

ခိပ်ရိပ်နုနုဘဲရား(စ်)တၢ်ဆါအသီတကလုာ်(COVID-19)



တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

ခိပ်ရိပ်နုနုဘဲရား(စ်)တၢ်ဆါအသီနုနု မ့ၢ်တၢ်ဆါအသီ တကလုာ်လၢ တၢ်ကိးအီၤလၢ ဘဲရား(စ်)နုနုလီၤ.

ခိပ်ရိပ်နုနုဘဲရား(စ်)တၢ်ဆါအသီ ဒူးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဘၣ်ကံတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်တမ့ၢ် တၢ်ခုၣ်ဘၣ်နုနုလီၤ. COVID-19 နုနု မ့ၢ်တၢ်ဆါလၢ အအိၣ်ထီၣ်ခိဖျိ ခိပ်ရိပ်နုနုဘဲရား(စ်)တၢ်ဆါအသီ အသီတကလုာ်နုနုလီၤ. တၢ်ဆါအံၤ စးထီၣ်ရၢလီၤအသးလၢ ဟီၣ်ခိပ်ချၢဒီတဘျီဖဲ ဒိၣ်ဘၣ်, 2019 နုနုလီၤ.

ခိပ်ရိပ်နုနုဘဲရား(စ်)တၢ်ဆါအသီရၢလီၤအသးခိဖျိ တၢ်ကူး မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဆဲနုနုလီၤ. ဖိသုၣ်တနီၤနုနု တဟ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဆါကွၢ်ဂီၤပနီၣ်ဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်အဝဲသ့ၣ်ရၢလီၤအသးဆူ ပုၤဂၤအအိၣ်သ့နုနုလီၤ. ဖိသုၣ်အါတကွၢ် တမၤန့ၢ် COVID-19 တၢ်ဆါလၢအနးဒီး ဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်ဘၣ်.

တၢ်ဆါကွၢ်ဂီၤ ပနီၣ်မနုၤတဖၣ် ကအိၣ်ဖျါထီၣ်ဖဲန့ဖိအိၣ်တဆူဒီး COVID-19 နုနုဒ်လဲၣ်.

- လီၤကိၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂီၢ်သးဒီးကနီၣ်
- ကူး
- ကသါဆူၣ်ဆူၣ် မ့တမ့ၢ် ချၢချၢ
- တၢ်ဘျးသး
- ယုၢ်ညၣ် မ့တမ့ၢ် နီၢ်ခိတကံတကး
- ခိပ်ဆါ
- အိၣ်တၢ်တသ့ၣ်ညါအရီၢ် မ့တမ့ၢ် တနၢ်ဘၣ်တၢ်
- ကိၢ်ယုၢ်ဆါ
- တၢ်သးကတိၢ် မ့တမ့ၢ် နါဒုထံယုၢ်
- ဘျီး မ့တမ့ၢ် သးကလဲၤ
- ဟၢဖၢလူ

တၢ်မၤကွၢ် COVID-19-

တၢ်ဂ့ၢ် ဘၣ်မနုၤယိဖိသုၣ် လိၣ်လၢကဘၣ်မၤကွၢ် COVID-19-

- တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအကွၢ်ဂီၤပနီၣ်တဖၣ် မ့ၢ်ဟ်ဖျါထီၣ်သး
- ယံာ်ထၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ ဒ်အမ့ၢ် ခဲစၢၣ် မ့တမ့ၢ် သးတၢ်ဆါတဖၣ်
- ထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်
- တချုးတၢ်ကူးကွဲးယါဘျါ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤကွၢ်သး

တၢ်မၤကွၢ်အလီၢ်ကျဲ-

- ကိးလီၤတဲစိဆူန့ၣ် မ့တမ့ၢ် ကိၢ်ရဲၣ်ဆူၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤ မ့တမ့ၢ် န့ဖိအကသံၣ်သရၣ်လၢကမၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတကွၢ်.
- ကွၢ်ဘၣ်ဖဲ- <https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/testing.htm>
- ကိးလီၤတဲစိဆူတၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါအလီၢ်တပူၤလၢလၢတချုးန့ၣ်ဒီးကွၢ်သးတကွၢ်. တမ့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါအလီၢ်ခဲလၢ် မၤကွၢ်ဘၣ်ဖိသုၣ်သးန့ၣ်ပတီၢ်ခဲလၢ်ဘၣ်လီၤ. နကဘၣ်မၤတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်လၢကထံၣ်လီၢ်သး တချုးန့ၣ်လဲၤတၢ်မၤကွၢ် နုနုလီၤ.

