



# Kentucky Public Health

Prevent. Promote. Protect.

## တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢ တၢ်ကအိၣ်လီၤဖျိၣ်လၢဟံၣ်ဖဲဖျါလၢတၢ်ဘၣ်ကံး COVID-19 ဝံၤအလီၢ်ခံ

တၢ်ဆဲးကျၢန့ၣ်မ့ၢ်လၢ ဖျါလၢနကဘၣ်ကံး COVID-19 အယိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတနီၤလၢ နကဘၣ်မၤ လၢနကကွၢ်ထွဲလီၤနသးဒီး လၢနကဒိသဒါစၢၤဒ်သိး ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢး(စ) (coronavirus) တရၤလီၤအသးဆူပုၤဂၤတဖၣ် အအိၣ်တဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အရၤဒိၣ်လၢ နကဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နမ့ၢ်တတၢ်ဘၣ်လၢ နတအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သန့က့ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကအိၣ်ဒီး ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢး(စ) (coronavirus) ဒီးနဖးဘၣ်ကံးပုၤအဂၤတဖၣ် သ့န့ၣ်လီၤ. **စးထီၣ်တဘျီယီ, တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအရၤဒိၣ်မးလၢ နကဟံၣ်အိၣ်လီၤဆီနသးဒီး ပုၤအဂၤတဖၣ်လၢခံ ၁၄ သီအတီၢ်ပုၤန့ၣ် လီၤ.** နကြးမၤတၢ်အံၤလၢဟံၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ တၢ်ကဟးဆူးတၢ်ရၤလီၤ COVID-19 အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဝံသးစူၤဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဖဲနအိၣ်လီၤဖျိၣ်နသးလၢဟံၣ်အခါ, နလီၤကဝီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤ အပုၤခါၣ်စးတဖၣ် ကမၤချူးအ သးလၢနဂီၢ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်လၢအရၤဒိၣ်လၢ နကဘၣ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်နသးဖဲဟံၣ်မ့ၢ်လၢ COVID-19 ရၤလၢအသးသ့ၣ်ညါကဒိၣ်ဒီး မ့ၢ်တၢ်လၢအကဲထီၣ် တၢ်လီၤပုၤလီၤဘၣ်ယိၣ်သ့အယိၣ်န့ၣ်လီၤ. COVID-19 ရၤလီၤအသးလၢ ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါတဂၤခိဖျါ တၢ်လၢအဖဲထီၣ်လၢ တၢ်သါထီၣ်သးလီၤအကျိၤ (ကဟးဒီးတၢ်အထဲဖဲဖဲဖျါထီၣ်တၢ်ကူးအခါ), တၢ်ကဆဲ, တၢ်နံၤတၢ်အ့, တၢ်သ့ၣ်ဝဲၣ်သးဆါဒီး တၢ်ကတိၤတၢ်တဖၣ်အခါလီၤ. တၢ်အံၤဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဆါလၢအနးတဖၣ်သ့ၣ်အမ့ၢ် ပသိၣ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်တၢ်ဆါ, ဘၣ်ကလံၤ, နီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤ ဇွဲ တမၤတၢ်ဒီး လၢတၢ်ဂ့ၢ်လၢအစ့ၤတနီၤန့ၣ် တုၤလၢတၢ်သံတၢ်ပုၤတစုလီၤ.

ပုၤခဲၣ်ထးခိၣ်ဖိလၢ အမၤန့ၣ် COVID-19 တၢ်ဆါဘၣ်ကံးတဖၣ် ကိညါထီၣ်ဝဲ, ဒီးပုၤအါဂၤဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲ တၢ်ဆါဘၣ်ကံးအက့ၢ်ပနီၣ်လၢအစ့ၤ မ့တမ့ၢ် တဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးတၢ်ဆါက့ၢ်ပနီၣ်နီၣ်တံၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိလဲၣ်ဂ့ၢ်, အရၤဒိၣ်လၢ တၢ်ကဘၣ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးလၢ COVID-19 န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဆါဘၣ်ကံးလၢ အနး, ဒီးလၢတၢ်န့ၣ်အယိၣ် အရၤဒိၣ်လၢ နကဘၣ်မၤတၢ်တနီၤဒီး ဟးဆူးတၢ်မၤတၢ်တနီၤလၢခံ ၁၄ သီ မ့တမ့ၢ် တုၤလၢ နလီၤကဝီၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤ အပုၤခါၣ်စးတဖၣ်တဲန့ၣ်လၢ အပုၤဖျါလၢနကအိၣ်ပတုၤတၢ်မၤနီၢ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးလၢဟံၣ်သ့တစုန့ၣ်လီၤ.

### တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢ တၢ်ကအိၣ်လီၤဖျိၣ်သးလၢဟံၣ်လၢတၢ်ပုၤဖျါအပုၤ

**ထီၣ်ကွၢ်နီၢ်ကစၢ်တၢ်ကီၢ်တနံၤတဘျီဒီးမၤနီၣ်မၤပၤဟံၣ်အီၤတက့ၢ်.** နလီၤကဝီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤအပုၤခါၣ်စး ကဆဲး ကျိးန့ၣ်ဘၣ်ယးတၢ်အံၤဒီးဘၣ်ယး နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ထီၣ်ရီၤအဂ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

**မ့တမ့ၢ်လၢ နကမၤန့ၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲအဂီၢ်န့ၣ် အိၣ်လၢဟံၣ်တက့ၢ်.** တဘၣ်လဲၤဆူ တၢ်မၤလီၢ်, ကိ, မ့တမ့ၢ် ကမျၢၢ်အတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲတဖၣ်ဒီး တဘၣ်စူးကါ ကမျၢၢ်အဝဲစံးတံၢ်ဆုၢ်, တၢ်နီၤဒီးသကိးသိလ့ၣ်, မ့တမ့ၢ် ထးကစံးတဖၣ်န့ၣ် လီၤ. အိၣ်ဘုးအိၣ်သါဒီးအိၣ်ထံအိၣ်တက့ၢ်.

**အိၣ်လီၤဖးနသးဒီးပုၤအဂၤလၢ နဟံၣ်ပုၤန့ၣ်တက့ၢ်.** တသ့ဖဲအသ့, နကဘၣ်အိၣ်လၢ ဒါးလီၤဆီလၢအယံၤဒီးပုၤအဂၤတဖၣ် လၢ နဟံၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်သ့န့ၣ်, နကြးစူးကါ တၢ်လုၢ်ထံဒါးလၢ အလီၤဆီဒီးပုၤဂၤန့ၣ်လီၤ. တဘၣ်တုၤလီၢ်ပုၤတမံၤလၢဟံၣ်တဂ့ၤ.

**ကိးဆီလီၤတဲစိတချူး နလံၤဒီးပုၤနသးလၢ ကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.** တချူးလၢတၢ်မၤကသံၣ်သရၣ်အတၢ်သ့ၣ်နံၤဒီးသိတဘျီဘျီန့ၣ်, ကိးပုၤဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲဒီး တဲအဝဲသ့ၣ်လၢ နဘၣ်တၢ်ကွၢ်စုၣ်န့ၣ်လၢ COVID-19န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကမၤစၢၤ ပုၤဟ့ၣ်န့ၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ကွၢ်ထွဲ အဝဲဒါးလၢ ကမၤတၢ်မၤ အပတီၢ်တဖၣ် လၢ ကဒိသဒါပုၤအဂၤဒ်သိးအသ့တဘၣ်ကံးဒီး တၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

