

တၢ်ဆဲးကျိးလူၤပိာ်ထွဲထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်- နမ့ၢ်လၢကွၢ်စိတၢ်မနုၤသ့ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ် ဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တဖၣ်အခါလဲၣ်

နမ့ၢ်အိၣ်ဘူးဘၣ်တၢ်ဒီး ပုၤတၢ်ဂၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နလီၤကဝီၤ မ့တမ့ၢ် ကလုာ်ဒူၣ်
ကမုၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါကကိးလိတဲစိဆူ နအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤဆဲးကျိး လူၤပိာ်ထွဲထီၣ်တၢ်
ဆဲးကျိး ပုၤလၢအဘၣ်သၢကိးဒီး COVID-19 လၢကဟ့ၣ်လီၤတၢ်န့ၣ်ကျဲဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ န့ၣ်လီၤ.
နတၢ်စံးဆၢလိတဲစိန့ၣ် မၤကယီၤလိၤစၢၤဘဲရၢး(၈)တၢ်ဆါဃာ်အတၢ်ရၤလိၤသးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကမၤ နဟံးအိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပုၤဂၤ.



- တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပုၤအဂၤလၢ 14 သီအဂီၢ် အစီပညီ မ့ၢ်ဝဲ
ဖဲနအိၣ်ဘူး ဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါ တဂၤဂၤ
ဝဲအလီၢ်ခဲ, ဖဲနမ့ၢ်တတူၢ်ဘၣ်လၢနဆိးက့အခါ ဒၣ်လဲၣ်လီၤ.
သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ, နမ့ၢ် တအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါဃာ်
ဘၣ်ဆၢနရၤလီၤဘဲရၢး(၈)တၢ်ဆါဃာ်သ့လီၤ.



- ပုၤဆဲးကျိးလူၤပိာ်ထွဲထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢကကိးနၤ မ့တမ့ၢ် ဆူနၤ တၢ်ကစီၣ်
ကိးနံၤဒဲး ဖဲနဟံးအိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီး ပုၤအဂၤအ ကတီၢ်လၢ
ကယုသ့ၣ်ညါ ကွၢ် လၢမ့ၢ်နတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒဲလဲၣ်လီၤ.

- နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢနစးထီၣ်ဆိးက့န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကမၤနမၤကွၢ် COVID-19
တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကသံကွၢ်စိကိးနၤလၢ မ့ၢ်နထံၣ်လိာ်သးဒီး
မတၢ်တချုးလၢနစးထီၣ် ဟံးအိၣ်လီၤဖျိၣ် သးဒီးပုၤအဂၤန့ၣ်လီၤ.

- တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ် 14-သီန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ဃုထၢအကျဲအပူၤဖျဲး ကတၢ်တဘိလၢ
ကဒိသဒါ COVID-19 အတၢ်ရၤလိၤသးဆူ ပုၤဂၤအအိၣ်အဂီၢ်လီၤ.
နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်နီတမံၤဘၣ် န့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်
နကဆိကတီၢ်လၢ ကမၤဝဲနတၢ်အိၣ်လီၤ ဖျိၣ်နသးဒီးပုၤဂၤဖဲ အသီ 10
ဝဲအလီၢ်ခဲ, လၢ တအိၣ်ဒီး တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်နီတမံၤ, မ့တမ့ၢ်
နွံသီဝဲအလီၢ်ခဲ, ဖဲနမ့ၢ် မၤန့ၢ် နတၢ်အစၢၤလၢ တၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ် ဖဲ
တၢ်မၤကွၢ် နအဲထီၣ်က့(န) (antigen) မ့တမ့ၢ် PCR တၢ် မၤကွၢ်လၢ
တၢ်သမံသမိးကွၢ် အီၤစၢၤန့ၣ် 48 န့ၣ်ရံၣ်တချုး တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးန့ၣ်လီၤ.

- နမ့ၢ်ဃုထၢလၢ နကမၤဖျိၣ်လီၤနတၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးအဆၢကတီၢ်အယီ
တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်အိၣ်တဖဲဖဲလၢ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကစိာ်တၢ်ဆါဘၣ်ကဆူ
ပုၤအဂၤတဖၣ်အအိၣ်ဖဲ တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်ဝဲအလီၢ်ခဲအယီ
မ့ၢ်တၢ်အရဲဒိၣ်လၢ နကဆဲးသမံသမိးကွၢ်လီၤနသးလၢ
တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ကိးနံၤဒဲးန့ၣ်လီၤ.
- နတၢ်ကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်အယီ, နကြးဆဲးဟးဆဲးတၢ်အိၣ်ဘူးဒီး
ပုၤအဂၤတဖၣ်ဒီးကိးပုၤလၢအဟ့ၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢ
နကတဲသကိးဘၣ်ဃးတၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

COVID-19 တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်-



တၢ်ကူး



ကိာ်ယူၢ်ဘိဆါ



တၢ်ကိာ်ထီၣ်



မံခံသပု/ ဂံၢ်ဘါတအိၣ်



ခိၣ်ဆါ



ဟာဖးဟး



ယုၢ်ညၢၣ် မ့တမ့ၢ်
နီၢ်ခိမိၢ်ပုၤတကံတကး



ကသါတလၢသါ မ့တမ့ၢ် ကသါကီခဲ



အဲၣ်ဒီးဘိုး မ့တမ့ၢ်
ဘိုး



နါဒုတၢ်ဘံး မ့တမ့ၢ်
နါအုၣ်ထံယွၤ



တၢ်အိၣ်အရီၢ်တအိၣ် မ့တမ့ၢ်
တနၢ်ဘၣ်တၢ်အစိ
လၢအိၣ်ထီၣ်သီတဖၣ်

ဆေးကျိုးပျားဆေးကျိုးလူ့ဟိတ်ထွဲထိပ်တင်ဂွန်ကဟ့ဒ်နီဟ့ဒ်နီလီ

တင်ဂွန်တင်ကျိလူတင်ကဘန်မတင်လင်တဖန်ဒ်လဲန် -



ဒီသဒါဘဲရူး(၈)တင်ဆါ
ဃာ်အတင်ရလီအသး



ကွန်ထွဲလီနနီကစာ်
သး ဒီးနဟံနဲဖီဃီဖီ



ဆဲးကျါဒီးတင်မၤစၤ
လၢ အဘူးဒီးနၤ



Oregon,
ပကစံးဆါသကိးလီတဲစိ

တင်ခွဲးတင်ယာ်လၢကဖးဘန်လံာ်လဲာ်တဖန်- လၢပုလၢအနီၢ်ခိကွန်ဂီၤတဂ့ၤ မ့တမ့ၢ် ပုလၢကတိၤကျိၢ်လၢတမ့ၢ်
အဲကလံးကျိၢ်တဖန်အဂီၢ်, OHA ဟ့ၢ်အီၤ တင်ဂွန်တင်ကျိလူကျဲအဂၤတဖန်လၢအမ့ၢ် တင်ကွဲးကျိးထံန့ၢ်အီၤ,
တင်ကွဲး လၢလံာ်မဲာ်ဖျါနဲဖီဒိၣ်, မ့တမ့ၢ် လံာ်လၢပုမဲာ်တထံာ်တဖန်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.
ဆဲးကျါတင်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တင်ဂွန်တင်ကျိၤဖဲထၢၣ် (Health Information Center) ဖဲ 1-971-673-2411, 711
TTY မ့တမ့ၢ် COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us တက့ၢ်.

Oregon
Health
Authority

OHA 2359C KAREN
(12/23/2020)