

ပုၤဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်တၢ်သိၣ်လိၣ်န့ၣ်လိ Coronavirus တၢ်ဆါ 2019 (COVID-19)

တၢ်စ့ၢ်လၢလၢတဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်သိၣ်လိၣ်န့ၣ်လိလၢပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါမ့ၢ်တဖၣ်ပုၤလၢအိၣ်
ဒီးတၢ်ဆါ COVID-19 သ့သ့ၣ်တဖၣ်အစီၢ်

တၢ်စ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပုၤလၢအိၣ်ဒီးCOVID-19. လၢအတအိၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်

တၢ်ကတီၤလီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢဟံၣ်

ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါတဖၣ်ကတီၤလီၤအသးသ့ဒိဖျိအိၣ်လၢဟံၣ်လီၤလီၤဆီဆီ.မ့သ့အိၣ်ယံၤဒီးပုၤဂၤ
ဒီးန့ၣ်ညါပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါဖဲန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်လီၤလၢနကအိၣ်လီၤဆီဒီးအဝဲသ့ၣ်ကသးကျဲတၢ်လီၤလၢ
နဂီၢ်လီၤ.နမ့ၢ်အိၣ်ဘၣ်ဖုးဒီးတၢ်ဆါအယူးအယၢ်န့ၣ်နကသံၣ်သရၣ်လၢအကွၢ်ထွဲန့ၣ်လီၤနဆူ
[County of San Diego Temporary Lodging Program](#) တၢ်သိၣ်လိၣ်တအါအံၤသ့ဝဲလီၤ.

မ့ၢ်လၢကသံၣ်လၢတၢ်ဆါ COVID-19တအိၣ် ဒံးဘၣ်အယိမၤထွဲတၢ်လၢလၢအံၤတက့ၢ်

- ဟံးန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘုးဒံးသိးနမိၢ်ပုၤကအိၣ်မုၢ်ထီၣ်က့ၤအစီၢ်
- အိထံမ့ၢ်အါအါ
- အိကသံၣ်လၢအမၤလီၤစ့ၢ်ကွံၣ်တၢ်ကီၢ် (Tylenol®)ဖဲအလိၣ်
ဖိသၣ်(၂)နံၣ်ဆူဖိလၢကဘၣ်ထံၣ်လိၣ်သးဒီးကသံၣ်သ့ၣ်တချုးနဟ့ၣ်အိအိၤကသံၣ်တမံၤလၢ
လၢစ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

*ကသံၣ်တမၤလီၤမၤတၢ်ဟံးဒီးတဒိသဒါတၢ်ဟံးလၢအကဘၣ်ကူပုၤဂၤဘၣ်.အိကသံၣ်
ဒံးသိးကမၤလီၤစ့ၢ်ကွံၣ်နတၢ်ဆါအတယၢ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ယုထံၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢကသံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်

ကွၢ်လီၤနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ယုထံၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢကသံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဖဲနတၢ်ဆါမ့ၢ်နးထီၣ်လီၤလီၤဆီ
ဆီပုၤသးပုၤလၢအသးအိၣ်(၆၅)ဆူဖိခိၣ်,ပုၤဒၤ,ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါလၢအနးတဖၣ်,
ဒီးပုၤလၢအစံၢ်အဘါစ့ၢ်တဖၣ်ပုၤအိၣ် (ခဲစၢၤ,ကလုၣ်,သ့ၣ်,ပုၤဘီၣ်,သး,သိအါ)တဆါတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢ
အလီၤဘၣ်ယိၣ်ဖဲဘၣ်သၢ်ဒီးတၢ်ဆါတခါအံၤ.

