

တၢ်ကဘၣ်အိၣ်လီၤဆီလီၤဖျိၣ်အသးဒ် လဲၣ်



တၢ်အိၣ်လီၤဆီလီၤဖျိၣ်သးအခီပညီမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်အိၣ်လီၤဆီလီၤဖျိၣ်သးအခီပညီမ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဟံးယံၤပှၤတဂၤဂၤလၢ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် အကဘၣ်ကံးဒီး COVID-19 လၢကအိၣ်ယံၤဒီးပှၤအဂၤတဖၣ်

ယမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢယအိၣ်ဆူၣ်တခီလဲၣ်.

နရၤလီၤ COVID-19 ဆူပှၤအဂၤတဖၣ် အအိၣ်သ့ၣ်တၢ်ဆါပနီၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဖျါနီၣ်တမံၤဒၣ်လဲၣ် န့ၣ်လီၤ.

ယကဘၣ်အိၣ်လီၤဆီလီၤဖျိၣ်သးအခါဖဲလဲၣ်.

နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢ နဆိးက့ၣ်ဒၣ်ကယၢ် နကြၢၤအိၣ်လီၤဖျိၣ်နသးဒီးပှၤဂၤဖဲန-

- အိၣ်ဘူးဒီးပှၤတဂၤလၢအိၣ်ဒီး COVID-19.
- အိၣ်လၢ Oregon ဒီးလဲၤဆူကီၢ်စဲၣ်အချၢလၢ တအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်လၢအရ့ၣ်ဒိၣ်.
- လဲၤလၢကီၢ်စဲၣ်အချၢ လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်လၢအရ့ၣ်ဒိၣ်ဒီး ဟဲက့ၤကဒါက့ၤဆူ Oregon.

တၢ်ဂ့ၢ်လၢအရ့ၣ်ဒိၣ်စံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအရ့ၣ်ဒိၣ်တဖၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီး- တၢ်မၤတၢ်ဒီးတၢ်မၤလိတၢ်, တၢ်ဆီၣ် ထွဲမၤစၢၤဂံၢ်ဒိၣ်ထံးတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်, မ့ၢ်ကျိၤဝဲၤကွၢ်တၢ်ဖဲးတၢ်မၤဒီးတၢ်ရၤလီၤ ပနံၣ်အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ, ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်လဲၤတၢ်က့ၤလၢအရ့ၣ်ဒိၣ်တဖၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်လဲၤတၢ်က့ၤလၢ တၢ်ဆိကမိၣ် အီၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဟးလိာ်ကွဲးဒီးတၢ်ကသုၣ်ကသီလၢန့ၣ်ဆၢၣ်အပူၤန့ၣ်

ကွၢ်ထွဲလီၤနသး

နမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အ ဃိဆဲးကျၢ

ပှၤဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဖဲနမ့ၢ်အိၣ် ထီၣ်ဒီး COVID-19

အတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်အယိတက့ၢ်-

- တၢ်ကူး
- ကသါတလၢသါ မ့တမ့ၢ်
- ကသါကီခဲ
- တၢ်ကိၢ်ထီၣ်
- တၢ်ဂီၢ်ထီၣ်
- ကိာ်ယူၢ်ဘိဆါ
- တၢ်အိၣ်အရီၢ်တအိၣ် မ့တမ့ၢ် တနၢဘၣ်တၢ်အစိ လၢအိၣ်ထီၣ် သီတဖၣ်
- တၢ်ဘျးတၢ်တီၤသး
- ယုၢ်ညၣ် မ့တမ့ၢ်
- နီၢ်ခိမိၢ်ပှၤတကံတကး
- ခိၣ်ဆါ
- နါဒုတံၢ်ဘံး မ့တမ့ၢ်
- နါအံၣ်ထံယွၤ



လီၤ.

