တၢ်အိၢ်လီၤဖျိၢ်သး(Isolation) စံးတၢ်နှၢ် မှၢ်တၢ် မနုၤလဲၢ်?

တၢ်ဆါ COVID - 19 ဂှၤလၢ တၢ်အိၢ်လီၤဖျိၢ်အသး

တၢ်အိၢ်လီၤဖျိၢ်အသးနှၢ် မှၢ်ဝဲပှၤလၢဆိးကှတှၢ်လံတဖၢ် တၢ်ကပဝ်စီၤစုၤအီၤယံၤဒီး ပှၤလၢအိၢ်ဆူၢ်အိၢ်ချတဖၢ်, ဒ်သိး တၢ်ကပတုဝ် ဘဲရၢးစ် တၢ်ဆါဃၢ် ရၤလီၤအသး

နကသံၢ်သရၢ် မှတမှၢ် ဆူၢ်ချဝဲၤကျိၤ ပှၤမၤတၢ်ဖိတဂၤဂၤ မှၢ်တဲနၤ နဘၢ်အိၢ်လီၤဖျိၢ်သး, တၢ်တဖၢ်အံၤမှၢ်တၢ်လၢနကြၢးမၤအီၤ

၁. ဖဲနအိၢ်တဆူၢ်အခါ တသှဖဲအသှ အိၢ်လၢတၢ်လီၢ်လီၤလီၤဆီဆီတတီၤ လၢနဟံၢ်ပူၤ မှတမှၢ် အစှၤကတၢၢ်အိၢ်ယံၤဒီး ပှၤအဂၤလၢနဟံၢ်ပူၤ ဓပှၢ် ကိးဆၢကတီၢ်ဒဲး တကှၢ်.

၂. သှနစု တလီၢ်လီၢ်, ဃုဝ်ဒီး ဆးပှၢ် ဒီး ထံ, လၢ ၂၀ စဲးကီး အတီၢ်ပူၤ ကိးဘျီဒဲးတကှၢ်.

၃. တဘၢ်ပျဲ ပှၤဟဲဟးလၢ နအိၢ် နီတဂၤ တဂှၤ.

၄. တဘၢ်သူဃုဝ် တၢ်ထွါသူလိၤ, သဘံၢ်လီခီ နီၢ်ဆဲး နီၢ်တၢၤ ထံခွး ဒီးပှၤဂၤ လၢနဟံၢ်တဂှၤ.

၅. အိၢ်လၢဟံၢ် ဒ်နကသံၢ်သရၢ် (မှ) ဆူၢ်ချဝဲၤကျိၤ စံးဘၢ်နၤအသိး, မှတမှၢ်ဘၢ်လၢ ဂှၢ်ဂီၤအူ တၢ်အိၢ်ဆူၢ်အိၢ်ချ – တချုးနလဲၤဆူ ကသံၢ်သရၢ် မှတမှၢ် တၢ်ဆါဟံၢ် ကိးဆိ လီၢ်တဲစိ တကှၢ်.

တၢ်သံကွၢ် မှအိၢ်?

Translated by
Karen Society of Nebraska

NALHD
Nebraska Association of Local Health Directors