တၢ်မ့ၢ်မၤကွၢ်ဘၣ်ဖူးန့ၣ် ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ် - ပကကိးနၤလီၤတဲစိဃုာ်ဒီးတၢ်အစၢတဖၣ်လၢအဆိအချ့တသ့ဖဲအသ့န့ၣ်လီၤ။ တၢ်မၤန့ၢ်တၢ်အစၢတဖၣ်ကယံာ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ 72 န့ၣ်ရံၣ်သ့န့ၣ်လီၤ။

- **တၢ်မၤကွၢ်အစၢမ့ၢ်ဖျါလၢန့ၣ်ဒီး COVID-19 (အိၣ်နီၢ်ကီၢ်) န့ၣ်-**
 - ပကကိးနၤလီၤတဲစိတဲနၤအစၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ။ နကဒီးန့ၢ်ဘၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်အစၢတဖၣ်လၢဆူၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤတၢ်ချး မ့တမ့ၢ် ဖဲပကိးလီၤတဲစိဝံၤလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ။
 - လူၤဟံၣ်မၤထွဲတၢ်န့ၣ်လီၤလၢလၢ တဖၣ်အံၤ ဒ်သိးကအိၣ်လၢဟံၣ်ဒီး ပုၤအဂၤလၢအအိၣ်လၢ ဟံၣ်တဖၣ်စ့ၢ်ကိး ကပူၤဖျဲးဒီး တၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံတက့ၢ်
 - နဖိမ့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဆၢဟံၣ် ပကထီအါထီၣ်န့ၢ်အီၤ တၢ်ပိးတၢ်လီၤ ဒီးမၤနၤဒီးနဖိလၢကသိးထီၣ် တၢ်ကးဘၢ မဲၣ်သ့ၣ် န့ၣ်လီၤ။
 - အလီၢ်မ့ၢ်အိၣ်လၢနဖိဘၣ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်တဂၤလၢလၢ မ့တမ့ၢ် အလီၢ်အိၣ်လၢကဘၣ်ဟဲဆူတၢ်ဆၢဟံၣ် ဖဲဆၢကတီၢ်အံၤန့ၣ် နကဘၣ်တဲဘၣ်ကသံၣ်သရၣ်လၢနဖိဘၣ်ကံဒီး COVID-19 န့ၣ်လီၤ။
- **တၢ်မၤကွၢ်အစၢမ့ၢ်ဖျါလၢန့ၣ်ဒီး COVID-19 (တအိၣ်နီၢ်ကီၢ်) န့ၣ်-**
 - ဖျါလၢနဖိကဘၣ်ကံဒီးဘဲရၢး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆူးတၢ်ဆၢအဂၤန့ၣ်လီၤ။ ဘဲရၢးတၢ်ဆၢဃၢအဂၤတဖၣ်အိၣ်အါမးလၢဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဆၢလၢအကွၢ်ပနီၣ်လီၤကံၤဒ် COVID-19 အသိးန့ၣ်လီၤ။
 - ပကဒုးသ့ၣ်ညါနၤလၢတၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်အခိပညီအိၣ်ဒ်လဲၣ်ဒီးခါဆူညါတၢ်ကူစါယါဘျါအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ။

နဖိမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ် နကဘၣ်မုၢ်လၢ ဆိကမိၣ်ဆိ တၢ်မၤန့ၢ်တဖၣ်ကမၤအသး န့ၣ်လဲၣ်.

- တၢ်ကိာ်ထီၣ်ကလီၤကွၢ်လၢ 3 သီတုၤလၢ 4 သီ ဃုာ်ဃုာ် အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ။
- ဖိသ့ၣ်အါတက့ၢ် အိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်က့ၤလၢ 5 သီ အတီၢ်ပူၤဘၣ်ဆၣ် တဘျီဘျီ ယံာ်တုၤလၢ 14 သီန့ၣ်လီၤ။
- အတၢ်ကူး ကယံာ်ဝဲ 14 သီတုၤလၢ 21 သီန့ၣ်လီၤ။ တကြးလၢ အနးထီၣ် မ့တမ့ၢ် ဒုးအိၣ်တၢ်ကီတၢ်ခဲလၢ တၢ်သါထီၣ်သါလီၤအဂီၢ်န့ၣ်ဘၣ်။ တၢ်အံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်အယိ ကိးနဖိကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်။

နဖိမ့ၢ်ဆိးက့ၣ်န့ၣ်, မၤကွၢ်တၢ်တဖၣ်အံၤလၢ ကမၤစၢၤနဖိလၢ ကအိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်အဂီၢ် န့ၣ်တက့ၢ်.