**သိးတၢ်ကံးညာ်လၢ ကမၤဘၢနနီၣ်ဒီးနကီၢ်ပုၤန့ၣ်တက့ၢ်.** နကြးမၤဘၢ တၢ်ကးဘၢမဲၣ်သ့ၣ်လၢ နထးခိၣ်ဒီးနနီၣ်ဒုဖဲ နမ့ၢ်အိၣ်လၢ ပုၤအဂၤတဖၣ် အခိၣ်အယၢၤအခါန့ၣ်လီၤ. နသိးတၢ်ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်သ့ၣ်မ့ၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်, ဟံၣ်ပနီၣ်နတၢ်ဆါကတီၢ်လၢ နကအိၣ်ဒီးပုၤဂၤ လၢဒါးတဖျါနီၣ်အပုၤဒီး မၤဘၢနတၢ်ကူးဒီးတၢ်ကဆဲလၢ ကျဲအဂၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တဘၣ်စူးကါ တၢ်ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်သ့ၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ် ကးဘၢမဲၣ်လၢဖိသ့ၣ်လၢအသးအိၣ် ၂ နံၣ်ဆူအဖိလဲၤတဖၣ်အဂီၢ်တဂ့ၤ.

**မဟာနတ်ကူးဒီးတက်ကဆဲတကွာ.** မဟာနတ်ကူးဒီးနနီဒီး ထံးရှုစးခိဖဲနကူး မှတမာ် ကဆဲ မှတမာ် နကူး မှတမာ် ကဆဲန နလီဆူ နဆူကစုနုအပူသနုနီလီ. ထာနုလီထံးရှုလု တာ်စူးကါအီဝံဆူ တယာ်ဒေးလာတာ်ရဲၣ်လီၤဟ်အီဒီး သုနစု ဒီးဆးပှၣ်ဒီးထံအစုၤကတါအစဲးကိး ၂၀ တကွာ်.

**သုကဆီနစုတဖၣ်တကွာ်.** သုကဆီနစုတဖၣ်အံၤခဲအံၤဒီးကဆဲကဆီဒီး ဆးပှၣ်ဒီးထံအစုၤကတါ ၂၀ စဲးကိးတကွာ်. နစူးကါ တာ် သုကဆီနစုလု အိၣ်ဒီးအိၣ်(လ)ကိၣ်ဟံသံးစိထံဆးပှၣ်ဒီးထံမာ်တအိၣ်ဘၣ်အခါနုတကွာ်. ဟးဆဲးတံထိးဘၣ် နမဲၣ်ချံ, နါဒုဒီးကိၣ်ပူဒီး စု လာနတသုဘၣ်အီၤတဖၣ်နုတကွာ်.

**ဟးဆဲးတံနီၤလီၤလိာ်သးဟံၣ်ပီအတံဖိတာ်လံၤတဖၣ်တကွာ်.** နတကြး နီၤလီၤစူးကါလိာ်သး လီခိတဖၣ်, ထံအီထံခူးတဖၣ်, ခူးတဖၣ်, သဘၣ်လီခိတဖၣ်, တံထီၤသး, လီၤမဲၣ်တဖၣ်, မှတမာ် တံပိးတာ်လီအဂၤတဖၣ်ဒီး ပုၤလာအအိၣ်လာနဟံၣ်ပူနုဘၣ်. ဖဲန စူးကါ တံပိးတာ်လီတဖၣ်အံၤဝံနု, နကဘၣ်သုစိ တံသုၣ်တဖၣ်အံၤဒီး ဆးပှၣ်ဒီးထံဂုၤဂုၤနုလီၤ.

**မကဆီ တံမဲၣ်ဖံးခိၣ်လာ “တံထိးဘူးဘၣ်အီၤခဲအံၤခဲအံၤ” တဖၣ် ကိးနုဒီးတကွာ်.** တံမဲၣ်ဖံးခိၣ်လာ တံထိးဘၣ်အီၤခဲအံၤခဲအံၤတဖၣ် ပၣ်ယုာ်ဒီး လီတဲစိ, ပိးလီအိးထီၣ်ဒီးပံးတာ်လာအယံၤတဖၣ် (remote controls), ဒီးထာၣ်, စါနီၤခိၣ်ဖိခိၣ်, ပဲတြီအစုဖိၣ်တဖၣ်, တံလုာ်ထံလီၤအတံပိးတာ်လီ, တံဟးလီၤ, နီၣ်ပိုၣ်စုတဖၣ်, ထဲးဘျးတဖၣ်, ဒီးစါနီၤခိၣ်တာ်ကပၤတဖၣ်တကွာ်.

