

Home Quarantine Guidance for Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Close Contacts

လိာ်န့ၣ်ကျဲလၢနဘၣ်အိၣ်ဒီးလဲယနမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19

နတၢ်မၤမ့ၢ်မ့ၢ်ဘၣ်ထွဲပုၤဆါဖးဖဲ [critical infrastructure worker](#), န့ၣ်ညါနတၢ်မၤလီၤ

[CDC Safety Practices for Critical Infrastructure Workers](#) web page for guidance တက့ၢ်.

ဘၣ်မနုၤနဘၣ်တၢ်မၤနအိၣ်လၢဟံၣ်လဲၣ်

နအိၣ်ဘူးမၤဘၣ်ထွဲနသးဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီး(COVID-19) မ့ၢ်တမ့ၢ်ခိဖျိနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအယၣ်.
နမ့ၢ်အိၣ်ဆူၣ်သနၢ်က့ၢ်နအိၣ်ဒီးတၢ်ယၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.အါတက့ၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်တံာ်တံာ်(၂-၁၄)သီဖဲ
တၢ်ဆါအဆါကဖျါတီၢ်အဂီၢ်လီၤ.နဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒ်သိးနတဘၣ်ကူပုၤလၢနခိၣ်နယၢအဂီၢ်တသိး
န့ၣ်လီၤ.နတၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်ကမ့ၢ်တၢ်မၤလီၤဆုၤပုၤဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်အနီၢ်စ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

နကဘၣ်အိၣ်လီၤလီၤဆီဆီဖံးယံၣ်လဲၣ်

နကဘၣ်အိၣ်လီၤလီၤဆီဆီ(၁၄)သီဒီးတဘၣ်မၤဘၣ်ထွဲသးဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19. ပုၤလၢ
အအိၣ်ဒီး COVID-19 မ့ၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်ပုၤနကြားမၤထွဲ

- နကဘၣ်အိၣ်လီၤလီၤဆီဆီ(၁၄)သီဒီးမၤထွဲတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်ပုၤဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်တၢ်သိၣ်လိန့ၣ်လိ
[ယသမသညလေငမကျတၢ်ဆါ၂၀၁၉\(ယူး.၁၉\)](#).
- အိၣ်(၆)ပုၣ်ယံၤဒီးပုၤဂၤဒ်သိးနထံနနိတဖၣ်သုတဘၣ်ပုၤဂၤ(ကူး,ကဆဲ)အိၣ်ဒီးတၢ်ဒိသဒါန
သးဒီးပုၤဂၤ.
- နတၢ်ယၢ်မ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်ဒီးနတၢ်ဆါယၢ်မ့ၢ်တအိၣ်သနၢ်က့ၢ်နကဘၣ်အိၣ်လီၤလီၤဆီ(၁၄)သီ
အတီၢ်ပုၤလီၤ.

တၢ်လၢနဘၣ်မၤထွဲဖဲနအိၣ်လီၤဆီ

နကြားမၤလီၤဆုၤနတၢ်ဟးတၢ်ဂၤခိဖျိတၢ်ဟးထီၣ်ဟးလီၤ

- အိၣ်လၢဟံၣ်,လဲၤတၢ်မၤတစ့ၤ,လဲၤကိတစ့ၤ,ဟးထီၣ်လၢပုၤအိၣ်အါအလီၢ်တစ့ၤ
- ပျဲပုၤသမ့ၢ်ဟးတစ့ၤ
- အိၣ်လီၤဆီဒီးနဟံၣ်ဖိပီတၢ်လၢဖီ
 - အိၣ်ဒါလီၤဆီမ့ၢ်သ့,ပုၤလၢအအိၣ်
ဒီးတၢ်အိးဆူၣ်အိၣ်ချ့တလၢပုၤတၢ်ဖၣ်ဘၣ်ကူဘၣ်ဂၤအီၤသ့ညီညီ
ပုၤလၢ COVID-19တၢ်ဘၣ်ကူအီၤညီဒီးလီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်
 - ပုၤသးပုၤလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါလၢပုၤ
[ပုၤတဂၤလၢလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ,ညါပုၤ,ညါဖါ](#)
 - ကလ့ၢ်တၢ်ဆါလၢအနး
 - ပသိၣ်တၢ်ဆါလၢအနး

Home Quarantine Guidance for Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Close Contacts

