

ပကတဲသကိးတၢ်ဒီးပဖိပလံၤဘၣ်ဃးဒီး COVID-19 နီၤလဲၣ်

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ပဖိပလံၤသ့ၣ်တဖၣ်ကန့ၣ်ဟူဘၣ်ဃးဒီး COVID-19 တနီၤနီၤလဲၣ်.

အယိတဲသကိးတၢ်ဒီးအဲၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်န့ၣ်ပၤအပူၤဒီးအိးထီၣ်သးလဲၣ်လဲၣ်လၢအဲၣ်သ့ၣ်ဂီၢ်. အဲၣ်သ့ၣ်ကန့ၣ်ပၤဒီးလဲၣ်န့ၣ်ပသ့ၣ်ညါဂ့ၤကတၢၢ်လီၤ.

ဘၣ်အိးထီၣ်သးလဲၣ်လဲၣ်ဒီးဒိကန့ၣ်



သံကွၢ်နဖိတၢ်သံကွၢ်ဒီးပျဲအဲၣ်သ့ၣ်ဆါလၢတၢ်သဘူအပူၤ

ဘၣ်တဲတၢ်မ့ၢ်တၢ်တီၢ်ဒီးနီၤလီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအလီၤတၢ်လီၤဆဲး

- ဆိကမိၣ်ဒ်သိးနဖိကန့ၣ်ပၤတၢ်ထဲလဲၣ်ဒီးစံးဆါအတၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်မ့ၢ်တၢ်တီၢ်
- တဲသကိးတၢ်ဒီးနဖိဘၣ်ဃးဒီး COVID-19 အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်တခါခါန့ၣ်တမ့ၢ်တၢ်မ့ၢ်တၢ်တီၢ်ဘၣ်
- ဒ်ပမ့ၢ်မိၣ်ပၤအသိးန့ၣ်ပတၢ်စံးဆါမ့ၢ်တအိၣ်ခဲလၢဘၣ်ဆၣ်တဘၣ်နီၤတမံၤဘၣ်
တဲအဲၣ်သ့ၣ်လီၤလီၤလၢပတသ့ၣ်ညါဘၣ်,ဘၣ်ဆၣ်ပကယုအတၢ်စံးဆါလၢအဂ့ၤကတၢၢ်လီၤ

ဘၣ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါလီၢ်သး

- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဖိသ့ၣ်ကပျံၤတၢ်ဒီးတယၢ်တၢ်တဘၣ်ဘၣ်.အယိဒုးသ့ၣ်ညါအဲၣ်သ့ၣ်လၢနကအိၣ်ဒီးအိၤ,ဒီးတၢ်လၢအဲၣ်သ့ၣ်တူၣ်ဘၣ်န့ၣ်တဲန့ၣ်သ့လီၤ

ဘၣ်ဟ့ၣ်အါထီၣ်တၢ်ဆါကတီၢ်ဒီးသးစၢ်ဆါလၢအဲၣ်သ့ၣ်ဂီၢ်



ဖိသ့ၣ်လိၣ်ဘၣ်ပုၤသးပုၤအတၢ်အဲၣ်ဒီးတၢ်ကဟုကယၢ်လီၤဆိဒုးတၢ်ဆါကတီၢ်ဝဲအံၤ.

မ့ၢ်သ့ၣ်ဟ့ၣ်အါတၢ်ဆါကတီၢ်လီၤဆိလၢနဖိတဂၤဘၣ်တဂၤအဂီၢ်

ဒီးဟ့ၣ်အါတၢ်ဆါကတီၢ်လၢကဂဲၤလိၣ်ကွဲဒီးအိၣ်ဘျးအိၣ်သါ

ဘၣ်န့ၣ်လိၣ်အဲၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်ပလီၣ်ပဒီးသးအဂီၢ်



သိၣ်လိၣ်အဲၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်ယၢ်စုဒီးတၢ်အိၣ်ယံၤလီၤသးန့ၣ်ကဒုးအိၣ်ဆူအိၣ်ချ့. အဲၣ်သ့ၣ်ဒီးကမၤဆူလီၤတၢ်ဆါလၢကရၤလီၤသးလီၤ.

မၤထွဲအိၣ်စ့ၣ်ကိးဒ်သိးအဲၣ်သ့ၣ်ကမၤပိၣ်ထွဲန့ၣ်လီၤ

- ဒုကဲထီၣ်တၢ်သ့ၣ်စုလၢဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတခါတက့ၢ်

ဘၣ်ကွၢ်ဒီးပလီၢ်သးလၢဖိသ့ၣ်တၢ်ကိၣ်တၢ်ဂီၤအတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်

ဖိသ့ၣ်တၢ်ပနီၣ်တနီၤနီၤဒ်သိး:

- ဘၣ်ယိၣ်တၢ်အါတလၢဒီးသးတဖံ့ဘၣ်
- အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတန့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဘၣ်ဒီးတၢ်မဲတဘၣ်လိၣ်ဘၣ်စး
- အိၣ်ဒီးတၢ်ကိၣ်တၢ်ခဲလၢတၢ်ဒိကန့ၣ်တၢ်ဒီးတၢ်သးစၢ်ဆါတၢ်

မၤစၢၤနဖိဒ်သိးကအိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအါအါ

ပကတဲသကိးတၢ်ဒီးပဖိပလံၤဘၣ်ဃးဒီး COVID-19 နီလဲၣ်

ဟးလိၣ်ကွဲၤအဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်ချၢဘၣ်ဆၣ်ကဘၣ်အိၣ်ဆီၤစးဒီးလၢပုၤဂၤ
ဟူးဂဲၤစ့ၣ်ကိးလၢဟံၣ်ပူၤ (stretching, exercising, or dancing).



Sources:

WHO - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

CDC - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