**ကွာ်စုၣ်နတံဆါကွာ်ပနီၣ်တဖၣ်တကွာ်.** နတံဆါကွာ်ပနီၣ်တဖၣ်မာ်အါထီၣ်အယံၤ ဒုးသုၣ်ညါပုၤလာအဟ့ၣ်နု ဆူၣ်ချ့တာ်ကွာ်ထွဲဒီး န လီၤကဝီၤတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝံဒေးတဖၣ်တကွာ်. COVID-19 အတံဆါကွာ်ပနီၣ်တဖၣ်နု ပၣ်ယုာ်ဒီး တံကီထီၣ် (အါနု ၁၀၀.၄ ဒံကရံၣ်), တံကူး, တံကသါကီခဲ, တံကသါတလာသါ, တံဂီထီၣ်, ယုာ်ညါတကံတကး, ကိာ်ယုာ်ဘိဆါ မှတမာ် အိၣ်တာ်အရီၢ်တအိၣ် မှတမာ် နတံဆါအစိတနုဘၣ်နုလီၤ.

**မနု ဆူၣ်ချ့တာ်ကွာ်ထွဲတဘျီလီဖဲ နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဂံၢ်ဂီၢ်အူတာ်ဆါအကွာ်ပနီၣ်လာ အဘၣ်ထွဲဒီး COVID-19 တဖၣ်တကွာ်-** တံကသါကီခဲ, တံဆါ မှတမာ် တူၢ်ဘၣ်တာ်ဆီၣ်တံဖဲသးနီၣ်ပုၤထီၣ်, သးတဖံတညီ မှတမာ် ဂဲၤဆါထာၣ်လာလီၤမဲတနု, ဒီး/မှတမာ် အထးခိၣ်ဖံး မှတမာ် အမဲၣ်သုာ် ထီၣ်လုးထီၣ်လာနုလီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး ဂံၢ်ဂီၢ်အူတာ်ဆါအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တာ်အိၣ်သးအယံၤ ကိး 9-1-1 ဒီးဒုးသုၣ်ညါ ပုၤဖိၣ်လီတဲစိလာ ဘၣ်သုၣ်သုၣ်နကအိၣ်ဒီး COVID-19 နုတကွာ်. မ့ၢ်သုနု, သီးထီၣ် တံကံးညာ်မဟာ မဲၣ်သုာ်တချုး တံအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တာ်မၤစၢၤဟဲတုၤနုတကွာ်.

**အိၣ်လီၤဖျိၣ်နသးဒီးပုၤအဂၤ ထံသိးဒီးတာ်ဆါကတီၢ်လာ လီၤကဝီၤတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝံကျိၤဒုးသုၣ်ညါနုနုတကွာ်.** ကဒီးတဘျီ, နက ဘၣ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်နသးဒီးပုၤဂၤ ၁၄ သိးထီၣ်လာ နအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပုၤလာ အိၣ်ဒီး COVID-19 , မှတမာ် ဘၣ်လာ ကမျါဆူၣ်ချ့ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ် တဲနုလုအဂၤအယံၤဘၣ်နုလီၤ. ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ် ကဒုးသုၣ်ညါနုဖဲ နမၤကတါ နီၢ်ကစံတာ် အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးအခါနုလီၤ.

## တၢ်ဒီသဒၢအပတၢ်လၢ ပှၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲဒီး ဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်အဂီၢ်

နမ့ၢ်အိၣ်သကိးဒီး ကွၢ်ထွဲပှၤလၢ အဘၣ်တၢ်ကွၢ်စ့ၣ်အိၣ်လၢ အိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်-

