COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒၢ

မၤန့ၢ်တၢ်မၤအသးနီၢ်နီၢ်တက့ၢ်.

ကသံၣ်ဒီသဒၢတဖၣ်န့ၣ် တၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤကလီဆူပှၤကိးဂၤဒဲးန့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်ဆၣ်မၤလီၤတံၢ် ဒီးသံကွၢ်လၢမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်လၢ်ဘူၣ်လၢ်စ့ၤအဂၤတမံၤမံၤလၢတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢအဂီၢ်ဧါတက့ၢ်.

- ပှၤဟ့ၣ်ကသံၣ်အပှ့ၤ မ့ၢ်တန့ၢ်ဒၣ်ကယၢ် တၢ်တဘၣ်သမၢပှၤနီတဂၤလၢ တၢ်ကဆဲးန့ၢ်အီၤ ကသံၣ်ဒီသဒၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တကတိၢ်ယီ ဖဲတၢ်မၤန့ၢ်ကသံၣ်ဒီသဒၢ အတကွီၢ်လဲၢ်ထီၣ်န့ၣ်, ပှၤကိးဂၤဒဲးဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢသ့လၢတအိၣ်ဒီး တၢ်ကွၢ်တၢ်နၢ်လီၤကီၢ် တၢ်အိၣ်သးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ပှၤကိးဂၤဒဲးဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢသ့ ဖဲအတုၤလၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်ဒီသဒၢဒီသဒၢနၤလၢတၢ်ဒိးန့ၢ် COVID-19 န့ၣ်လီၤ.

- နမ့ၢ်ဒိးန့ၢ်ဘၣ်ဒံးCOVID-19 ဖဲနဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်, ကသံၣ်ဒီသဒၢဒီသဒၢနၤလၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါနးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်ဘၣ်တ့ၢ်COVID-19 ဒၣ်လဲာ်န့ၣ်, နကြၢးဆဲးဒံး ကသံၣ်ဒီသဒၢန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်တသ့ၣ်ညါဒံးဘၣ်လၢပှၤတဂၤဂၤန့ၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဒီသဒၢဆံးယံာ်လဲၣ် လၢတၢ်ကအိၣ်တဆူၣ်ကဒီးတဘျီဒီးCOVID-19 ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒၢတဖၣ်န့ၣ်ပူၤဖျဲးဒီးတုၤလီၤတီၤလီၤန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ဒီသဒၢ ဟ့ၣ်နၤCOVID-19 တသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

- တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢန့ၣ် ပူၤဖျဲးဒိၣ်နှ့ၢ်ဒံး တၢ်ဒိးန့ၢ်COVID-19 န့ၣ်လီၤ.
- ပှၤတဘျုးကကွဲၢ် ဆဲးတ့ၢ်ကသံၣ်ဒီသဒၢလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးလံလီၤ.
- U.S. အတၢ်စံၣ်စိၤတဲစိၤအပူၤန့ၣ် တၢ်သမံသမိးကွၢ်ကသံၣ်ဒီသဒၢ အဂုၤအဂၤလၢအတၢ်ပူၤဖျဲးအဂီၢ်အါဒ်အံၤန့ၣ် တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကသံၣ်ဒီသဒၢန့ၣ် တၢ်အုၣ်ကီၤတ့ၢ်အီၤလၢ အပူၤဖျဲးလၢ ပှၤတဘျုးကလးအဂီၢ်, လၢအပၣ်ယှာ်ဒီးစၢၤသွဲၣ်, ကလုာ်ဒူၣ်တဖၣ်ဒီးသးနံၣ်တဖၣ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးန့ၣ်လီၤ.
- COVID-19ကသံၣ်ဒီသဒၢတဆီတလဲန DNA ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

United Healthcare Community Plan

UNMC COLLEGE OF PUBLIC HEALTH

cdc.gov/coronavirus

ကသံၣ်အတၢ်ဘၣ်ဒိတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအမၤညီနုၢ်အသးန့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်အတၢ်ဒိဘၣ်တဖၣ်န့ၣ် အခီပညီတမ့ၢ်လၢနဒိးန့ၢ်COVID-19 ဘၣ်လီၤ.

