

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဘၣ်ဃး COVID-19 အဂ့ၢ်

လၢပူၤဟံၣ်တုၤသီဖဲတီၢ်အမဲရကပူၤ
တဖၣ်အဂီၢ်

ဒိလီကွၢ်ဒီးန့ၣ် လိတဲစိစိၣ်စု (smartphone)
လၢတၢ်ကနဉ်ကွၢ်အဂီၢ်



»» တၢ်ဂ့ၢ်ကျၢၢ်တံၢ်

COVID-19 မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလီၤဘၣ်ယိၣ်တကလုာ်န့ၣ်လီၤ.

နဒီသဒါလီၤနီၣ်ကစၢ်သးဒီးပှၤအဂၤတဖၣ်လၢ COVID-19 တၢ်ဆါသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

လဲၤဆဲး COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒါလၢတၢ်ဒီသဒါအဂ့ၢ်ကတၢၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်လဲၤမၤကွၢ်သးလၢ COVID-19 အဂီၢ်ကတီၤစၢၤဝဲဒၣ်ပှၤတတၢ်တဖၣ်အတၢ်ပူၤဖျဲးလၢ
တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဂ့ၢ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်တဆူၣ်တချၢဘၣ်န့ၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးလဲၤမၤကွၢ်သးတက့ၢ်.

ကိးတဲဘၣ်နပှၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤဆူၣ်ချၢတၢ်ကွၢ်ထွဲဖဲနမ့ၢ်ဒီးန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလီၤဘၣ်
ယိၣ်နးဒိၣ်ထီၣ်အခါတက့ၢ်.

အိၣ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဖဲန့ၣ်လဲၤတၢ်က့ၤတၢ်ဖဲကိၢ်အမဲရကၤပူၤအခါ
နဒီးန့ၢ် တၢ်ကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချၢ (healthcare) ဖဲကိၢ်အမဲရကၤပူၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.





COVID-19 မှုဝဲ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလီၤဘၣ်ယိၣ်တကလုာ်

» COVID-19 မှုဝဲတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလီၤဘၣ်ယိၣ်တကလုာ်န့ၣ်လီၤ.

COVID-19 မှုဝဲဒၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတကလုာ်လၢအကဲထီၣ်သး ခိဖျိတၢ်ဆါဃူးဃၢ်အတၢ်ရၢလီၤသးခိဖျိကလံာ်ကျိဆူပုၤတၢ်ဘၣ်တဂၢၤအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤဖဲကိၢ်အမဲရကၢပူၤအါန့ၣ် 1 မံလံယၢ်ကကွဲၢ်ဂၢၤဘၣ်သံဝဲလၢ COVID-19 တၢ်ဆါအယီၤ, ဒီးပုၤအါဒဲအါဂၢၤဆူးဆါထီၣ်ဒီးဝဲဒၣ်ကိးနံၤဒီးန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ထွဲဒီး COVID-19 တၢ်ဆါအဂ့ၢ် ကိၢ်စဲၣ်ဒီးလီၢ်ကဝီၤပဒိၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးအတၢ်သိၣ်တၢ်သိတၢ်ဘျုးလီၤဆီလိာ်သးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နတၢ်သုးလီၢ်သုးကျဲၣ်ခၢ်စးကရၢအပုၤမၤတၢ်ဖိမၤစၢၤန့ၣ်သ့ဝဲလၢတၢ်ဃုာ်ကွဲၢ်ဝဲဒၣ်ပုၤတၢ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သိတၢ်ဘျုးအသိတဖၣ်ဖဲ COVID-19 အပူၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိဘၣ်ဃးတၢ်ကတီၤစၢၤ နနီၢ်ကစၢ်ဒီးနဟံၣ်ဖိဃိတၢ်ပူၤဖျဲးဒဲလဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

နဘၣ်ဝဲဒၣ် COVID-19 တၢ်ဆါတဘျီလၢလၢသ့ဝဲ, ဃုာ်ဒီးဖဲန့ၣ်လဲၣ်တၢ်က့ၢ်တၢ်အခါဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. နဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါ ဖဲနတသ့ၣ်ညါအခါသ့ဝဲမ့ၢ်လၢနတတူၢ်ဘၣ်လၢနဆူးဆါအယီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဖျါလီၤဂၢၢ်လၢနရၢလီၤဘၣ်တၢ်ဆါဃူးဃၢ်ဆူပုၤအဂၢၤတဖၣ်အိၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးနဟံၣ်ဖိဃိ, တံၤသကိး, ဒီးပုၤတၢ်အကျိန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဘျုးတၢ်ဖျိလၢအိၣ်ဒီးကျိကျဲၣ်အါမးလၢတၢ်ဒိသဒါလီၤနနီၢ်ကစၢ်သးဒီးပုၤအဂၢၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.





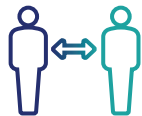
» နဒီသဒါလီနနီကစၢ်သးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်လၢ COVID-19 တၢ်ဆါသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

ထီၤဃၢ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ်လၢအကျၢ်ဘၢနနါဒီးနထးခိၣ်ဖဲနဟးယံၤဒီးနဟံၣ်အခါ-