- မ့ၢ်သ့န့ၣ်, နတကြၢ်မ့ၢ်ပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖဲ နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ နကမၤန့ၢ် တၢ်ဆါလၢ အနးခိဖျိ တၢ်မၤန့ၢ် COVID-19 အယိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အိၣ်တဖၣ် ပှၤယုၣ်ဒီး ပှၤလၢအသးအိၣ် အနံၣ် ၆၀ ဆူ အဖိခိၣ်ဒီး ပှၤလၢအိၣ်ဒီး နီၢ်ခိၣ်ဂီၢ်တြိဆါလၢအစ့ၤ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါထၢ, ဒ်အမ့ၢ် သးတၢ်ဆါ, ပသိၣ် မ့တမ့ၢ် ကလုၢ်တၢ်ဆါထၢတဖၣ်, ဒီးတၢ်ဆိၣ်ဆါတၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဟံၣ်ပှၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ လၢအယံၤဒီးပှၤလၢ အိၣ်လီၤဖျိ ညံးဒီးပှၤဂၤတဖၣ်တက့ၢ်.
- ပှၤတမ့ၢ်တကြၢ်မ့ၢ်ဟံၣ်ဆူ ဟံၣ်နီၣ်တဂၤ မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢ အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ပှၤအရ့ဒိၣ်လၢ ကဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲဘၣ်အယိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဟံၣ်ဖိယိဖိအဂၤတဖၣ် ကြၢ်အိၣ်လၢ ဟံၣ်အဂၤတဖျၢၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၤအဂၤတတီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကဲထီၣ်အသးမ့ၢ်တသ့ဘၣ်အယိၣ်, အဝဲသ့ၣ် ကြၢ်အိၣ်လၢ ဒၢးအဂၤတဖျၢၣ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ယံၤဒီးပှၤတဂၤန့ၣ် တသ့ဖဲအသ့အယံၤကတၢ်လီၤ. မ့ၢ်သ့, စူးကါနီၢ်ကစၢ်ဒ်ဝဲအတၢ်လုၢ်ထံဒၢးတၢ်ဟးလီၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်ဘၣ်နီၤလီၤစူးကါသကိးတၢ်လီၤတၢ်ကျဲအယိၣ်, မၤလီၤတၢ်လၢ ဒၢးဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီး ကလံၤန့ၣ်လီၤဟးထီၣ်တက့ၢ်. အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ ဒၢးလီၤဆိ မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၤအဂၤ တတီၤတက့ၢ်.
- ပှၤလၢအိၣ်လီၤဖျိညံးဒီးပှၤအဂၤန့ၣ်  ကၢးသိးနီၣ်ကးဘၢမဲၣ်ဖဲအအိၣ်ဘူးဒီးပှၤအဂၤတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. ပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်ကြၢ် သိးဝဲ စုဖျၢၣ်တဖၣ်ဖဲ အဖိၣ်ပှၤလၢအိၣ်လီၤဖျိတဂၤအသ့ၣ်, အအ့ၣ်အဆိၣ်, မ့တမ့ၢ် နီၢ်ခိၣ်အထံအနိအဂၤတဖၣ်န့ၣ် လီၤ. ပှၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဘၣ်သိးဝဲ တၢ်ကးဘၢမဲၣ်သ့ၣ်ဖဲအအိၣ်ဝဲတဒၢးယိၣ်ဒီး ပှၤလၢအအိၣ်လီၤဖျိညံးဒီးပှၤဂၤ အခါန့ၣ်လီၤ.