- အဲဒ်ဒီးဘျီး မ့တမ့ၢ် ဘျီး
- ဟာဖာဟး

ယကဘၣ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်အသးဒီးပုၤဂၤဒ်လဲၣ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဘျီးဘၣ်ဒီးပုၤတၢ်လၢအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်-

- အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးအစ့ၤကတၢၢ်အိၣ်ယံၤဒီးပုၤဂၤတဖၣ်ယုၣ်ဒိၣ်ယီၢ်, လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီး ပုၤလၢ အအိၣ်ဘျီးဒီးန့ၣ်, လၢ 14 သီန့ၣ်တက့ၢ်.

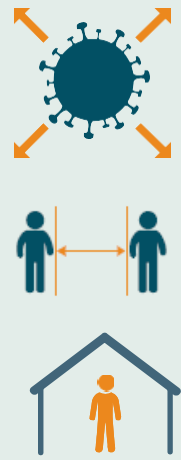
နမ့ၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်နသးဒီးပုၤအဂၤမ့ၢ်လၢ

နလဲၤက့ၤတ့ၢ်တၢ်လၢအရ့ၤတဒိၣ်ဘၣ်အယိ-

- အိၣ်လၢဟံၣ် 14 သီတက့ၢ်.
တလိၣ်လၢနကဘၣ်အိၣ်ယံၤဒီးပုၤလၢနအိၣ်ဆိးဒီးအီၤတဖၣ်
ယုၣ်ဒိၣ်ယီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သး 14-သီန့ၣ် မ့ၢ် တၢ်ယုၣ်ထၢလၢအပူၤဖျဲးကတၢၢ်လၢ ကဒီသဒါ COVID-19 လၢအသုတရၤလီၤ ဆူပုၤအဂၤတဖၣ် အအိၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါက့ၢ်ပနီၣ် နီတမံၤဘၣ်န့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကဆိကမိၣ်လၢ နကမၤပတုၢ်ဆိ တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးလီၤ-

- ဖဲအသီ 10 ဝံၤအလီၢ်ခံ, လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်လိာ်သးနီတမံၤ, မ့တမ့ၢ်
- ဖဲနွံသီဝံၤအလီၢ်ခံ, နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်န့ၢ်တၢ်ဆါယၢ်အစၢ (negative) လၢတၢ်မၤကွၢ်အဲထံၣ်က့ၢ်(န) (antigen) မ့တမ့ၢ် ဖိၣ်လံၣ်မဲးရး(စ)ထးသွဲအတၢ်ခီဆါ (polymerase chain reaction (PCR)) တၢ်သမံသမိးလၢ တၢ်မၤကွၢ်အီၤလၢအစ့ၤန့ၢ် 48 န့ၣ်ရံၣ်တချး နတၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်ကတၢၢ်ကွၢ်န့ၣ်လီၤ.



နမ့ၢ်ယုၣ်ထၢလၢ နကမၤဖျိၣ်လီၤနတၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဒီးပုၤဂၤအဆါကတီၢ်န့ၣ်, တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အိၣ်တဖဲးလၢ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကစိာ်ခီ တၢ်ဘၣ်ကံဆူပုၤဂၤတဖၣ်အအိၣ်ဖဲနအိၣ်လီၤဖျိၣ်သးဝံၤအလီၢ်ခံ, အယိအရ့ဒိၣ်လၢနကဆဲးကွၢ်နတၢ်ဆါက့ၢ်ပနီၣ်တဖၣ် ကိးနံၤဒဲးလီၤ.

နတၢ်ဆါက့ၢ်ပနီၣ်မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်န့ၣ်, နကြၢၤက့ၤအိၣ်လီၤဖျိၣ်နသးဒီးပုၤဂၤ, ဒုးသ့ၣ်ညါနလီၢ်ကဝီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အပုၤဘၣ်မူဘၣ် ဒါဒီးကိးပုၤလၢအဟ့ၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢ ကတဲသကိးဘၣ်ပးတၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤဖျိၣ်လီၤတၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်အသးန့ၣ်တမ့ၢ်တၢ်ယုၣ်ထၢဖဲတၢ်ဆါရၤလီၤသးအကတီၢ်ဖဲနအိၣ်လၢကတီၢ် ထွဲတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ဒီး တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၢ်အဂၤတဖၣ်အခါဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤလဲၤကွၢ် [အိၣ်ရံၣ်ကၢၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဘၣ်မူဘၣ်ဒါ \(Oregon Health Authority\) အ COVID-19 ဖျိၣ်ယဲၤသန့](#) လၢနကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

နမူနာ ...