ဆဲးကျိပ်(၉၁၁)နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်လၢလၢ်တဖၣ်အံၤ

ကသါတလၢသါ	သးနါပှ်ဆါ	ထးခိၣ်,မဲၣ်သၣ်လါ	ထီမံထီၣ်မၣ်	ပၢ်ထီၣ်ကီ,မံခ့ထီဘိ
headache	chest pain	taste	confusion	stay alert

ဒူးသ့ၣ်ညါပှ်ဘၣ်မူဘၣ်ဒါ(၉၁၁)လၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအယၢ် COVID-19. မ့ၢ်သ့ၣ်ဖျိၣ်ထီၣ်တၢ်ကးဘၢနိးတချုးပှ်ဘၣ်မူဘၣ်ဒါ(၉၁၁)ဟဲတုၤ

မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်လၢအဂ့ၢ်ဒိၣ်ဒီးဆဲးကျိးနတၢ်ဆါဟံၣ်ကသံၣ်သဂ့ၣ်ပှ်ဘၣ်မူဘၣ်ဒါ အဝဲသ့ၣ်ကမၤစၢၤနၤခိဖျိလၢလီတဲစိန့ၣ်လီၤ.နမ့ၢ်လဲၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်ဖျိၣ်ထီၣ်တၢ်ကးဘၢနိး ဒ်သိးနသုတဘၣ်ကူပှ်အၤန့ၣ်တက့ၢ်.

COVID-19 ဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးစီၤဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိသ့. [How to Manage Your Mental Health and Cope During COVID-19](#) မၤလိဘၣ်ယးနကဘၣ်ကတီၤလီၤနသးတၢ်ဆိကမိၣ်ဒ်လဲၣ် ဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိဒ်လဲၣ်.

တၢ်ဒီးသဒါပှ်လၢ

ပိၣ်ထွဲတၢ်စ့ၢ်လၢလၢ်တဖၣ်အံၤလၢတၢ်ဒီးသဒါတၢ်ယၢ် COVID-19 လၢအတဘၣ်ကူအါထီၣ်နဟံၣ်ဖိယိဖိ ဒီးပှ်လၢခိၣ်ယၢၤ.

1. အိၣ်လၢဟံၣ်,ဟးထီၣ်ဖဲနလိၣ်ဘၣ်ကသံၣ်ကသီ

- လဲၤလၢကိၢ်ဒီးတၢ်လီၢ်လၢကမ့ၢ်အိၣ်အါတစ့ၤ
- အိၣ်လၢဟံၣ်(၁၀)သီတုၤနအိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်ဒီး (၃)သီကဒီးတချုးနဟးထီၣ်လၢဟံၣ်ချၢတၢ်ဘျါက့ၤဘၣ်တၢ်နီၤဖးအီၤဒ်လၢလၢ်အသိး
- နတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤမ့ၢ်အိၣ်န့ၣ်ဒီး “ဘးစံကါ” တစ့ၤ. နီနကစၢ်ကါမ့ၢ်တမ့ၢ်ယုတၢ်မၤစၢၤလၢပှ်တစၢ်အိၣ်ဒီးအိးထီၣ်ကါမဲးကလၢဒီးဖျိၣ်ထီၣ်တၢ်ကးဘၢနိးတက့ၢ်.
- မၤပှ်ဟဲဆုၢ်နၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်လၢအလိၣ်တဖၣ်. နမ့ၢ်တသ့ၣ်ညါပှ်နီတစၢ်နကိး. [Call 2-1-1](#) မၤလိအါထီၣ်နကဘၣ်ဆဲးကျိး ဒ်လဲၣ်နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ပှ်ကပှ်နၤတၢ်လၢနလိၣ်ဘၣ်ခိဖျိဟးထီၣ်လၢတၢ်ချၢတသ့အယိ

ပတုတ်တၢ်အိၣ်လီၤဆီ

ပုၤတၢ်လၢမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 လၢအကွၢ်ထွဲလီၤအသးလၢဟံၣ်ပတုတ်တၢ်အိၣ်လီၤဆီသ့ထီၣ်ဖျိ ပုၤလၢတၢ်ပနီၢ်အိၣ်