- မၤလီၤတၢ်လၢ နန့ၢ်ပၢ်ဒီးမၤစၢၤပှၤတဂၤန့ၣ်လၢ ကလုၢ်ပိာ်မၤထွဲပှၤလၢအဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲအတၢ် န့ၣ်လီၤလၢကအိၣ်ကသံၣ်ကသိ ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. နကြၢ်မၤစၢၤ ပှၤတဂၤန့ၣ်လၢ ဂံၢ်ခိၣ်ထံးအတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်လၢ အိၣ်လၢဟံၣ်ပှၤဒီးဟ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢ ကလံၤပှၤတၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်လိၣ်တၢ်လံး, ကသံၣ်လၢ ကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤအိၣ်, ဒီးနီၢ်ကစၢ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- သ့ကဆိၣ်န့ၣ်ဖဲအိၣ်ဖဲဒီးကဆိၣ်န့ၣ်ဒီး ဆးပှၣ်ဒီးထံအစ့ၤကတၢ် ၂၀ ဖဲးကိးတက့ၢ်. နစူးကါ တၢ်သ့ကဆိၣ်စုလၢ အိၣ်ဒီးအိၣ်(လ)ကိၣ်ဟိသံးစိထံဖဲဆးပှၣ်ဒီးထံမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်. ဟးဆူးတၢ်ထိးဘၣ် နမဲၣ်ချ့, နါဒုဒီး ကိာ်ပှၤဒီး စုလၢနတသ့ဘၣ်အိၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- နတကြၢ် နီၤလီၤစူးကါလီၤသး လိခိတဖၣ်, ထံအိၣ်ထံခူးတဖၣ်, ခူးတဖၣ်, သဘံၣ်လိခိတဖၣ်, တၢ်ထွဲသး, လီၤမဲၣ်ဒါတဖၣ်, အံၣ်လဲးထွဲနူး တၢ်ပိးတၢ်လိတဖၣ် (ဒ်အမ့ၢ်လိတဲမိ), မ့တမ့ၢ် တၢ်ပိးတၢ်လိအဂၤတဖၣ်ဒီး ပှၤလၢအဘၣ်တၢ်ကွၢ်စ့ၣ်အိၣ်လၢ COVID-19 အယိၣ်န့ၣ်ဘၣ်. ဖဲပှၤတဂၤစူးကါ တၢ်ပိးတၢ်လိ တဖၣ်အိၣ်ဖဲန့ၣ်, နကဘၣ်သ့စိ တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ဂ့ၤဂ့ၤ (ကွၢ် “ဆျၢၣ်တၢ်ဆျၢၣ်တဖၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး” လၢလၢ) တက့ၢ်.
- မၤကဆိၣ် တၢ်မဲၣ်ဖဲခိၣ်လၢ “တၢ်ထိးဘူးဘၣ်အိၣ်ဖဲအိၣ်ဖဲအိၣ်” တဖၣ်ခိးထၢၣ်, စီၤနီၤခိၣ်ဖိခိၣ်, ဝဲတြိအစုဖိၣ်တဖၣ်, တၢ်လုၢ်ထံလီၤ အတၢ်ပိးတၢ်လိ, တၢ်ဟးလီၤ, လိတဲမိ, နီၣ်ပိုၢ်စုတဖၣ်, ထဲးဘျးတဖၣ်, ဒီးစီၤနီၤခိၣ်လၢတၢ်ကပၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
