



## တၢ်ဟံအိၣ်လီၤဆိသး အခိပညီမ့ၢ်ဒ်လဲၣ်

တၢ်ဟံအိၣ်လီၤဆိသး အခိပညီမ့ၢ် တၢ်ဟံအိၣ်လီၤဆိကွံာ်ပုၤလၢဆိးက့တဖၣ် ဒီးပုၤလၢအိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ အတၢ်ပညီမ့ၢ်ဒ်သိးကကဒိသဒါ COVID-19 အတၢ်ရၤလီၤသးအဂီၢ်လီၤ

ပုၤတဖၣ်လၢဘၣ်ကံးဒီး COVID-19 န့ၣ်အလီၢ်အိၣ်လၢဘၣ်ဟံအိၣ်လီၤဆိသးလၢ ၁၀ သီ မ့တမ့ၢ် တုၤလၢအကသံၣ်သ ရၣ်ဟံဂၢ်ဟံကျဲၤလၢအဝဲသ့ၣ်ရၤလီၤဘဲရးဃာ် မ့တမ့ၢ် ဒူးဆိးက့ပုၤဂၤတသ့လၢဘၣ်တစူလီၤ

### ယဘၣ်ဟံအိၣ်လီၤဆိသးဒ်လဲၣ်

တၢ်ဟံအိၣ်လီၤဆိသး မ့ၢ်တၢ်လၢအကီၢ်ခဲသ့ဝဲ မ့ၢ်လၢအခိပညီမ့ၢ်-

- တၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးဟးထီၣ်သ့ထဲဒီးကွံာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်
- တၢ်အိၣ်လၢအးလီၤဆိတဖျၢၣ်ဒီးမ့ၢ်သ့ စူးကါလီၤဆိတၢ်လုာ်ထံဒါဒီးပုၤဂၤလၢနဟံၣ်ပုၤ
- တၢ်ဟးဆဲးတၢ်ဖီၣ်ဘၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤဒီးတၢ်မိၣ်ဖိးခိၣ်တဖၣ်- တၢ်မၤကဆိဒီး မၤသံတၢ်ဃာ်လၢတၢ်မိၣ်ဖိးခိၣ်တဖၣ်လၢညီန့ၣ်ဖီၣ်ဘၣ်အီၤခဲအံၤခဲအံၤ ဒ်အမ့ၢ် လီၤတဲ စိ ပဲတြီစူဖီၣ်ဒီးတၢ်ဟးလီၢ်
- တၢ်သ့ကဆိန့ၣ်ခဲအံၤခဲအံၤဒီးဆးပုၣ်ဒီးထံအစ့ၤကတၢ် ၂၀ စဲးကိး ထွါသူထီၣ် အီၤလၢစးခိစူးကါတဘျီဂီၢ် မ့တမ့ၢ် မၤလီၤတၢ်လၢဆိတလဲက့တၢ်စ့ၤစ့ၤ လၢစူး ကါက့ၤအီၤသ့တဘျီဘဲဘၣ်စီၣ်ကွံာ်ခါန့ၣ်လီၤ

### ယဘၣ်ဟံအိၣ်လီၤဆိသးယံာ်ထဲလဲၣ်

နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါကွံာ်ပနီၣ်တဖၣ်သန့က့ နဒူးဘၣ်ကံ COVID-19 ဆူပုၤဂၤသ့န့ၣ်လီၤ ပုၤတဖၣ်လၢဘၣ်ကံးဒီး COVID-19 န့ၣ် ကြး-

- အိၣ်လၢဟံၣ်စ့ၤကတၢ် ၁၀ သီစးထီၣ်လၢအတၢ်ဆါကွံာ်ပနီၣ်တဖၣ် စးထီၣ် ဒီး
- အိၣ်လၢဟံၣ်အစ့ၤကတၢ် ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်ဖဲလီၤကီၢ်ဘျီက့ၤ (လၢတၢ်တအီဘၣ်ကသံၣ် မၤကယါလီၤတၢ်လီၤကီၢ်) ဒီးတၢ်ဆါကွံာ်ပနီၣ်တဖၣ်ကယါလီၤတစူလီၤ

**နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါကွံာ်ပနီၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဆိးက့ဘၣ်သန့က့ဟံအိၣ်လီၤ သးလၢ ၁၀ သီ ဖဲနဘၣ်တၢ်ဟံဂၢ်ဟံကျဲၤလၢဘၣ်ကံးဒီး COVID-19 တက့ၢ်**

### ဆဲးကျဲဆဲးကျိးလိာ်သး

**နတၢ်ဆါကွံာ်ပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်နးထီၣ်န့ၣ် ဆဲးကျဲ နကသံၣ်သရၣ်တဘျီဃီတက့ၢ်**

ပုၤတနီၤတၢ်ဟံအိၣ်လီၤဆိသးကညီလၢအဂီၢ် ဘၣ်ဆၣ်ကကီဘၣ်လၢပုၤတနီၤအဂီၢ်လီၤ က မ့ၢ်တၢ်အကီၢ်ခဲလီၤဆိလၢပုၤတဖၣ်လၢ-

- မၤတၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်တသ့
- အိၣ်ထဲတဂၤ
- မ့ၢ်ပုၤနီၢ်ခိကွံာ်ဂီၤတလၢပုၤ
- ကွံာ်ထွဲပုၤဂၤလၢအဟံၣ်ပုၤဃီပုၤ

**အအံၤမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ယၢၤတဖၣ်တနီၤဖဲန မ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤ-**

- ကွံာ်ဖဲ [211info.org](http://211info.org) မ့တမ့ၢ် ကိးလီၤတဲစိ ၂၁၁
- Oregon Health Plan ကရၢဖိတဖၣ်ဆဲး ကျဲ [ohp.oregon.gov](http://ohp.oregon.gov).
- န [လီၢ်ကဝီၤ မ့တမ့ၢ် ကလုာ်ကမျၢၢ်ဆူၣ်ချ့ ပုၤ ဘၣ်မ့ဘၣ်ဒါကယုၤစၢၤနတၢ်အိၣ်ယၢၤတဖၣ် လီၤ](#)
- Central Oregon တၢ်အိၣ်ယၢၤတဖၣ် မၤန့ၢ်ဘၣ်သ့ဖဲ [www.centraloregonresources.org](http://www.centraloregonresources.org).

**တၢ်မၤန့ၢ်ဘၣ်လံာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ-** ပုၤတဖၣ်လၢမ့ၢ်ပုၤနီၢ်ခိကွံာ်ဂီၤတလၢပုၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤတဖၣ်လၢကတီၤကျိၣ်လၢတမ့ၢ်အဲကလံးကျိၣ်ဘၣ်န့ၣ် OHA ရဲၣ်ကျဲၤ ဟ့ၣ်ဘၣ်အီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢသနီၤအဂၤတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကျိၣ်ထံ တၢ်ဖဲးကျိးလံာ်ဖျၢၣ်အဒိၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤမဲာ်ဘျီၣ်အလံာ် သ့န့ၣ်လီၤ ဆဲးကျဲၤ Health Information Center(ဆူၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၢ်ခါၣ်သး) ဖဲ 2411, 711 TTY မ့တမ့ၢ် [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us) တက့ၢ်