- ထီၤဃၢ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ်ဖဲတၢ်ချၢလၢအိၣ်ဒီးကမျၢ်အိၣ်အါအလီၢ်တဖၣ် လၢတၢ်ဒီသဒါလီနနီၣ်ကစၢ်ဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်လၢ COVID-19 န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲနထီၤဃၢ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ်အခါ, တၢ်အံၤစ့ၤလၢနကဆိးကုထီၣ်လၢတၢ်ကသါန့ၣ် လီၤဘဲရး(စ)တၢ်ဆါဃၢ် ဖဲတၢ်အံၤမ့ၢ်အိၣ်လၢကလံၤကျါအခါန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဆိးကုထီၣ်လၢ COVID-19 ဒီးနတသ့ၣ်ညါအီၤသ့, မ့ၢ်လၢပုၤကိးဂၤဒဲး တတုၢ်ဘၣ်လၢအဆိးကုဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်အံၤအပူၤ, တၢ်ထီၤဃၢ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ်န့ၣ် မၤစ့ၤလီၤတၢ်လၢ နကရၤလီၤဘဲရး(စ)တၢ်ဆါဃၢ်ဆူပုၤအဂၤသ့န့ၣ်လီၤ.
- သံကွၢ်နလီၢ်ကဝီၤကသံၣ်ကျး လၢမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးနီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကလီၢ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ကဘၣ်ထီၤဃၢ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ်ဘၣ်ဘျိုးဘၣ်ဒါလၢကမၤတၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤအဂီၢ်-

- ထီၤဃၢ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ်လၢကမၤဘၢနနါဒီးထးခိၣ်
- မၤလီၤတၢ်လၢကလံၤတစံၢ်ထီၣ်လၢတၢ်ဖိခိၣ် မ့တမ့ၢ် အကပိၣ်ကပၤ
- ထီထီၣ်နနီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ်ဒီးထူးထီၣ်ကွံၣ်အီၤလၢနစုကဆိ
- တဘၣ်ထီးဘူးနနီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ်ဖဲတၢ်အံၤအိၣ်လၢနမဲၣ်သ့ၣ်အဖီခိၣ်အခါတဂ့ၤ
- မၤကဆိနတၢ်ကံးညၢ် မ့တမ့ၢ် နီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ်လၢတၢ်စူးကါကုၤသ့အစ့ၤကတၢ်တနံၤတဘျီ
- စူးကါနီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ်လၢနစူးကါအီၤသ့ထဲတဘျီဇိၤ
- ဆိတလဲကွံၣ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ်လၢအဘၣ်စီၣ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ်အၢတဖၣ်တဘျီဃီဒီးစူးကါကုၤနီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ်လၢအဃုထီဒီးကဆိ
- သိၣ်လိမိသ့ၣ်လၢအသးနံၣ်အိၣ် 2 နံၣ် ဒီးဆူဖိခိၣ်တဖၣ် လၢအကထီၤဃၢ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမဲၣ်



မၤဒိၣ်ထီၣ်လဲၢ်ထီၣ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲးဒီးတၢ်ဒုၣ်စၢၤ

လၢတၢ်ဟးဆူးတၢ်အိၣ်တဆူၣ်တချုထီၣ်ခီဖျိ COVID-19 အဃီ, နကဘၣ်ဟးဆူးဝဲဒုၣ်တၢ်ကတံၢ်ကတူၢ်အလီၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ပၢတၢ်ဒုၣ်စၢၤအယံၤဖဲနဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်အဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ.



ကသါန့ၣ်ကလံၤလၢအဆုံ

COVID-19 တၢ်ဆါဃၢ်ရၤလီၤသးဖဲပုၤအဂၤအသးအကျါ ဖဲဟံၣ်ပူၤညီဒိၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်ချၢန့ၣ်လီၤ. စူးကါတၢ်ဆါကတီၢ်လၢတၢ်ချၢ, မ့တမ့ၢ် ပျံၤန့ၣ်လီၤကလံၤအဆုံတဖၣ်ဖဲဟံၣ်ပူၤ ခီဖျိအိၣ်ပဲတြီတဖၣ်ဒီးစူးကါစီးနီၣ်ဝံၣ်ကသ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.



သကဆိနစုခဲအံၤခဲအံၤ

ထံၣ်န့ၣ်သကဆိနစုဒီးဆးပုၤဒီးထံလၢအယံၤဝဲဒုၣ်အစ့ၤကတၢ် 20 စဲးကး လီၤဆိဒုၣ်တၢ်ဖဲနဟးလၢပုၤအဂၤတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲးဝံၣ်အလီၢ်ခံ, မ့တမ့ၢ် ဖဲနဩးထီၣ်နဒီးအံၤ, ကူး, မ့တမ့ၢ် ကဆဲဝံၣ်အလီၢ်ခံတက့ၢ်. နသကဆိနစုဒီးထံမ့ၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်, စူးကါကသံၣ်ထံမၤကဆိနစုမ့ၢ်တၢ်ဃုထၢအဂၤလၢအဂ့ၤဝဲန့ၣ်လီၤ.





လဲဆဲးန့ၣ် COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်

» လဲဆဲး COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒါလၢတၢ်ဒီသဒါအဂ့ၢ်ကတၢၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

အိၣ်ဒီးကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်လၢအဒီသဒါန့ၣ်လၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါနးနးကလဲၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါတၢ်ခိဖျိ COVID-19 တၢ်ဆါအသံၣ်ဒီသဒါဖဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆဲးလီၤကသံၣ်ဒီသဒါဖဲန့ၣ်လီၤလၢအဒူးသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ် နနီၣ်ခိမိၣ်ပၢၤလၢအကဘၣ်တြီဆၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဒ်အမ့ၢ် COVID-19 တၢ်ဆါဒ်လဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒါ မ့ၢ်တၢ်လၢအပူၤဖျးဒီးအိၣ်ပၣ်ဝဲဖဲကိၢ်အမဲရကၤအပူၤ လၢပူၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပွဲၤ, ဖိဒံသ့ၣ်ဒီးဖိသ့ၣ်ဆဲးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်-

- ပူၤဖျးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်- တၢ်တူၢ်လိၣ်တၢ်လံၤလၢကသံၣ်ဒီသဒါ ပူၤဖျးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢပူၤကလုၣ်, ကလုၣ်ဒ့ၣ်, သးနီၣ်, ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်သးလီၤဆီလိၣ်သးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤလီၤဂၢ်အါလၢနကအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါသဘံၣ်ဘၣ်အါထီၣ်နးနးကလဲၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် COVID-19 တၢ်ဆါ အါန့ၢ်ဒဲးတၢ်ဒီးန့ၢ်ကသံၣ်ဒီသဒါ န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ဒီသဒါမ့ၢ်တၢ်ပူၤဖျးဒီးလၢပူၤအိၣ်ဒီးဟူးသး မ့တမ့ၢ် ဒူးအိၣ်န့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ကံၢ်စီတုၤလီၤထီၣ်ဘး- COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒါမၤတၢ်တုၤလီၤထီၣ်ဘးဂ့ၢ်မးန့ၣ်လီၤ. ပူၤလၢအဘၣ် COVID-19 တၢ်ဆါနးနးတဖၣ် အါတက့ၢ်မ့ၢ်ပူၤလၢ အဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါတလၢပူၤထီၣ်ဘးဒ်အကတီၢ်ဒၣ်ဝဲအသံၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဆူးဆါထီၣ်ဒၣ်လဲၣ်, အါတက့ၢ်ကသံၣ်ဒီသဒါဒီသဒါဒဲးဝဲဒၣ် ပူၤလၢအဆဲးတၢ်လံၤကသံၣ်ဒီသဒါလၢအအိၣ်တဆူၣ်ထီၣ်နးနးကလဲၣ် မ့တမ့ၢ် တုၤလၢတၢ်သံဒၣ်လဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပူၤတနီၤနီၤကအိၣ်ဒီးကသံၣ်အတၢ်ဒိဘၣ်ဖဲအဆဲးကသံၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံ, မ့ၢ်တၢ်ညိၣ်န့ၢ်မၤသးလၢကတူၢ်ဘၣ်အိၣ်တဆူၣ် 1-3 သီန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်အတၢ်ဒိဘၣ်အိၣ်ပညိၣ်မ့ၢ်ဝဲ နနီၣ်ခိမိၣ်ပၢၤသ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဒီသဒါအသံၣ် လၢအတြီဆၢဝဲဒၣ်တၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒါအတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် ဒိၣ်န့ၢ်ဒဲးကသံၣ်တၢ်ဒိဘၣ်အတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢကဲထီၣ်သးသ့တက့ၢ်န့ၣ်လီၤ.





ဆဲးနဲကသံဉ်ဒီသဒါ ချူးဆါချူးကတီၢ်.



ဆဲးဘဉ် COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါ တချူးဒဲးဖဲနသုးလီၢ်သုးကျဲအခါ

ခီဖျိတၢ်ဆဲးဘဉ်ကသံဉ်ဒီသဒါခံထံဉ်ခံဘျီလၢဉ် (ဒ်အမုၢ် Moderna, Pfizer မုတမုၢ် Novavax), မုတမုၢ် ကသံဉ်ဒီသဒါတထံဉ်တဘျီ (ဒ်အမုၢ် Johnson & Johnson), နဒီသဒါလီၤနီၣ်ကစၢ်ဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်လၢ COVID-19 တၢ်ဆါသုဝဲဖဲနလဲၤဆူကီၢ် အမဲရကၢအခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆဲးဘဉ်ကသံဉ်ဒီသဒါကမၤစၢ်စၢ်ကိးနၤလၢ တၢ်ဟးဆဲး တၢ်စၢ်ဖဲနတၢ်လဲၤတၢ်ကွၢ်ဒီးတၢ်သုးလီၢ်သုးကျဲအပူၤန့ၣ်လီၤ.



အိၣ်ဒဲးဒီးတၢ်ဒီသဒါ COVID-19 တၢ်ဆါ ခီဖျိတၢ်ဆဲး ကသံဉ်မၤ ဆူၣ်ထီၣ်ကသံဉ်အဂံၢ်ဘါတဖၣ် (boosters)

မုၢ်တၢ်အရ့ဒိၣ်လၢနကဆဲးဘဉ်န COVID-19 ကသံဉ်ဒီသဒါန့ၣ်လီၤ. နမုၢ်ဆဲးဝဲဒၣ်က သံဉ်ဒီသဒါချူးဆါချူးကတီၢ်န့ၣ်, ဖျါလီၤဂၢ်လၢနကဘဉ်ဝဲဒၣ် တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလီၤဘဉ် ယံၣ်, တၢ်ဘဉ်ထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်, မုတမုၢ် တၢ်ဘဉ်သံလၢ COVID-19 အယံၣ်စၢ်ဒိၣ်တ ကုၢ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆဲးကသံဉ်ပုၤပုၤ ချူးဆါချူးကတီၢ်န့ၣ် အခီပညီမုၢ်ဝဲဒၣ် လၢနဆဲးက သံဉ်အဖျါပုၤခံဖျါလၢဉ်ဒီး ဆဲး ကသံဉ်မၤဆူၣ်ထီၣ် ကသံဉ်အဂံၢ်အဘါတဖၣ်လၢန ကြးဒီးန့ၣ်ဘဉ်အီၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆဲးဆူၣ်ထီၣ်ကသံဉ်ဒီသဒါဂံၢ်ဘါဘူးစတၢ်တဖၣ် ဖဲလၢနဆဲးဘဉ် ကသံဉ်ဒီသဒါ လၢလၢပုၤပုၤ ဝံၤအလီၢ်ခံ ဒီးနကဘဉ်တၢ်ဒီသဒါနၤလၢ COVID-19 သုန့ၣ်လီၤ. နကြး ဒီးန့ၣ်ဝဲဒၣ်ကသံဉ်မၤဆူၣ်ထီၣ်ကသံဉ်အဂံၢ်ဘါတဖၣ် ဖဲနဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါခံထံဉ်ခံဘျီ လၢဉ်စၢ်ကိၣ်လၢဝံၤအလီၢ်ခံ (ဒ်အမုၢ် Moderna, Pfizer မုတမုၢ် Novavax), မုတမုၢ် ကသံဉ်ဒီသဒါတထံဉ်တဘျီ (ဒ်အမုၢ် Johnson & Johnson) ဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.