- ကသံၣ်ကသီတအိၣ် နီတမံၤလၢ ကမၤဟးထီၣ်ကွၢ် ဘဲရၢး(စ်)တၢ်ဆၢဃၢ ချ့သဒိးန့ၣ်ဘၣ်။ ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဆၢဃၢတဖၣ် တယါဘျါ ဘဲရၢး(စ်)တၢ်ဆၢဃၢတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်။ နဖိအနီၢ်ကစၢ် (မ့) အနီၢ်ခိဒံၣ်ဝဲ ကတြီဆၢကဒါက့ၤ ဘဲရၢး(စ်)တၢ်ဆၢဃၢလၢ တၢ်ဆၢကတီၢ်အဖိခိၣ်ဒီး မၤစၢၤတၢ်လၢ တၢ်ဆၢကမၤဘျါ တၢ်ဆၢကွၢ်ဂီၤ ပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ။

- **ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ဖိကသံၣ်လၢ တၢ်ကိၣ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်တကံၣ်ပဝံအဂီၢ်တက့ၢ်.** ဖိသၣ်လၢ အသးအိၣ် ခံလါဆူ အဖီခိၣ်တဖၣ် အီ acetaminophen (Tylenol®) လၢကယါဘျါ တၢ်တကံၣ်ပဝံ, တၢ်တမ့ၢ်တလၢ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ကိၣ်ထီၣ် တဖၣ်သ့န့ၣ် လီၤ. ဖဲဆၢကတီၢ်အံၤ ကသံၣ် acetaminophen မ့ၢ်တၢ်ပူၤဖျဲးအကြးကတၢ် လၢတၢ်လီၤကိၣ်ဒီးတၢ်တကံၣ်ပဝံ အဂီၢ် လီၤ. တၢ်စူးကါ Ibutrofen သ့စ့ၢ်ကီးလီၤ. တၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်လီၤကိၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်န့ၣ် တၢ်စူးကါကသံၣ်ကသီ န့ၣ်လီၤ.
- နဖိကလိၣ်ဘၣ် **တၢ်အိၣ်ဘျဲးအိၣ်ဒါဒီးတၢ်ထံတၢ်နီၤ** အါအါန့ၣ်လီၤ-
 - လၢဖိသၣ်လၢ အိၣ်ဖျဲၣ်သီ, အသးအိၣ် 1 နံၣ်ဆူ အဖီလၢတဖၣ်အဂီၢ်- ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ် မိၢ်န့ၣ်ထံ, တၢ်န့ၣ်ထံကမ့ၢ်, မ့တမ့ၢ် Pedialyte တက့ၢ်. တဘၣ်ဟ့ၣ် ဒုးအိၣ်ထံယိယိန့ၣ်တဂ့ၤ.
 - လၢဖိသၣ်လၢ အသးအိၣ် 1 နံၣ်ဆူ အဖီခိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်- ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်အီၤ တၢ်ထံတၢ်နီၤလၢမၤဆူၣ်ထီၣ်ဂံၢ်ဘါ (Gatorade), ဖိသၣ်အထံ, တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ်ဘျဲးထံ, ကိၣ်ထံခုၣ်ဖိတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် ထံအီယိယိတဖၣ်တက့ၢ်.
- စူးကါ တၢ်မၤအါထီၣ်တၢ်စ့ၣ်စီၣ်ခုၣ်ပီးလီ (မ့)အစဲး လၢနဖိအဒးပူၤလၢ ကမၤစၢၤဝဲဒၣ်လၢ နဖိတဖၣ် ကကသါညီညီအဂီၢ်တက့ၢ်. မၤလီၤတံၢ်လၢ နကမၤကဆီအီၤခဲအံၤခဲအံၤတက့ၢ်. စူးကါအီၤဒ် ဒီပနံၣ်လၢ အထူးထီၣ်တၢ် အတၢ်န့ၣ်ကျဲအသီးတက့ၢ်.
- **စူးကါ နီၣ်ပြီမ့တမ့ၢ် တၢ်မၤလီၤစါ saline** (အံသၣ်ထံ) တဖၣ်လၢ နဖိအနါဒုပူၤန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤကမၤစၢၤတၢ်လၢ ကမၤဆူထီၣ်ကဟးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- **ဆူးထီၣ်ကွံၣ်ဖိသၣ်အကဟးဒီး အနါဒုဒီး** တၢ်ဆူးထူးထီၣ်တၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ပီးတၢ်လီၤတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် NoseFrida® လၢကမၤစၢၤနဖိတဖၣ်လၢ ကကသါ ကိညၢ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤမၤစၢၤတၢ်တချးတၢ်အိၣ်တၢ် ဒီး မံန့ၣ်လီၤ.
- **ကနဲစီ** ကဲဘျး လၢတၢ်ကူစါယါဘျါပူၤဖိသၣ်နီၣ်ဒိၣ်တဖၣ်အတၢ်ကူးသ့န့ၣ်လီၤ. **ပူၤဖိသၣ်ဆံးဖိလၢအသးစၢ်န့ၣ် 1 နံၣ်တဖၣ်တကြးအီကနဲစီဘၣ်.** နဖိအသးမ့ၢ်အိၣ် 1 နံၣ် ဘျဲၣ်တဒီ, ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ကွံၣ်အီၤကနဲစီ 1/2 လၢဖးထံနီၣ်တၢၤ တက့ၢ်. ပူၤဖိသၣ်လၢအသးပူၤန့ၣ် 6 နံၣ်တဒီ, ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်အီၤလၢဖးထံနီၣ်တၢၤ 1 နီၣ်တၢၤတက့ၢ်.
- **တဘၣ်ဟ့ၣ်အီ** ပူၤဖိသၣ်လၢအသးအိၣ် 6 နံၣ်ဆူအဖီလၢဒီး **ကသံၣ်ကူးလၢနပူၤအီၤန့ၣ်ဖဲ ကသံၣ်ကျးလၢ တအိၣ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ်အတၢ်န့ၣ်လီၤတဂ့ၤ.**