- ✔ မနီခိုအတတ်ပညာတတ်ဝင်ထဲတဂါ
- ✔ ဂဲလိတ်ကွဲကွဲ(မ) မှတမ့
- ✔ ဆုန်နီလောကရားပူ မှတမ့
- ✔ ဆုန်နီ လာဟံဉ်ချာ
- ✔ ဆဲးကျာဒီးပုဂါလောအယံ



နမူနာ ...

- ✘ လဲဆူကျးဆါတတ်ကစဲးကရဲး
- ✘ လဲဆူကသံဉ်ကျး
- ✘ ကိးဟဲဟးတံသကိးဆူဟံဉ်
- ✘ မနီခိုအတတ်ပညာဂဲဒီတကရူ



ဆဲးကျာလိာ်သးဒီးတတ်မၤစၢၤတတ်အလိာ်တဖၣ်

ပုၤတနီၤကထံဉ်လၢ
 တတ်အိဉ်လီၤဖျိဉ်အသးန့ဉ်
 မ့တ်တၢ်ညီလၢအဂီၢ်လီၤ. ဒ်လဲဉ်ဂ့ၤ,
 ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်
 ကကီၤလၢပုၤတနီၤအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.
 တတ်အံၤကကီၤဝဲ လီၤဆီဒဉ်တၢ်လၢ
 ပုၤလၢအအိဉ်မၤတၢ်လၢအဟံဉ်
 တသ့ဘဉ်တဖၣ်,
 ပုၤလၢအအိဉ်ထဲတဂါ, ပုၤလၢ
 အနီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤတဂ့ၤ မှတမ့
 ပုၤလၢကွၢ်ထွဲပုၤအ
 ဂါလၢအဝဲသ့ဉ်အကစၢ်အဟံဉ်တဖၣ်န့ဉ်လီၤ.

**အအံၤမ့တ် တတ်မၤစၢၤတတ်လိာ်တနီၤဖဲ နမ့တ်
 လိာ်ဘဉ်တတ်မၤစၢၤအယံန့ဉ်လီၤ-**

- လဲကွၢ် 211info.org မှတမ့ ကိး 211.
- Oregon Health Plan အကရၢဖိတဖၣ် ဆဲးကျာ ohp.oregon.gov သ့လီၤ.
- န [လိာ်ကဝီၤ မှတမ့ ကလုာ်ဒုဉ်ကမ္ပါၢ် တတ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ပုၤန့ၢ်ဖိန့ၢ်ကမီၤ](#) ကမၤစၢၤနၢၤလၢ ကယုတတ်မၤစၢၤတဖၣ်လီၤ.
- တတ်ထံဉ်န့ဉ် Central Oregon တတ်မၤစၢၤ အလိာ်တဖၣ်သ့ဖဲ www.centraloregonresources.org.

တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကဖးဘဉ်လံာ်လဲာ်တဖၣ်- လၢပုၤလၢအနီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤတဂ့ၤ မှတမ့ ပုၤလၢကတိၤကျိဉ်လၢတမ့အဲကလံးကျိဉ်တဖၣ်အဂီၢ်, OHA ဟ့ဉ်အီၤ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိဉ်လၢကျဲအဂါတဖၣ်လၢအမ့ တၢ်ကွဲးကျိးထံန့ၢ်အီၤ, တၢ်ကွဲးလၢလံာ်မဲာ်ဖျါဉ်ဖးဒိဉ်, မှတမ့ လံာ်လၢပုၤမဲာ်တထံဉ်တၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ. ဆဲးကျာတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိဉ်ဖဲထၢဉ် (Health Information Center) ဖဲ 1-971-673-2411, 711 TTY မှတမ့ COVID19.LanguageAccess@dhs.oha.state.or.us တက့ၢ်.