>> တၢ်လဲၤမၤကွၢ်ဘၣ်ဃး COVID-19 အဂ့ၢ် ကတီၤ စၢၤပပုၤတဝၢတဖၣ်အတၢ်ပူၤဖျဲးဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

သမံထံကွၢ်ထွဲနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢ COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်. န အိၣ်တဆူၣ်ထီၣ်ခီဖျိ COVID-19 တၢ်ဆါအဃိသုဝဲ ဖဲလၢနမ့ၢ်ဆဲးတၢ်လံာ်ကသံၣ်ဒီသဒါ ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ပၣ်ဃုၣ်ဒီး-

- ကူး, ကသါတမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် ကသါကီခဲ
- တၢ်ကိၢ်ထီၣ် 100.4°F/38°C မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၢ်
- လီၤဘျးလီၤတီၤ (တၢ်ဘျးသး)
- ကိၢ်ယုၢ်ဆါ
- နါအိၣ်ထံယုၤ မ့တမ့ၢ် နါဒုဘံး
- ထူၣ်ပျၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် နီၢ်ခိမိၢ်ပျၢ်ဆါ
- ဘျီး မ့တမ့ၢ် ဟၢမၤလူ
- ခိၣ်ဆါ
- တသုၣ်ညါတၢ်အိၣ်ရီၢ်အသိ မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢတၢ်န့ၢ်

COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် ဒီးတၢ်ဘၣ်သမ့ၢ်ဖးဒိၣ် (flu) တၢ်ဆါလီၤဂၢ်လိၣ်သး ဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ.

ကျဲတဘိလၢတၢ်သုၣ်ညါမၤလီၤတၢ်ဝဲဒၣ် မ့ၢ်နဘၣ်တဘၣ် COVID-19, တၢ်ဘၣ်သမ့ၢ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ခုၣ်ဘၣ် ခီဖျိတၢ်ဆါဃၢ်ဇါအဂ့ၢ်န့ၢ် မ့ၢ်တၢ်လဲၤမၤကွၢ်သးန့ၣ်လီၤ.



လဲၤမၤကွၢ်သးလၢတၢ်ဒီသဒါစၢၤနဟံၣ်ဖိဃိဖိဒီးပုၤတဝၢအဂီၢ်

နမ့ၢ်ဆဲးတၢ်လံာ်ကသံၣ်ဒီသဒါဒၣ်လဲၣ်, နဘၣ်ဂၢ် COVID-19 တၢ်ဆါ သုဝဲ ဘၣ်ဆၣ်နတသုၣ်ညါလၢနဘၣ်ဂၢ်တၢ်ဆါမ့ၢ်လၢနတတူၢ် ဘၣ်လၢနအိၣ်တဆူၣ်အဃိန့ၣ်လီၤ. ခီဖျိတၢ်လဲၤမၤကွၢ်သးဒီးတၢ်အိၣ်ယံၤဒီးပုၤအဂၤတဖၣ် တုၤလီၤလၢနသုၣ်ညါတၢ်မၤကွၢ်အစၢတစု, မ့ၢ်တၢ်ပတုၣ်စၢၤ COVID-19 တၢ်ရၢလီၤသးဒီးတၢ်ဒီသဒါစၢၤနပုၤတဝၢသုန့ၣ်လီၤ. ပုၤကိၢ်ဂၢၤဒီးမၤကွၢ်အသးသု, ပၣ်ဃုၣ်ဒီးပုၤနီၢ်ဒိၣ်, ပုၤဖိသုၣ် ဒီးဖိသုၣ်ဆဲးတဖၣ်လီၤ.

နကြးလဲၤမၤကွၢ်သး-

- ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အခါ
- ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဘျးဘၣ်ဒီးပုၤတဝၢလၢလၢအမၤကွၢ်သးဒီးအစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃၢ်
- တချုးနုၤလၢတၢ်က့ၢ်တၢ်အခါဒီးလဲၤတၢ်က့ၢ်တၢ်ဝဲအလီၢ်ခဲ
- တချုးဖဲနပၣ်ဖိၣ်သကိးသးဒီးပုၤအါအါဂီၢ်ဂီၢ်ဖဲဟံၣ်ပူၤအခါဒီးဝဲအလီၢ်ခဲ
- ဖဲနက့ၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤလီၢ်မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲအခါ

တၢ်လီၢ်အါတီၤဟံၣ်လီၤမၤစၢၤတၢ်မၤကွၢ်သး

နမၤကွၢ်နသးဖဲကသံၣ်သရၣ်အဝဲဒါး, ပုၤတဝၢတၢ်သမံသမိးအလီၢ်အကျဲ, တၢ်မၤ, ကိၢ်, မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ကျးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ် ကျးအါဖျၢၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်က့ၢ်စိၣ်တၢ်မၤကွၢ်သးဖဲဟံၣ် လၢနမၤကွၢ်နသးလၢနနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်နဲ သုန့ၣ်လီၤ. သံကွၢ် IOM မ့တမ့ၢ် တၢ်သုး လီၢ်သုးကျဲခၢၣ်စးကရၢ ဘၣ်ဃးတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတၢ်မၤကွၢ်သးအဂၤတဖၣ်ဖဲနပုၤတဝၢပူၤအဂ့ၢ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤကွၢ်သးအဂ့ၢ်အကျိၤတၢ်ပၣ်ဒ်တၢ်ခူသ့ၣ်အသိး