- ကသံၣ်အတၢ်ဒိဘၣ်အခီပညီမ့ၢ်ဝဲကသံၣ်ဒီသဒၢန့ၣ် သိၣ်လိနနီၢ်ခိမိၢ်ပှၢ်လၢတၢ်ကဘၣ်တြီဆၢCOVID-19 ဒ်လဲၣ်အဂီၢ်လီၤ.
- ကသံၣ်အတၢ်ဒိဘၣ်ကပၣ်ယှာ်ဒီး–
  - နစုဒုၣ်လၢနဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢအလီၢ်န့ၣ်ကဆါ မ့တမ့ၢ် ညိးထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
  - ခိၣ်ဆါ, တၢ်ဂိၢ်ကနိး, မ့တမ့ၢ် တၢ်ကိၢ်ထီၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်အိၣ်ဆူၣ်န့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘၣ်ယွ့ခွဲးလၢတၢ်မၤလီၢ်စှၢ်သီတုၤလၢနအိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်က့ၤတစုလီၤ.
- နလိၣ်ဘၣ်လၢကဘၣ်အိၣ်ခိး ၁၅–၃၀ မံးနံးအလီၢ်ခံဖဲ နဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢ ဒ်သိးကမၤလီၤတံၢ်လၢနတအိၣ်ဒီးသွံၣ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်အုၣ်သးနီတမံၤလၢကသံၣ်ဒီသဒၢတဖၣ်န့ၣ် ဒုးကဲထီၣ်တၢ်ကီတၢ်ခဲလၢတၢ်အိၣ်ဖိအိၣ်လံၤအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပှၤမိၢ်ဒၢကြၢးကတိၤသကိးတၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အကသံၣ်သရၣ် ဘၣ်ယးမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ကြၢးဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢဓါတဆဲးဓါန့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်ဒီသဒၢတနီၤန့ၣ် လိၣ်ဘၣ်ဆဲးခံဖျၢၣ် ဘၣ်ဆၣ်ကသံၣ်ဒီသဒၢတနီၤန့ၣ် လိၣ်ဘၣ်ဆဲးထဲတဖျၢၣ်န့ၣ်လီၤ.ကသံၣ်ဒီသဒၢခံကလုာ်လိာ်န့ၣ်ပူၤဖျဲးဒီး တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးန့ၣ်လီၤ.

လၢကသံၣ်ဒီသဒၢလၢအလိၣ်ဘၣ်ဆဲးခံဖျၢၣ်–

- ကသံၣ်ဆဲးအခီၣ်ထံးတဖျၢၣ်ဒုးအိၣ်ကတဲာ်ကတီၤနနီၢ်ခိန့ၣ်လီၤ.
- ကသံၣ်ဆဲးခံဖျၢၣ်တဖျၢၣ်န့ၣ် တၢ်ဆဲးအီၤလၢအလီၢ်ခံစှၤနွံဒ်သိးကမၤလီၤတံၢ်လၢနအိၣ်ဒီး တၢ်ဒီသဒၢလၢလၢပှဲၤပှဲၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အံၤအရှဒိၣ်လၢ နဆဲးကသံၣ်ခံဖျၢၣ်လိာ်လၢကဒီသဒၢတၢ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်ဒီသဒၢတဖၣ် တပၣ်ယှာ်ဒီး

- တၢ်ပာ်ကီၤတၢ်ဒ်သိးအသုတဟး ဂီၤတဂ့ၤအဂီၢ်
- ဆီဒံၣ်
- ပနံာ်လၢအပၣ်ယှာ်ဒီးထိးညၣ်
- ကွ့ၣ်လထံၤ(န) (Gelatin)
- ရၢးဘၢးအထုး
- COVID-19 ဘဲရၢး(စ) တၢ်ဆါယၢ် အမူဒံးတနီၤနီၤ

အိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢအလီၢ်ခံတက့ၢ်.

အခဲအံၤန့ၣ်, ပှၤစဲၣ်နီၤတဖၣ်တသ့ၣ်ညါလၢကသံၣ်ဒီသဒၢန့ၣ်ဒီသဒၢနၤကန့ၢ်ဆံးယံာ်လဲၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.ဖဲနဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢဝံၤအလီၢ်ခံဒၣ်လဲာ်, မၤဒံးဆူညါလၢ–

ဖျိၣ်နီၢ်ကျၢ်ဘၢမဲာ်တက့ၢ်.

မၤလိသးလၢပှၤတဝၢတၢ်အိၣ် စီၤစုၤလိာ်သးတက့ၢ်.

သ့နစုခဲအံၤခဲအံၤတက့ၢ်.

မၤကဆှိတၢ်လီၢ်တဖၣ် လၢတၢ်ထိးဘၣ် အီၤခဲအံၤခဲအံၤတက့ၢ်.

United Healthcare
Community Plan

UNMC
COLLEGE OF PUBLIC HEALTH

cdc.gov/coronavirus