နကဘၣ်ဟံၣ် နဟံၣ်ဖိယိဖိဒီး ပူၤတဝၢလၢအပူၤဖျဲးဒ်လဲၣ်-

- **အိၣ်လၢဟံၣ်**
 - အိၣ်ယံၤဒီးပူၤသးပူၤလၢ အသးပူၤန့ၣ် 60 နံၣ်တက့ၢ်.
 - မ့တမ့ၢ်လၢ နလိၣ်ဘၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွံၣ်ထွဲဘၣ်အယိ အိၣ်လၢဟံၣ်တက့ၢ်. နဖိမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဒုၣ်တၢ်ဒီး တၢ်ကူး, နါအုၣ်ထံယွၤဒီး တၢ်ကိၣ်ထီၣ်အယိ, အိၣ်လၢဟံၣ်တက့ၢ်.

- **သုစီနုစုတဖန်**
 - သုစီအီဒီး ဆေးပွန် (မ)ချိုသိ ဒီးထံ အစုကတော် 20 မံးနံး (သးဝံပံ ABCs!) တကွာ်.
 - ပှါကိးဂါဒဲးလါ အိပ်လါဟံပံ ကြါးသုစီအစုတဖန် ခဲအံးခဲအံးန့ဉ်လီၤ. တၢ်အံးကမၤစၢၤတၢ်လါ ကပတုာ်ကွံာ် တၢ်ရုၤလီၤတၢ်ဆါဃာ်တဖန်န့ဉ်လီၤ.
 - မၤလီၤတၢ်လါ နၤဒီးနဖိတဖန် ကသ့အစုတဖန်ဖဲ နဟဲက့ၤတုၤလါဟံပံ, တချုးဖီအိပ်တၢ်အိပ်တၢ်အီ, တချုးအိပ်တၢ်, ဒီးဖဲစူးကါတၢ်ဟးလီၤဝံၤ မ့တမ့ၢ် ဆိတလဲ ဖိသၢ်တၢ်ပးခံတဖန် ဝံၤအလီၤခံန့ဉ်လီၤ.
- **ဟ်လီၤဖး** ပှါဆိးက့တဖန်လါ ဒါးလါအလီၤဆီ **တသ့ဖဲအသ့**န့ဉ်တက့ၢ်. မ့ၢ်သ့န့ဉ် စူးကါ တၢ်လုာ်ထံဒါးလီၤဆီတက့ၢ်.
- **တဘၣ်နီၤလီၤ စူးကါလိာ်သး** လီၤဒီ, ထံခွဲးအီထံ, သဘံလီၤဒီလါ တၢ်အိပ်တၢ်အဂီၢ်, တၢ်ကံးညၣ်လါထွါသ့သး မ့တမ့ၢ် လီၤမံဒါဒီး ပှါအဂါတဖန်န့ဉ်ဘၣ်. ဖဲတၢ်စူးကါ တၢ်ပီးတၢ်လီၤတဖန်အံၤဝံၤန့ဉ် တၢ်ကဘၣ်သုစီကွံာ်အီဒီး ဆေးပွန် (မ)ချိုသိ ဒီး ထံတဖန်န့ဉ်လီၤ.
- **မၤကဆိဒီး မၤသံတၢ်ဆါဃာ်လါ** နဟံပံဒ်အညီန့ၢ်အသိး ဒီဖျိတၢ်စူးကါ ကသံပံပြီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကံးညၣ်ထွါတၢ် မ့ၢ်ဆုၣ်မုၢ်ဂီၤတဖန်န့ဉ်တက့ၢ်.