- ၁. အသီ(၁၀)ပူၤကွံၣ်ဖဲနဘၣ်တၢ်ဆါကတီၢ်ဒီး
- ၂. တၢ်ကိၢ်အိၣ်လၢ(၂၄)န့ၣ်ရံၢ်တီၢ်ပူၤနတလီၣ်အိၣ်ကသံၣ်လၢၢ်ဒီး
- ၃. နအိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်

*ပုၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါလၢအနးတဖၣ်ဒီးပုၤလၢ တၢ်ရံၢ်တၢ်ဘါတလၢပုၤကဘၣ်ကျၢးဟံးန့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ် ကွၢ်လၢအကသံသရၣ်ပုၤကွၢ်ထွဲအိၣ်ဒီးအိၣ်အသီအါန့ၢ်ပုၤ၈၁(၂၀)သီတီၢ်ပူၤ.

ပုၤလၢမၤကွၢ်သးအဆၢဖျါဘၣ်ဆၣ်တဆိက့တဖၣ်

ကဘၣ်အိၣ်လီၤဆီ(၁၀)သီဖဲမၤကွၢ်သးဝံၤဆၢကတီၢ်(တၢ်ဆါမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်မ့ဆိက့ကဘၣ်မၤထွဲ တၢ်လၢဖိခိၣ်တဖၣ်)

*ပုၤဆိက့နဖၣ်ဒီး ပုၤလၢတၢ်ရံၢ်တၢ်ဘါတလၢပုၤ ကျၢးဟံးန့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကွၢ်လၢအကသံသရၣ်ပုၤ ကွၢ်ထွဲအိၣ်ဒီးအိၣ်အသီအါန့ၢ်ပုၤ၈၁(၂၀)သီတီၢ်ပူၤလီၤ.

2. အိၣ်လီၤဆီဒီးနဟံၣ်ဖိပိဖိ

- အိၣ်ဒီးလီၤလီၤဆီဆိၣ်သိးနတဘၣ်က့နဟံၣ်ဖိပိဖိ လီၤဆီပုၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါလၢအနးတဖၣ်
- မ့ၢ်သ့သ့တၢ်ဟးလီၢ်လီၤဆီမ့ၢ်တမ့ၢ်မၤကဆိအိၣ်(၆)ဘၣ်အဘၢၣ်စၢၤဒီးပုၤ၈၁ အိၣ်ယံၤနဲဒီးပုၤ၈၁(၆)ပုၣ်
- အိးထီၣ်ပဲတြီမ့ၢ်တမ့ၢ်ကလံၤၣ်သိးကလံၤကျိၤကန့ၢ်ဂီၢ်
- တဘၣ်ပျဲပုၤဟဲအိၣ်သကိးနတစ့ၤ
- တဘၣ်ဖိၣ်ဆၣ်ဖိကိၢ်ဖိတစ့ၤ
- တဘၣ်ကတီၢ်တၢ်အိၣ်လၢပုၤ၈၁အဂီၢ်တစ့ၤ
- မ့ၢ်သ့တဘၣ်ကွၢ်ဖိသၣ်တစ့ၤ
- တၢ်ကိတၢ်ခဲလၢတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲဘၣ်ထွဲ COVID-19 လၢနဟံၣ်မ့ၢ်အိၣ်န့ၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါပုၤမၤတၢ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်

ဒီးကဘဉ်တၢ်သုးကျဲၤန့ၢ်န့ၢ်တၢ်လီၤဖဲနဆိးက့အကတီၢ်လီၤ.

3. ဖျီၣ်တၢ်မၤဘၢနိးဖဲနအိၣ်လၢပုၤကညီကျါ

ဖျီၣ်တၢ်မၤဘၢနိးဖဲနအိၣ်လၢပုၤကညီကျါ,ဆဉ်ဖိကီၢ်ဖိ,ဖဲနဒီးသိလ့ၣ် ဒီးပုၤဂၤ,ဖဲနန့ၢ်လီၤတၢ်ဆါဟံၣ်.နဖျီၣ်တၢ်မၤဘၢနိးဖဲနအိၣ်လၢဟံၣ်မ့ၢ်တကဲခိဖျီနသါတလၢတ ပ္တဲၤဘဉ်န့ၢ်ပုၤလၢအိၣ်ဘူးနၤတဖၣ်ဘဉ်ဖျီၣ်တၢ်မၤဘၢနိးန့ၢ်လီၤ. သ့စုဖဲဘဉ်လီၤကွံာ် တၢ်ဖျီၣ်တၢ်မၤဘၢနိး.