- စံဘီအိတ်လေး
- ပျဉ်းပျဉ်း Body Mass Index (BMI) of 30 ဆူဖီခိတ်
- သးတတ်ဆါ(သးလၢအိတ်ဆူအိတ်ချ, သူဂ်ကျိလၢကစ့)
- ပယၢ်လၢအိတ်ဆူအိတ်ချ
- ဆံဂ်ဆါတတ်ဆါ

ဖိတ်သတ်လၢ COVID-19 တတ်ဘတ်ကူအိတ်ညီတဖတ်

- တတ်အိတ်ဆူအိတ်ချတစ့
- ထူဂ်ပျၢ်, တတ်ဆိတ်လဲးသးလၢနီဂ်ခိပူတတ်အိတ်ဆူအိတ်ချ
- အိတ်ဖျဲလီဒီးသးတတ်ဆါ

ပျၢ်ပျၢ်လၢအိတ်ဒီးတတ်လတ်ယိတ်လၢ COVID-19 တတ်ဘတ်ကူအိတ်ညီတဖတ်

- တတ်သးဘံး
- ကလံဆဲး
- ပသိတ်တတ်ဆါ
- သွံဂ်ထီဂ်(သွံတိ)
- ဂံစါ(တတ်စံတတ်ဘီတလၢပဲ), HIV , တတ်ဆါလၢဆိတ်သနးနီဂ်ခိတတ်အိတ်ဆူအိတ်ချ
- ခိတ်နုတ်တတ်ဆါ
- သူဂ်တတ်ဆါ
- ပျၢ်အိတ်ဒီးဟးသး
- ပသိတ်တတ်ဆါဘတ်ပးဒီးသွံဂ်တတ်လဲတရံး
- ပျၢ်အိတ်မိတ်
- သွံဂ်စံစါ, သွံတလၢပဲ
- **ဆံဂ်ဆါတတ်ဆါ**
 - သူတတ်ဟးလီလီဆိဆိ
 - အိတ်ဘူအိတ်တတ်ဒီးနဟံဂ်ဖိယိဖိတစ့, အိတ်ယံ(၆)ပုဂ်, ကးပၢနိး
 - အိတ်ဘူဒီးဆတ်ဖိကိတ်ဖိတစ့
 - ကတဲတ်ကတိတ်တတ်အိတ်တတ်အိတ်လၢပျၢ်စါတစ့

မ့ၢ်ယဟးထီဂ်ဟးလီလၢတတ်ချၢသ့စါ

နဟးထီဂ်တတ်ချၢသ့ဖဲနမ့ၢ်လိတ်ဘတ်တတ်လၢအဂ္ဂုဒိတ်အစိတ်လၢမ့ၢ်ကသံဂ်ကသိတဖတ်န့ၢ်လီၤ.

- ပျၢ်မ့ၢ်တတ်အိတ်ပျၢ်တတ်လၢနတတ်လိတ်ဘတ်ဒီးနကိးနီဂ်စံ [Call 2-1-1 to learn about services available.](#) မ့ၢ်ဘတ်သးသ့ညါအါထီဂ်

Home Quarantine Guidance for Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Close Contacts

ယကဘဉ်ကွးလီယတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်လဲၣ်

ကွၢ်လီယတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်

- လီၤကီၢ်
- ကူး
- ကသါမုၢ်တမုၢ်
- မူၤ
- လီၤတကံ
- ခိဆါ
- တၢ်နၢလီၤမၢ်
- ကိးယုၢ်ဆါ
- နါအုၣ်ယွၤ
- မူၤဘျီး
- အုၣ်လူ

ယတၢ်ဆါမ့ၢ်အိၣ်ဘဉ်မၤဖဲလဲၣ်

နမ့ၢ်တူၢ်ဘဉ်တၢ်လၢအဖီခိၣ်တဖၣ်အံၤနအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ဖျါလၢထးတဖၣ် COVID-19 သ့အယိဆဲးကျိၣ်ပုၤမၤတၢ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်. ပုၤအါတကွၢ်တၢ်ဆါယၢ်တ ခိၣ်မုၢ်ဘဉ်

ဒီးဘျါက့ၤဝဲလၢဟ့ၣ်န့ၢ်လီၤ. နဘဉ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒ်သိးနတဘဉ်ကူပုၤလၢနခိၣ်နယၢ်အစီၢ်တသိးန့ၣ် လီၤ. နတၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်ကမ့ၢ်တၢ်မၤလီၤဆုၤပုၤဘဉ်ကူဘဉ်စၢ်အနီၢ်စ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤဘဉ်ကူညီတဖၣ်မ့ၢ်ပုၤလၢအစီၢ်ဘါတလၢတပုၤဒီးပုၤလၢအသးပုၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤကိးစၢ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ယၢ်တလိၣ်မၤကွၢ်အသးဘဉ်

