- တါဆါလၢအိဉ်တဖဉ်နးထီဉ်
- သးထီဉ်,သးတထီ
- တါအိဉ်သံး,ညါသူး,တါမူတါဘျီးအဂၤတဖဉ်အါထီဉ်

ယုထံဉ်န့ၢ်တါမၤစၢၤဖဲနလိဉ်ဘဉ်.တါဘဉ်နၤမ့ၢ်တမ့ၢ်အိဉ်မ့ၢ်တမ့ၢ်အသီမ့ၢ်အါ,အန့ၢ်မ့ၢ်အါန့ၢ်ထံဉ်လီာ်သး ဒီးပုၤလၢဟ့ဉ်ကူဉ်နၤ,ကသံဉ်သရဉ်,မ့တမ့ၢ်တါဘူဉ်တါဘါခိဉ်နၤတက့ၢ်.ကီၢ်ရူဉ်အိဉ်ဒီးတါမၤစၢၤဖဲနလိဉ်ဘဉ်တဖဉ် ဒီးကျိဉ်လၢဘဉ်တါကျိဉ်ထံတဖဉ်အိဉ်စ့ၢ်ကိးဝဲ(၂၁)ကျိဉ်လၢဘဉ်တါရဲဉ်ကျဲအီၤလၢပုၤဘဉ်ကိဘဉ်ခဲတဖဉ်အဂီၢ်လီၤ.

www.youtube.com/playlist?list=PLOZioxrlwCv0OQHkgJWFWMwFjz2f9AmpK

နမ့ၢ်အဲဉ်ဒီးသ့ညါအါထီဉ်တါဂုၢ်တါကျိဉ်န့ၢ်ကျိဉ်အိဉ်အါန့ၢ်(၁၅၀)ကျိဉ်,ကိးဘဉ် **San Diego Access and Crisis Line (888-724-7240)**, ဆဲးကျိးနီၢ်ဂံၢ်ဝဲအံၤ. နမ့ၢ်တူၢ်ဘဉ်လၢနအိဉ်ဒီးတါဆါန့ၢ်COVID-19, ဆဲးကျိး **Optum Emotional Support Help Line (866-342-6892)**

San Diego တါသံကွါတါလိဉ်မ့ၢ်အိဉ်: အိဉ်ဒီးကျိဉ်အါန့ၢ်(၁၅၀)ကျိဉ်

San Diego တါသံကွါတါလိဉ်မ့ၢ်အိဉ် (888-724-7240) အိဉ်ဒီးကျိဉ်အါန့ၢ်(၁၅၀)ကျိဉ်ဒီးအိးထီဉ် (၇) သီအတီၢ်ပူၤ (၂၄)န့ၢ်ရံဉ်အတီၢ်ပူၤပဲၤပဲၤလီၤ. ဆဲးကျိးဘဉ်နီၢ်ဂံၢ်ဖဲနတါသံကွါအိဉ်မ့ၢ်ဂ့ၤ,နမ့ၢ်တူၢ်ဘဉ်လၢနအိဉ်ဒီးတါဆါမ့ၢ်စ့ၤန့ၢ်တက့ၢ်.