4. မၤဘၢနကူးဒီးကဆဲ

မၤဘၢနကူးဒီးကဆဲဒ်သိးဒီသဒၢတၢ်ယၢလၢအကဘဉ်ကူပုၤအဂၤ.သ့နစုဒုၣ်မ့တမ့ၢ် “ထံးဆူ” ဒီးတၢ်ကွံာ်လၢတၢ်ကမ့ၢ်ပုၤဒီးသ့နစုဒီးဆးပုၣ်

5. သူတၢ်ပိးတၢ်လီၤတမံၤလီၤတစ့ၤ

သူထံးခူး,လီၤခိ,ဟံၣ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤ,ခိၣ်ဖၢၣ်တစ့ၤ

6. ပၢ်နစုကဆဲကဆိ

သ့စုဒီးဆးပုၣ်ဖဲနဆဲန့ၢ်အုၣ်,ကဆဲ,ကူး,လဲၤတၢ်ဟးလီၤ,တချူးအိၣ်တၢ်. ဖိၣ်လီၤမဲာ်ချ့,နီၤဒု,ကိးပုၤတစ့ၤနမ့ၢ်တသ့ဘဉ်နစုဘဉ်န့ၢ်

7. မၤကဆိတၢ်လၢပုၤဖိၣ်အါတဖၣ်ကိးနံၤ

မၤကဆိနဟံၣ်,ပဲတြီအဖိၣ်,တၢ်ဟးလီၤ,တၢ်အိၣ်မ့ၢ်လီၤ,တၢ်လီၤဒီးတၢ်သူတၢ်စွဲ လၢပုၤဖိၣ်အါအါတဖၣ်.

သူတၢ်မၤကဆိတၢ်အပိးအလီလၢ [EPA approved products proven for use against the COVID-19 virus](#) တၢ်ပိးတၢ်လီၤတဖၣ်အံၤမၤသံတၢ်ယၢ. (e.g., Clorox Disinfecting Wipes, Lysol Clean & Fresh Multi-Surface Cleaner, Purell Professional Surface Disinfectant Wipes).

ဘဉ်မၤကဆိတၢ်အကျိၤအကျဲ

- မၤထွဲတၢ်မၤကဆိတၢ်နဲၣ်ကျဲအဒိဖျီၣ်စုဖျီၣ်
- သူတၢ်မၤကဆိတၢ်အပိးအလီလၢအကွဲးလီၤအသး “EPA-approved.” ဆဲးကျိးမ့ၢ်ဘဉ်သးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤမၤသံတၢ်ယၢဒ်လဲၣ် call the 1-800 number on the label or visit www.epa.gov.

ဖုအိၣ်ထီၣ် “ခိးစု” လၢဟံၣ်

တဖဲး
ခိးစု(၄)နီတၢၤ
ထံ(၄)ခူး

အါအါ
ခိးစု(၃)ပူ(၁)ပူ
ထံ(၁၆)ခူး

တၢ်န့ၢ်(၄)နီတၢၤတၢ် “ခိးစု”,ထံ(၄)ပျၢၣ်ထံခူး.တၢ်ဆုၢ်မ့ၢ်အါတၢ်န့ၢ် (၁)ပူ,(၃)ပူ “ခိးစု”,ထံ(၁၆)ပျၢၣ်ထံခူးမၤလိအါထီၣ်သ့ဖဲအံၤ. [See our Coronavirus COVID-](#)