 - မၤကဆိတၢ်မဲာ်ဖံးခိၣ်လါ တၢ်ထိးဘၣ်အီထီဘိတဖန် ကိးနံၤဒဲး တၢ်အံၤပုာ်ဃုာ်ဒီး စီၤနီၤခိၣ်ခိထာ်တဖန်, စီၤနီၤခိၣ်မဲာ်ဖံးခိၣ်တဖန်, ပဲတြီအစုဖိၣ်တဖန်, တၢ်ဟးလီၤပီးလီၤတဖန်, တၢ်ဟးလီၤ, လီၤတဲစိတဖန်, ခိၣ်ဖျါထာ်စုပျီၤလီၤတဖန်, ထဲးဘျဲးတဖန်, ဒီး စီၤနီၤခိၣ်ဆံးဆံးဖိလါ တၢ်ဟ်အီလါ တၢ်ကပၤတဖန်.
- **ကျိၤတၢ်ကးဘါမဲာ်သၣ်ဖဲန့ဉ်လဲၤဆူတၢ်ချါ လါတၢ်လိာ်တဖန်အဂီၢ်** ဒ်အမ့ၢ်လဲၤပှါတၢ်လါပနံာ်ရီၤကျး မ့တမ့ၢ် ကသံပံကျး န့ဉ်တက့ၢ်.
 - တၢ်ကးဘါမဲာ်သၣ်ကြါးကျါာ်ဘါနထးခိၣ်ဒီးနါဒဲန့ဉ်လီၤ.
 - တၢ်စူးကါကိာ်ဘံ တၢ်ဖၢၣ်ခိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကးဘါမဲာ်တၢ်ကံးညၣ် လါကကးဘါမဲာ်သၣ်သ့န့ဉ်လီၤ. ကသံပံသရၣ်တၢ်ကးဘါမဲာ်တဖန်ကြါးဟ်အီလါဆူၣ်ချါပှါမၤတၢ်ဖိတဖန်အဂီၢ်လီၤ.
 - တချုးကျိၤထီၣ် မ့တမ့ၢ် ဖဲဘၣ်လီၤတၢ်ကးဘါမဲာ်ဝံၤန့ဉ် သ့ကဆိနုစုလါဆေးပွန်(မ)ချိုသိ ဒီးထံတက့ၢ်.
 - ဖိာ်ဘူးနမဲာ်သၣ် ဖဲလါနကျိၤတၢ်ကးဘါမဲာ်သၣ်အခါဒ်လဲၣ်တဂ့ၤ.

အိပ်က့ၤဒဲးအညီန့ၢ်အသိးဖဲနဖိဘၣ်ကတုာ်ဝဲဒီး COVID-19 (ဘၣ်ကတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် အိပ်ဒီးတၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖန်)-

နဖိကဘၣ်အိပ်လါဟံပံတုၤလါ တၢ်ဂ့ၢ် တဖန်အံၤ **ခဲလၢာ်** မ့ၢ်တၢ်မ့ၢ်တၢ်တီလါနဖိအဂီၢ်တစု-

- လီၤကိာ်တအိပ်ဒီးတဘၣ်အီကသံပံယါဘျါတၢ်လီၤကိာ်လါ 3 သီ
- တၢ်ဆါကွၢ်ဂီၤပနီၣ်တဖန်ကယးလီၤ (မ) ကိညၣ်လီၤ
- စးထီၣ်လါတၢ်မၤကွၢ်ဖျါလါဘၣ်ကံးဒီး COVID-19 မ့တမ့ၢ် စးထီၣ်လါတၢ်ဆါ ကွၢ်ပနီၣ်ဖျါထီၣ်ခိၣ် ထံးကတၢ် တဘျီယံာ် 10 သီ

နုလီကဝီဆူဂ်ချဲ့ဝဲကျိကအိဂ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ကျဲလၢအဂၤတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဒီးသန့ထီၣ်သးလၢ COVID-19 လၢနုလီကဝီပူၤအိဂ်အါထဲလဲၣ်လီၤ.