တၢ်ကပၣ်ဃၢ်နတၢ်မၤကွၢ်သးအဂ့ၢ်အကျိၤဒ်တၢ်ဂ့ၢ်ခူသ့ၣ်အသိးလၢတကွၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် တၢ်န့ၣ်လီၤခီအိၣ်ကီၢ်အဂ့ၢ် (immigration status) မ့တမ့ၢ် နအိၣ်ဒီးကသံၣ်ဒီသဒါတၢ်အုၣ်ကီၢ် မ့တမ့ၢ် နီၢ်ကစၢ်တၢ်အုၣ်သး ID သုန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်သးမ့ၢ်တၢ်လၢအချးဒီးပူၤဖျဲးဝဲ

နၤ မ့တမ့ၢ် healthcare ကသံၣ်သရၣ် ဟံးန့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်အဒိခီဖျိနနါဒု, ကိၢ်ယုၢ်, မ့တမ့ၢ် ထးခိၣ်ထံကျါသုဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤကွၢ်တ နီၢ်နီၤနသုၣ်ညါဘၣ်က့ၢ်အစၢ ဖဲစၢၤမံးနံးအတီၢ်ပူၤ, ဒီးတၢ်မၤကွၢ်အဂၤတနီၤနီၤယံၣ်ဝဲလၢအသိ မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၢ်န့ၣ်လီၤ.



အိပ်လၢဟံၣ် ဒီးလဲၤမၤကွၢ်သး



» အိပ်လၢဟံၣ်ဖဲန့ၣ်ဆူးဆါအခါ၊ ဒီးဖဲန့ၣ်အိပ်ခိးတၢ်မၤကွၢ်အစၢအခါ၊ မ့တမ့ၢ် နမၤကွၢ်သးဒီးအစၢဖျါလၢန့ၣ်အိပ်ဒီး **COVID-19** တၢ်ဆါဃၢ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.

အိပ်လၢဟံၣ်ဒီးအိပ်ပတုၣ်တၢ်ထီၣ်က့ၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤတဝၢအမူးတဖၣ်တဘျီလၢ်လၢ်ဖဲန့ၣ်တၢ်လၢန့ၣ်အိပ်တဆူၣ်ဒီးဖဲန့ၣ်အိပ်ခိးတၢ်မၤကွၢ်အစၢတဖၣ်အခါ မ့ၢ်ဝဲတၢ်အရ့ၣ်ဒိၣ်ကတၢ်တခါလၢနမၤအီၤသ့ဝဲလၢတၢ်ဒီသဒါစၢနဟံၣ်ဖိသိဖိ၊ တံၤသကိးဒီးပုၤတဝၢန့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်တၢ်အရ့ၣ်ဒိၣ်လၢတၢ်မၤဝဲဒၣ်တၢ်အံၤဖဲန့ၣ်တဘျီလၢ်လၢ်ဖဲန့ၣ်တဆူၣ်တချ့အခါဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤအါဂၤကူၤစါယါဘျီအသးလၢ **COVID-19** တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဖဲအဟံၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ထီၣ်န့ၣ်သမံသမိးမၤလီၤတၢ်ဒီးန့ၣ်ပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤ **healthcare** တချုးဒီးဖဲန့ၣ်စူးကါကသံၣ်ကသီတမံၤလၢ်လၢ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.

ပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤ healthcare အါဂၤဟ့ၣ်ကူၣ်ပၣ်ပနီၣ်ဝဲဒၣ်-



- တၢ်အီၤကသံၣ်ကသီ, ဒ်အမ့ၢ် ကသံၣ်အဲးစဲၣ်ထမံနီၣ်ဖဲ (acetaminophen) မ့တမ့ၢ် အၣ်ဘျီဖျိဖျိ (ibuprofen), လၢတၢ်မၤစၢၤလီၤတၢ်ကိၢ်ထီၣ်အဂီၢ်



- အီၤထံအါအါ



- အိပ်ဘဲးအိပ်သါလၢပုၤပုၤလၢအမၤစၢၤနီၣ်ခိမိၢ်ပုၤလၢအတြီဆါတၢ်ဆါဃၢ်န့ၣ်အဂီၢ်



- တၢ်အီၤတၢ်ခုၣ်ဘၣ်အကသံၣ် (ဒ်အမ့ၢ်ကသံၣ်ကူၤ) လၢအမၤကိၢ်ညါထီၣ်စၢၤတၢ်ကူၤလၢအပူၤဖျဲးဝဲဒီး



- အိပ်လၢဟံၣ်ဒီးအိပ်ယံၤဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်, ဒီးထီၣ်နီၣ်ကျါၢ်ဘၢမဲၣ်ဖဲန့ၣ်အိပ်ဘဲးဒီးပုၤဘၣ်ထွဲဒီးန့ၣ်တဂၤလၢအသိးအကျါတက့ၢ်.

တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢဖိသၣ် 6 နံၣ်ဒီးဆူဖိခိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်ကသီအဂၤတဖၣ်လၢအမၤကိၢ်ညါထီၣ်က့ၢ်န့ၣ်လၢ **COVID-19** တၢ်ဆါအဂီၢ်ချ့သဒ်အိပ်ဝဲ, ဘၣ်ဆၣ် မ့ၢ်တၢ်အရ့ၣ်ဒိၣ်လၢနကစးထီၣ်မၤအီၤတဘျီယီ, လီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖဲန့ၣ်အိပ်ခိးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢတၢ်ဆူးဆါထီၣ်န့ၣ်နးကလဲၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

- လဲၤထံၣ်လိၣ်နကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤဖိၣ်ကသံၣ်လၢတၢ်ဒီးန့ၣ်ကသံၣ်ကသီအံၤအဂီၢ် ဖဲန့ၣ် **COVID-19** တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဒိၣ်ထီၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.
- ကိးဘၣ်တၢ်သူးလီၢ်သူးကျဲၣ်စးကရၢအပူၤမၤတၢ်ဖိဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤအခါ, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်ဖိလၢနတၢ်ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.