19 Disinfection Guidance for more information.

- ဆွတ်တက်ကူတက်ကလပ်ပျံပျံ
- ဆွတ်တက်ကံညင်လၢအဘၣ်အာတဘျီယီ
- ဖျိန်စုဖျိန်လၢတဘျီစိတ်ဘျီစိတ်, သုစုတဘျီယီနစုဖျိန်မ့တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်, လီၤမံလီၤတက်ကံညင်တဖၣ်ပၣ်အီၤကဆဲးကဆီ.
- ဆွတ်တက်သုထံကလၢၤစ့ၤဒိၣ်န့ၣ်ဒီးထံခုၣ်တက့ၢ်လီၤ.
- တၢၤကွံၣ်စုဖျိန်လၢတဘျီစိတ်ဘျီစိတ်, တၢ်မၤဘၢနိးတၢ်လၢအကျးဘၢတဖၣ်တၢၤလၢတက်ကမ့ၢ်ပူၤတဘျီယီ. နမ့ၢ်သုစုဖျိန်, တၢ်ကးပၢနိးလၢနဆုၣ်သုသုၣ်တဖၣ်န့ၣ်ပၢန့ၣ်လၢတၢ်ဆုၣ်လီၤတဘျီယီ, သုစုတဘျီယီစ့ၤစ့ၤဘၣ်ဘၣ်

8. တၢ်ထီၣ်က့ၤတၢ်မၤ, ကိ

ဖဲနအိၣ်ဆုၣ်ထီၣ်, နဘျါက့ၤတလီၣ်နဒုးနဲၣ်လံာ်အုၣ်သးလၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါလၢာ်ဘၣ်. နလဲၤတၢ်မၤ, နလဲၤလၢကိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်နကျးမၤထွဲတၢ်အိၣ်ဆုၣ်အိၣ်ချတၢ်နဲၣ်လီၤတဖၣ်လီၤ.

9. တၢ်ဟ့ၣ်မၤဘျီသ့ၣ်ဒီးယျီ. ဩ

ပုၤလၢဒီးန့ၣ် COVID-19 ဒီးဘျါက့ၤတဖၣ်အယၣ်အသ့ၣ်တဖၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်ဒီးသဒါလၢတၢ်ဆါအယၢ်, မၤစၢၤပမိၢ်ပုၤလၢပမၤနၢတၢ်မၤအံၤယီ, ပယုကညးလၢသုကဟ့ၣ်မၤဘျီလီၤသ့ၣ်လီၤမ. (ကွၢ်တၢ်စိၤအံၤ) [Watch this video](#) (မ့တမ့ၢ်လဲၤဖဲ) [San Diego Blood Bank website](#) တက့ၢ်.

တၢ်စ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပုၤလၢနတံၤသကိးကြးသ့ၣ်ညါ

ပုၤလၢအဘူးဒီးန့ၣ်

ပုၤလၢအဘူးဒီးန့ၣ်မ့ၢ်ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ COVID-19 ဘၣ်ကူနၢသ့(၄၈)တုၤ(၂)သီတချုၣ်တၢ်မၤသးဒီးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါကတီၢ်တံာ်တၣ်(၄၈)န့ၣ်ရံၣ်တုၤ(၂)သီတချုးနတူၢ်ဘၣ်တၢ်လီၤ. နမ့ၢ်တတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၣ်ဆၣ်နကျးအိၣ်လီၤဆီတုၤတၢ်ဆါကတီၢ်ပုၤထီၣ်လီၤ.

ပုၤလၢအဘူးဒီးန့ၣ်မ့ၢ်

- ပုၤအိၣ်ဘူးဒီးန့ၣ်ဆုၣ်န့ၣ်(၆)ပုၣ်တံာ်တၢ်(၁၅)မံးနံး
- ပုၤထံပုၤနီၣ်ဘၣ်ကူနၢ, ပုၤကူး, ကဆဲ, တးဘဲထံ, ပုၤတအိၣ်တၢ်သဒါ(တၢ်ဖျိန်နိး)