လဲဆူဂ်ဂီၢ်အူကသံၣ်ဒၢးဖဲန့ၣ်မ့ၢ်-

- ကသါချ့ချ့ကလဲာ်, ကသါကီခဲ, မ့တမ့ၢ် တဲဝဲတၢ်ဆါအီၤအါထီၣ်ဖဲအကသါအခါ.
- မံၣ်ခါတလၢ မ့တမ့ၢ် ကီလၢကပၢၢ်ထီၣ်ဒ်အညီန့ၣ်အသိး.
- အီတၢ်ထံတၢ်နီၣ်တန့ၢ်.
- အိဂ်ဒီးတၢ်ပနီၣ်ဒီးနီၢ်ခိအထံသံးနီၣ်သံး, ဒ်အမ့ၢ် ဟီၣ်အမဲၢ်ထံဃုထီ, ကိာ်ပူၤဃုထီ, မ့တမ့ၢ် တဆံၣ်ဆါလၢ 8 တုၤ 10 န့ၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတအိဂ်အါအါ.

ကိးလီတဲစိဆူန့ၣ်ဖိအကသံၣ်သရၣ်တဘျီဃီဖဲန့ၣ်မ့ၢ်-

လီၤကိာ်အါန့ၢ် ≥ 100.4 F လၢ 4 သီ မ့တမ့ၢ် ဆူဖိခိၣ် ဒီး-

- ဟၢဖၢဆါနးနးကလဲာ်
- လီၤသးထီၣ်ဂီၤ
- နိးဖံး (မ့)ထးခိၣ်ပျူၤထီၣ်ဂီၤဒီးဃဲဖး
- မဲၢ်ချ့ထီၣ်ဂီၤ
- ခၢ်ချးထီၣ်ညိးတခီ မ့တမ့ၢ် ခံခီလၢာ်
- ခိၣ် မ့တမ့ၢ် စုထီၣ်ညိး

ကိးန့ၣ်ဖိအကသံၣ်သရၣ်, ကသံၣ်ဒၢး, မ့တမ့ၢ် လီၢ်ကဝီတၢ်အိဂ်ဆူဂ်အိဂ်ချဲ့ဝဲကျိဖဲန့ၣ်မ့ၢ်အိဂ်ဒီး-

- တၢ်ကိာ်ထီၣ် ဒီး ကူး ဘၣ်ဆၣ်ကသါဒ်အညီန့ၣ်အသိးဒီးအီတၢ်ထံတၢ်နီၣ်ဒ်အညီန့ၣ်အသိး.
- ကိာ်ယူၢ်ဆါယံာ်န့ၢ် 2 သီ မ့တမ့ၢ် ဆါနးထီၣ်.
- လီၤကိာ်ထီၣ် 100.4 F မ့တမ့ၢ် ဆူဖိခိၣ်ယံာ်န့ၢ် 3 သီ.
- ကူးယံာ်န့ၢ် 7 တုၤ 10 သီ.
- နါဒုအုၣ်ယွၤယံာ်န့ၢ် 14 သီ.
- တၢ်ထံတၢ်နီၣ်အလွဲၢ်ဘီယွၤလၢမဲၢ်ချ့စးထီၣ်ဒီးယံာ်န့ၢ်တသီ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအလံာ်က့အံၤတၢ်ဒုးအိဂ်ထီၣ်အီၤလၢကမၤစၢၤနတၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်ဖိ မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. တၢ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်ဟံးန့ၢ်ကသံၣ်ကသီတၢ်ကွၢ်ထွဲအလီၢ်အဂီၢ်ဘၣ်. တဲသကိးတၢ်ဒီးန့ၣ်ဆူဂ်ချ့မၤစၢၤလၢတၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါ, တၢ်ကူၤစါယါဘျီဒီးတၢ်ဟံးထွဲအဂီၢ် တက့ၢ်.