» ကိးတဲဘဉ်နပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤဆူၣ်ချုတၢ်ကွၢ်ထွဲနမ့ၢ်ဒီးန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအလီၤဘဉ်ယီၣ်နးဒိၣ်ထီၣ်အခါတက့ၢ်.

ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်အိၣ်သးလၢလၢတနီၤနီၤအံၤန့ၢ်အါတက့ၢ်ဖျါလီၤဂၢၢ်လၢအဘဉ်ဝဲဒၣ် COVID-19 န့ၢ်လီၤ.

တၢ်အံၤအခီပညီမ့ၢ်ဝဲဖျါလီၤဂၢၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်-

- ဘဉ်ထီၣ်ကူစါသးလၢတၢ်ဆါဟံၣ်
- လိၣ်ဘဉ်တၢ်ကူစါကွၢ်ထွဲလီၤတၢ်လီၤဆဲး
- တၢ်လိၣ်ဘဉ် စးပျံၣ်န့ၢ်ဟးထီၣ်ကလံၤ (ventilator) လၢတၢ်မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ကသါအဂီၢ်
- စူးကွံာ်သး

တၢ်စူးကါဝဲဒၣ်တၢ်အံၤလၢပုၤလၢအမ့ၢ်-

- 65 နံၣ် မ့တမ့ၢ် ဆူအဖီခိၣ်
- နီၢ်တယၢ်အါတလၢကဲၣ်ဆိး
- အိၣ်ဒီးဟးသး
- အိၣ်ဒီးဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါ
- အိၣ်ဒီးသးတၢ်ကီတၢ်ခဲ ဒ်အမ့ၢ် သးမၤတၢ်တဘဉ်လီၢ်ဘဉ်စး, သးဖျါသွံၣ်လဲၤ ကျိၤတၢ်ဆါ, သးဖျါအညဉ်ထွဲတၢ်ဆါ (cardiomyopathies), မ့တမ့ၢ် သွံၣ်ဆိၣ်သနးဆူၣ်တၢ်ဆါ (hypertension)
- အိၣ်ဒီးပသိၣ်တၢ်ဆါဒ်အမ့ၢ် COPD (chronic obstructive pulmonary disease), တၢ်သးဘံး (ဖဲကြးတုၤလၢအနးကတၢ်), ပသိၣ်တၢ်ဆါယံၣ်ယံၣ်ထၢထၢ, (moderate to severe), ပသိၣ်တၢ်ကသါကျိၤတံာ်တၢ် (cystic fibrosis), ဒီး ပသိၣ်ပူၤအသွံၣ်ဆိၣ်ဆူၣ် (pulmonary hypertension)
- အိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်အိၣ်သးအဂၤတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါ, သွံၣ်တၢ်ဆါယံၣ်ယံၣ်ထၢထၢ, ကလုာ်တၢ်ဆါယံၣ်ယံၣ်ထၢထၢ, စဲ(လ)သွံၣ်ဖျါတၢ်ဆါ (sickle cell disease), HIV, မ့တမ့ၢ် နီၢ်ခိၣ်တြီဆါတၢ်ဆါအတၢ်မၤကျိၤကျဲၣ်စါ
- အိၣ်ဒီးနီၢ်ဘိတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်ကျိၤကျဲၣ်တဘဉ်လီၢ်ဘဉ်စးဒ်အမ့ၢ်ခိၣ်န့ၢ်အထွဲသံတၢ်ဆါ
- အိၣ်ဒီးတၢ်ကူစါဆူၣ်ချုအပိးလီၤဒ်အမ့ၢ် တၢ်မၤထွဲဖျါကိာ်ဘိ (Tracheostomy), တၢ်ဆွဲန့ၢ်ဘဉ်ပျံၣ်ဘိဖဲဟၢဖၢပူၤ (gastrostomy), စဲဆိၣ်န့ၢ်ဟးထီၣ်ကလံၤအဂ့ၤ (positive pressure ventilation)

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်သးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၢ်, ကိးတဲဘဉ်ပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤ healthcare ဖဲနမ့ၢ်ဒီးန့ၢ် COVID-19 တၢ်ဆါအခါတက့ၢ်. ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ် အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်လီၤန့ၢ်ကသံၣ်လၢတၢ်မၤကိညာ်ထီၣ်စၢၤန့ၢ်အဂီၢ်သ့ဝဲ, ဘဉ်ဆဉ်မ့ၢ်တၢ်အရဲဒိၣ်လၢ နကစးထီၣ်စူးကါကသံၣ်တဘျီယီ န့ၢ်လီၤ.