တၢ်အိၣ်လီၤဆီ

ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ COVID-19 ကြးဒုးသ့ၣ်ညါအသကိးလၢအဘၣ်ထွဲဒီးအီၤဘူးဘူးတဖၣ်. ကဘၣ်အိၣ်လီၤလီၤဆီဆီ(၁၄)သီအတီၢ်ပူၤ. နသကိးမ့မ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်န့ၣ်အဝဲမၤတၢ်သ့

ဖဲအမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဃၢ် COVID-19 န့ၣ်လီၤ. ယုသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်စ့ၢ်အံၤသ့ဝဲ [CDC](#)
[Implementing Safety Practices for Critical Infrastructure Workers Who May Have Had Exposure to a Person with Suspected or Confirmed COVID-19](#) ဖဲအံၤန့ၣ်လီၤ.

ပုၤလၢအိၣ်ဘူးဒီးနၤတဖၣ်ကမ့ၢ်ဝဲနဟံၣ်ဖိဃီဖိ, ပုၤလၢနအဲၣ်, ပုၤတၢ်ဂၤလၢအအိၣ်(၆)ပုၣ်စီၤစုၤဒီးနၤ.
ပုၤမ့ၢ်ဘၣ်ဒီးနထံနနီၣ်န့ၣ်ပုၤတဖၣ်န့ၣ်ကြားအိၣ်လီၤလီၤဆီဆီန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်အဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်
[လံာ်န့ၣ်ကျဲလၢနဘၣ်အိၣ်ဒီးလဲယနမ့ၢ်အိၣ်ဒီး ယျုးၤၤ](#) နယုသ့ၣ်ညါအါထီၣ်သ့လီၤ.

တၢ်ပလီၢ်ကဒီဟံးသး

တၢ်ဟံးပနီၣ်လၢပုၤကိးဂၤကဘၣ်အိၣ်စီၤစုၤ(၆)ဘ့ၣ်ဖဲနအိၣ်တၢ်လီၢ်တပူၤဃီဆၢကတီၢ်.
ပုၤတၢ်ဂၤလၢအိၣ်ဘူးဒီးနၤမ့ၢ်တပိၣ်ထွဲတၢ်သိၣ်တၢ်သီဒီးကဘၣ်စးထီၣ်အိၣ်
(၁၄)သီလီၤလီၤဆီဆီန့ၣ်လီၤ.

ပုၤလၢအကွၢ်ထွဲနၤဒီးနဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအမၤဘၣ်ထွဲသးဒီးနၤတဖၣ်ကဘၣ်ဖျိၣ်တၢ်ဖျိၣ်နိးဒီးစု
ဖျိၣ်လၢတၢ်သူအိၣ်တဘျီဂီၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်မၤကဆိတၢ်ဟးလီၢ်လၢနသူဒီးတၢ်အဂၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးနၤတ
ဖၣ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်, နကပၤ, ထူးပျၤထံ, ကဟး, နါဒုအ့ၣ်, ဘျီး, ဆံၣ်ထံ, အ့ၣ် တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤလၢအကွၢ်ထွဲနၤဒီးနၤကြားကွၢ်လီၤအတၢ်အိၣ်ဆိၣ်အိၣ်ချ့စ့ၤစ့ၤ
ဒီးကြားဆဲးကျိးတၢ်ဆါဟံၣ်ဖဲနတူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ဆါဘၣ်ကူဘၣ်စၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤဒီးကဘၣ်
ဒုးသ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကိးပုၤမၤတၢ်လၢအတၢ်ဘၣ်ထွဲအိၣ်ဒီးပုၤလၢအိၣ် COVID-19 န့ၣ်လီၤ.

ဆဲးကျိး www.coronavirus-sd.com မ့ၢ်ဘၣ်သးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်
ဆဲးကျိးတၢ်ဆါဟံၣ်နတၢ်သံကွၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဘၣ်ဃးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
ဆဲးကျိး call 2-1-1 for assistance. နတၢ်ဆါဟံၣ်မ့ၢ်တအိၣ်