  - ဖးတၢ်ကွဲးနီၣ်စးခိလၢအိၣ်လၢတၢ်မၤကဆိၣ်ပနံၣ်တဖၣ်အလီၤဒီးလုၢ်ပိာ်မၤထွဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်လၢတၢ် ဟ့ၣ်လီၤအိၣ်လၢ ပနံၣ်တၢ်ကွဲးနီၣ်စးခိအလီၤတက့ၢ်. တၢ်ကွဲးနီၣ်စးခိပှၤယုၣ်ဒီးတၢ်နီၣ်ကျဲတဖၣ် လၢတၢ်ပှၤဖျိး ဒီးတၢ်စူးကါ ပနံၣ်မၤကဆိၣ်တၢ် တုၤလီၤတီၤလီၤ လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီး တၢ်ပလီၤဆိသးတဖၣ်လၢနကြၢ်မၤထွဲအိၣ် ဖဲတၢ်စူးကါပနံၣ်န့ၣ်လီၤ.
  - နစူးကါ က်ဟံၣ်ဝါအထံစၢ်စၢ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဆါအယၢ်လၢတၢ်စူးကါအိၣ်လၢဟံၣ်ပှၤယိၣ်ပှၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်ကွဲးပျိုလၢအတဲဝဲ “EPA-အုၣ်ကိၤသး” န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ကမၤတၢ်အထံလၢဟံၣ်အဂီၢ်, ဖၢန့ၢ်လီၤက်ဟံၣ်ဝါ အထံစၢ်စၢ် လးဖးထံနီၣ်တၢ် ၁ နီၣ်တၢ်ဒီး တၢ်ထီၣ်ထံ (၄ ခူး) လွဲၣ်ပူတပူတက့ၢ်. လၢတၢ်ကစူးကါ အါအါအဂီၢ်, ဖၢန့ၢ်လီၤ ကသံၣ်ထံဒီသဒၢတၢ်ဆါ ၃ ခူးဆူ ထံ ၁ ကါလၣ် (၁၆ ခူး) တက့ၢ်. စူးကါက်ဟံၣ်ဝါ အထံလၢ တၢ်မၤအိၣ်သိသံၣ်ဘျဲကိးနံၤဒဲးဖဲ တၢ်ပှၤစူးကါအိၣ်ဖဲမ့ၢ်တသ့အခါန့ၣ်တက့ၢ်.
  - နမ့ၢ်စူးကါ လီၤမဲၣ်ဒၢးဒီးတၢ်ဟးလီၤဒၢးလီၤဆိအယိၣ်- မၤကဆိၣ်ဒဲးထဲလီၤကဝီၤဖဲ ပှၤလၢအိၣ်လီၤဖျိညံးဒီးပှၤဂၤ အိၣ်အကပၤဝဲဒီး ဖဲအလိၣ်ဘၣ်အခါ, ဒ်အမ့ၢ် ဖဲတၢ်လီၤဘၣ်အါအခါန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤကဲထီၣ်အသးမ့ၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်, သိး နီၣ်ကျၢၢ်ဘၢမဲၣ်ဒီး အိၣ်ခိးတသ့ဖဲအသ့ယံၣ်ယံၣ်ဖဲ ပှၤလၢအိၣ်လီၤဖျိညံးဒီးပှၤဂၤစူးကါဝဲအလီၤခဲ တချုးဖဲက ဟံၣ်န့ၣ်မၤကဆိၣ်ဒီး စူးကါတၢ်ဟးလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဆူၣ်တၢ်ဆူၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်.
  - ထူးထီၣ်ကွၢ်တၢ်ကံးညာ် မ့တမ့ၢ် လီၤမဲၣ်ဒါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်, နီၢ်ခိၣ်ပှၤအထံနိတဖၣ်, ဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်ထံလၢအဖဲ ထီၣ်လၢနီၢ်ခိၣ်ကွၢ်ဂီၤပှၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်အုၣ်တၢ်ဆိၣ်တဖၣ် တဘျီယိတက့ၢ်.
  - တဘၣ်တရူၤတပျၢၣ်တပျၢၣ်တၢ်ဆျၢၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.