- တလိၣ်လၢနဘဉ်ဆဲးကွၢ်နသးဒ်သိးနကသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်လၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ယၢ်ဘဉ်
- တလိၣ်နအိၣ်လၢဟံၣ်(၁၀)ပုၤကွဲးနအိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်က့ၤန့ၣ်ဘဉ်
ဒီး(၃)ပဲနဘျါက့ၤန့ၣ်ဘဉ်

ဆဲးကျိးနတၢ်ဆါဟံၣ်နတၢ်သံကွၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဘဉ်ယးနဘဉ်အိၣ်လဲၣ်

[ပုၤဘဉ်အိၣ်လၢဟံၣ်တၢ်သိၣ်လိန့ၣ်လိယသမသညလေငမကျတၢ်ဆါ ၂၀၁၉\(ယျူ. ၁၉\)](#)

နအိၣ်မ့ၢ်တမုၢ်နကြားလဲၤဆူတၢ်ဆဟံၣ်ဒီးဖျါတၢ်ကးဘၢနိးဒ်သိး

နဘဉ်ကူဘဉ်ယၢ်ပုၤစၢ်လီၤ. အရ့မ့ၢ်ဒိၣ်န့ၢ်ဆဲးကျိၣ် (၉၁၁)

Home Quarantine Guidance for Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Close Contacts

ယလဲၤမၤကွၢ်သးကသ့ၤ

San Diego ကီၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်ကတဲၣ်ကတီၤတၢ်လီၤလၢပုၤလၢအိၣ်ဒီးဆဲးမၤကွၢ်သးတဖၣ်, ကိးဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူကၤလၢနအိၣ်ဒီးမၤကွၢ်သးအစီၢ်. [Testing page at www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com)
တၢ်မၤကွၢ်တၢ်လီၤတနီၤကအိၣ်ဒီးတၢ်မၤနီၢ်မုၢ်နံၤမုၢ်သီ (ဆဲးကျိၣ်ဘၣ် ၂၁၁)
မ့ၢ်ဘၣ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်

နတၢ်အဆၢမ့ၢ်ထီၣ်လၢနတၢ်ယၢ်မ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်ဆၣ်နကဘၣ်အိၣ်လီၤဆီ(၁၄)န့ၢ်လီၤ.

ယမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်

နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ် COVID-19 တၢ်ကီၢ်, တၢ်ကူး, ကိယုၢ်ဆါ, ကသါတလၢသါ, ဆဲးကျိၣ်နတၢ်ဆါဟံၣ်
ဒုးသ့ၣ်ညါပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢနတၢ်ဘၣ်ထွဲလၢအဘူးအိၣ်ဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဒီး COVID-19.

သူတၢ်မၤဘၢနါ ဒုးမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ကံးညးတခါခါဒီးသူနကစၢ်သိလါၣ်မ့ၢ်သ့ၣ်တဘၣ်
ဒီးကါလၢပုၤဒီးဝဲအါတစ့ၤ.

ကိး(၉၁၁)နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ

- သါတလၢသါ
- ကသါတလၢပဲၤ
- ပျူၤထီၣ်စီၤဒီးမဲၣ်ထီၣ်စီၤနါထီၣ်စီၤ
- သးနါပုၢ်ဆါ
- ခိၣ်သၣ်ယံဆါ
- သးဘ့ၣ်နီၢ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဖုၣ်ထံၣ်ဖုၣ်ထီ
- တၢ်သးသပုၤ

မ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူကၤရၢကဆဲးကျိၣ်ယတၢ်မၤလီၤဒီးယကျိၣ်

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူကၤရၢတဆဲးကျိၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤလၢပုၤနီၢ်တစၢၤဘၣ်. မ့ၢ်နမူ
ဒါလၢနဘၣ်မၤဒ်သိးနတဘၣ်ကူပုၤစၢၤအစီၢ်န့ၢ်လီၤ.

ယတၢ်သံကွၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်

ဆဲးကျိၣ် website www.coronavirus-sd.com တၢ်သံကွၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးကိးနီၢ်ဂံၢ်သ့န့ၢ်လီၤ.
call 2-1-1 for assistance.