၁၆
ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၢ်နးကလဲၣ်န့ၢ်, ဃုထံၣ်န့ၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ကူစါဆူၣ်ချုတဘျီယီ ဒီဖျါကိးဘဉ်ဖဲ 9-1-1 မ့တမ့ၢ် လဲၤဆူဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ကွၢ်ထွဲအစဲထာ်မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါဟံၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဝဲၤကျိၤ-

- တၢ်ကသါကီခဲ
- သးန့ၢ်ပုၤဆါ မ့တမ့ၢ် ကလံၤသးဖဲသးန့ၢ်မၤသးတပယုၣ်ဃီ
- တၢ်သးကဒံကဒါ
- မံပၢ်ထီၣ်တန့ၢ် မ့တမ့ၢ် ဖုးသံနီၣ်ထီဘိ
- ဖဲဘဉ်အလွဲၢ်ဆိတလဲသး





အိပ်ပူဖျိုးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဖဲ လဲၤတၢ်က့ၤတၢ်အခါ

» အိပ်ပူဖျိုးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဖဲန့ၣ်လဲၤတၢ်က့ၤတၢ်ဖဲကိၢ်အမဲရကၤ
ပူၤအခါ

တချုးဖဲဟးထီၣ်ဆူတၢ်လီၢ်ဂၤအခါ

- လဲၤထံၣ်လိၣ်ပူၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤ **healthcare** ဒီးကတၢၢ်ကတီၢ်ပၤန့ၣ်တၢ်ကူၤစါဆူၣ်ချ့အတၢ်မၤနီၣ်မၤယါတဖၣ်, ဃုၣ်ဒီးန့ၣ် **COVID-19** ကသံၣ်ဒီသဒါဒီးတၢ်မၤကွၢ်သးအတၢ်မၤနီၣ်မၤယါတဖၣ်တက့ၢ်.
- ဒီးန့ၣ်န့ၣ်တၢ်စူးကါကသံၣ်ကသီၣ်ညီၣ်န့ၣ်အသိးလၢ 12 နံၣ်အဂီၢ်.
- တၢ်ပီၣ်တဲသကိးဒီးန့ၣ်ပူၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤ **healthcare** ဘၣ်ဃး **COVID-19** ကသံၣ်ဒီသဒါ ဒီးကသံၣ်မၤဆူၣ်ထီၣ်ကသံၣ်အဂံၢ်ဘါတဖၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်.

ဖဲတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤအကတီၢ်

- ထီၣ်ဃၢၣ်နီၣ်ကျါၢ်ဘၢမဲၣ်ဖဲကတီၢ်ယူၤပျီ, သိလုၣ်သန့, ဒီးကမျါၢ်ဝံစိၣ်တီဆူၤအလီၢ်, ဖဲန့ၣ်ဆဲးတၢ်လံကသံၣ်ဒီသဒါဒ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- သ့ကဆီၣ်စုၣ်ခဲအံၤခဲအံၤ မ့တမ့ၢ် စူးကါကသံၣ်ထံမၤကဆီၣ်စုၣ်လၢအပၣ်ဃုၣ်ဒီးအဲးကဟီတက့ၢ်.
- ဒုးသ့ၣ်ညါ **IOM** မ့တမ့ၢ် ကတီၢ်ယူၤပူၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါ ဖဲန့ၣ်တၢ်ဘၣ်လၢန့ၣ်အိၣ်တဆူၣ်တချုးဖဲလဲၤတၢ်က့ၤအခါန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်လဲၤတူၤဝံၤအလီၢ်ခံ

- လဲၤမၤကွၢ်သးဖဲန့ၣ်လဲၤတူၤ 3-5 သီဝံၤအလီၢ်ခံဒီးကွၢ်န့ၣ် **COVID-19** တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်.
- သံကွၢ်ပူၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤ **healthcare** မ့တမ့ၢ် တၢ်သုးလီၢ်သုးကျဲၤချၢၣ်စးကရၢအပူၤမၤတၢ်ဖိ ဘၣ်ဃးတၢ်ဃုထၢ **COVID-19** ကသံၣ်ဒီသဒါ ဒီးကသံၣ်မၤဆူၣ်ထီၣ်ကသံၣ်အဂံၢ်ဘါတဖၣ်အဂ့ၢ် ဖဲန့ၣ်ဒီးန့ၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါချုးဆါချုးကတီၢ်အခါတက့ၢ်.



မၤလိနုၢ်ပၢၢ်အါထီၣ်အဂ့ၢ်အ
ကျိၤဖဲအ့ထၢၣ်နဲးဖိခိၣ်တက့ၢ်.



လၢကသုၣ်ညါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃး **COVID-19** အဂ့ၢ်လၢန့ၣ်
ကစၢ်ကျိၣ်အဂီၢ်, န့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ <https://nrcrim.org/translations>

» နဒီးနို healthcare ဖဲကီအမဲရကအပူသုဝဲန့လီ.

တၢ်သုးလီၤသုးကျဲးခါစးကရၢကမၤစၢၤန့ၤလၢတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးနီၣ်အတၢ်မၤလၢနတၢ်ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ် healthcare အလဲဒီးတၢ်ရဲၣ်ကျဲးသုးကျဲးန့ၤ healthcare တၢ်သုၣ်ဆၢကတီၢ်အဆိကတၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ဖဲကီအမဲရကအပူန့ၤလီ.

ဝံသးစူၤလဲၤစီၣ်ဃုၣ်တၢ်ကူစါဆူၣ်ချဲဒီးကသံၣ်ဒီသဒါအတၢ်မၤနီၣ်မၤယါတဖၣ်ဖဲတၢ်သုၣ်ဆၢကတီၢ်အနံၤအံၤတက့ၢ်.

ကသံၣ်ကျဲး, ကသံၣ်သရၣ်အဝဲဒါဒီး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်ဒါဒီးတဖၣ်, ဒီးတၢ်ဆါဟံၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်လီၤလၢနဒီးန့ၤ healthcare သုဝဲန့ၤလီ.