- ဖျိပ်စုဖျိပ်တဖန်ဖဲနဖိပ်တံပိးတံလီလၢ အဘၣ်အာတဖၣ်ဒီး သ့နစုတဘျီယံဖဲ နဘၣ်လီၤကွံာ်စုဖျိပ်ဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖးတံနဲၣ်ကျဲအပိာ်ထွဲထီၣ်အခံတဖၣ်  
လၢအဘၣ်ယးဒီးတံဆူၣ်တံကူတံသီး မ့တမ့ၢ် တံကူတံသီးဒီးဆးပွၣ်အကလုာ်တဖၣ်တက့ၢ်. အါတက့ၢ်, ဆူ  
ၣ်ဒီးမၤယုအီၤဒီးထံကလၢၤ  
လၢတံဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးအီၤဒ်အိၣ်လၢတံကွဲးနီၣ်စးခိလၢ အိၣ်ဖဲတံကူတံကၤအလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- စူးကါတံတပိုင်အဒါလၢ တံရဲၣ်လီၤအီၤန့ၣ်တက့ၢ်. ပာ်လီၤ စုဖျိပ်လၢတံစူးကါအီၤတဘျီအဂီၢ်ဒီး တံဖိတံလံၤလၢအဘၣ်အာအ  
ဂၤတဖၣ်လၢ တံတပိုင်ဒါလၢ တံရဲၣ်လီၤအီၤအပူၤတက့ၢ်. စူးကါစုဖျိပ်ဖဲ နထူးကွံာ်တယၣ်ဒါတဖၣ်ဒီး သ့စုတဘျီယံတက့ၢ်.
- ကွံာ်စုၣ်ပုၤလၢ အအိၣ်လီၤဖျိပ်အသးအတံဆါကွံာ်ပနီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်အတံကီၢ်မ့ၢ်ထီၣ် (တံကီၢ်မ့ၢ်အါန့ၢ် ၁၀၀.၄ ဒံၢ်ကရံၣ်), တ  
ၢ်သီထီၣ်သီလီၤ တံဆါကွံာ်ပနီၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တံကသါတလၢသါတဖၣ်အယံ, ကိးပုၤလၢအဟ့ၣ်န့ၣ် တံအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တံကွံာ်ထွဲဒီး  
ဝဲဘၣ်အီၤလၢ ပုၤတဂၤအံၤ ဘၣ်တံကွံာ်စုၣ်အီၤလၢ COVID-19 န့ၣ်တက့ၢ်. တံအံၤကမၤစၢၤပုၤဟ့ၣ်  
တံအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တံကွံာ်ထွဲ အဝဲဒါလၢ ကမၤတံမၤပတီၢ်တဖၣ်လၢ ကဒိသဒါပုၤအဂၤဒ်သီးအသ့တဘၣ်ကံဒီးတံဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ကွံာ်ထွဲမၤနီၣ် နကစၢ်ဒ်န့ၣ်အတံအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တက့ၢ်. ထီၣ်နတံကီၢ်တနံၤတဘျီတက့ၢ်. ကွံာ်စုၣ်နတံဆါကွံာ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢ  
အပၣ်ယုာ်ဒီး တံကီၢ်ထီၣ် (အါန့ၢ် ၁၀၀.၄ ဒံၢ်ကရံၣ်), တံကူး, တံကသါကီခဲ, တံကသါတလၢသါ, တံကီၢ်ထီၣ်, ယုာ်ညၣ်  
တကံတကး, ကိာ်ယုာ်ဘိဆါ မ့တမ့ၢ် အိၣ်တံအရီၢ်တအိၣ် မ့တမ့ၢ် နၢတံအစိတန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. **နၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤတဂၤလၢလံာ်  
လၢ အိၣ်လၢနဟံၣ် မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီး တံဆါကွံာ်ဂီၢ်တဖၣ်တမံၤမံၤအယံ, ဆဲးကျိး နပုၤဟ့ၣ်တံအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တံကွံာ်ထွဲတဘျီ  
ယံတက့ၢ်.**
- နမ့ၢ်အိၣ်အါထီၣ်ဒီး တံသံကွံာ်အယံ တဲသကိးဒီးပုၤလၢအဟ့ၣ်န့ၣ်တံအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တံကွံာ်ထွဲ မ့တမ့ၢ် နလီၤကဝီၤဆူၣ်ချ့ဝဲၤ  
ကျိၤန့ၣ်တက့ၢ်.

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ နလီၤကဝီၤတံအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပုၤစၢၤစးတဖၣ် အိၣ်လၢကမၤစၢၤန့ၣ်ဖဲ နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တံသံကွံာ် မ့တမ့ၢ် တံဘၣ်ယိၣ်  
တဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကအဲၣ်ဒီးလဲၤကွံာ် Kentucky Department for Public Health အပုၤယံၤသန့, မ့တမ့ၢ် နကိး  
ပုၤလီၤတံစိသ့ဖဲ COVID-19 Hotline (800) 722-5725 သ့လီၤ. လၢနကမၤန့ၢ်အါထီၣ် တံဂ့ၢ်တံကျိၤဘၣ်ယး COVID-19 အဂီၢ်,  
လဲၤကွံာ်ဖဲ [kycovid.19.ky.gov](https://www.ky.gov/covid-19).

တံဘျူးဒိၣ်မးလၢ နမၤနမ့ၢ်နဒါလၢ နကွံာ်လီၤနတံအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဒီး လၢနကမၤစၢၤတံလၢ ကဒိသဒါတံရၢလီၤ  
COVID-19 ဆူၣ်အါတက့ၢ်.