- နတၢ်ကီတၢ်ခဲမ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဆဲးတက့ၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ညီၣ်နီၣ်မၤသးန့ၣ်, လဲၤဆူကသံၣ်ကျဲးလၢတၢ်မၤန့ၢ်ကသံၣ်လၢနတၢ်ကူစါသးလၢဟံၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. တဲဒုးသုၣ်ညါနတၢ်ကီတၢ်ခဲအဂီၢ်ဒီးကသံၣ်ကျဲးအပူဘၣ်မူဘၣ်ဘၣ်ဒါ သုဝဲ ဒီးအဝဲသုၣ်ကမၤစၢၤန့ၤလၢတၢ်ဃုထၢတၢ်ကူစါယါဘျါအဘၣ်က တၢ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီ.
- နကူစါယါဘျါနတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်အိၣ်သးဖဲဟံၣ်မ့ၢ်တသုဘၣ်န့ၣ်, ပၣ်ပနီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်လဲၤဆူကသံၣ်သရၣ်အဝဲဒါဒီး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်ဒါဒီးတက့ၢ်.
- နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဂီၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ကူစါဆူၣ်ချဲန့ၣ်, ကိးဘၣ်ဖဲ 9-1-1 မ့တမ့ၢ် လဲၤဆူဂီၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ကွၢ်ထွဲအစဲထၢၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါဟံၣ်အဂီၢ်ဂီၢ်အူဝဲကျိၤတက့ၢ်.

ကသံၣ်ကသီတနီၤနီၤ လိာ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်ကသံၣ်သရၣ်အတၢ်န့ၣ်လီ, ဒီးအဂၤတနီၤနီၤတလိာ်ဘၣ်န့ၣ်လီ.



ကသံၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲလီၤဆီလၢကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်ဟ့ၣ်လီၤန့ၣ်သုဝဲအဃိ နပူၤကသံၣ်လၢနလိာ်ဘၣ်ဖဲကသံၣ်ကျဲးသုဝဲန့ၣ်လီ. အိၣ်ဒီးကသံၣ်ကသီအါမးလၢတအိၣ်ဒီးကသံၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီ, ဘၣ်ဆၣ်အဂၤတဖၣ်တအိၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီ.



ဝံသးစူၤဒုးသုၣ်ညါ IOM (မ့တမ့ၢ် တၢ်သုးလီၤသုးကျဲးခါစးကရၢဖဲန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်တၢ်လဲၤဖဲကီအမဲရကအပူ) နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးကသံၣ်ကသီလၢပျဲလၢအလၢလိာ်ဝဲဖဲန့ၣ်တူၤဆူကီၢ်အမဲရကအပူအခိၣ်ထံးတလါအဂီၢ်န့ၣ်လီ.

Healthcare ဖဲကီအမဲရကအပူအပူၤကဒိၣ်ဝဲသုၣ်သုၣ်, ဘၣ်ဆၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဃုထၢဟ့ၣ်တၢ်ဘူးတၢ်လဲတဖၣ်န့ၣ်လီ.



ပဒိၣ်တၢ်တိာ်ကျဲၤတဖၣ်ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချဲအပူၤကလံၤလၢပူၤဘၣ်ကီဘၣ်ခဲဟဲတူၤအခိၣ်ထံးသီတဖၣ်အဂီၢ်, ဒီးပူၤလၢအတၢ်ဟဲန့ၣ်စ့ၤဒီး ကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒီးတၢ်တိာ်ကျဲၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီ. ပူၤအဂၤတဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးအနီၢ်ကစၢ်ဆူၣ်ချဲတၢ်အုၣ်ကီၤတဖၣ် ဘၣ်ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်အဆူၣ်ချဲအပူၤကလံၤတဖၣ်န့ၣ်လီ.

နအိၣ်ဒီးခွဲးယၢၣ်လၢနကဒီးန့ၤ healthcare လၢနနီၢ်ကစၢ်အကျိၣ်န့ၣ်လီ.



ကသံၣ်သရၣ်အဝဲဒါဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်ဒါဒီးတဖၣ်အိၣ်ဒီးပူၤကတိၤကျိးထံးတၢ်ဖိတဖၣ်လၢအမၤစၢၤန့ၤလၢနကနီၢ်ပၢၢ်ဒီးတဲသကိးတၢ်ဒီးတၢ်ကူစါဆူၣ်ချဲအပူၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါအဂီၢ်န့ၣ်လီ. သံကွၢ်တၢ်ကူစါဆူၣ်ချဲအပူၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢတၢ်သံကွၢ်တဖၣ် ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်တနီၢ်ပၢၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တမံၤမံၤလၢအဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကူစါယါဘျါအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

Healthcare မ့ၢ်ဝဲပူၤနီၢ်ကစၢ်ပၢဝဲန့ၣ်လီ.



နကသံၣ်သရၣ်, တၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်ဒါဒီး မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ကျဲးတဖၣ်နီၤလီၤ ပၣ်ဃျါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးန့ၤ healthcare ဒီးပူၤအဂၤတဂၤလၢလိာ်တ သဘၣ် - ဒ်န့ၣ်သိးနဟံၣ်ဖိဃီဖိစ့ၢ်ကိးတသဘၣ် - လၢတအိၣ်ဒီးန တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲန့ၣ်လီ.



» တၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤအလီၢ်သ့ၣ်လဲၣ်.

ကိးဘၣ်တၢ်သုးလီၢ်သုးကျဲၤခၢၣ်စးကရၢအပူၤမၤတၢ်ဖိအပူၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤ healthcare ဖဲန့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ် မ့တမ့ၢ် လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်တမံၤမံၤအခါန့ၣ်တက့ၢ်. မၤနီၣ်မၤယါယၢ်အဝဲသ့ၣ်တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါအဂ့ၢ်အကျိၤဒ်လၢအံၤတက့ၢ်.

ပူၤသုးကျဲၤမၤစၢၤ **Healthcare** အတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါအဂ့ၢ်အကျိၤ

မံၤ- _____

လီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ်- _____ - _____ - _____

တၢ်သုးလီၢ်သုးကျဲၤခၢၣ်စးကရၢအပူၤမၤတၢ်ဖိအတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါအဂ့ၢ်အကျိၤ

မံၤ- _____

လီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ်- _____ - _____ - _____