တၢ်ပဝ်လီၤဆိပှၤ(Quarantine) မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲဉ်?

တၢ်ပဝ်လီၤဆိပှၤမ့ၢ်ဝဲ ပှၤလၢတဆိးကွဲဘဉ်တဖဉ်, မ့ၢ်လၢ အအိဉ်ဘူးအိဉ်တံၢ်ဒီး ပှၤလၢအအိဉ်ဒီး ခိဉ်ရိဉ်နဉ်ဘါရၢးတၢ်ဆါ အဃိ ဆိးကွဲသ့ နှဉ်လီၤ.

မ့ၢ်လၢ ခိဉ်ရိဉ်နဉ်ဘါရၢး ရၤလီၤအသးညီဒိဉ်မးဆူ ပှၤတဂၤဆူအဂၤတဂၤအအိဉ် အဃိ, ဒ်သိး ပှၤဂၤသုတဒီးနှၢ်ဘဉ်တၢ်ဆါအဂီၢ် တၢ်ပဝ်လီၤဆိပှၤ မ့ၢ်တၢ်လၢအရှဒိဉ် နှဉ်လီၤ.

ခိဉ်ရိဉ်နဉ်ဘါရၢး, ပှၤလၢအဘဉ်ဒီး ခိဉ်ရိဉ်နဉ်ဘါရၢးတဂၤ ကစးထိဉ်တူၢ်ဘဉ်ဝဲ လၢဆီးကွဲနှဉ် သူတၢ်ဆၢကတိၢ်တုၤ ၁၄သိ နှဉ်လီၤ.

နကသံဉ်သရဉ် မ့တမ့ၢ် ပှၤမၤတၢ်လၢတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချဝဲၤကျိၤတဂၤဂၤ မ့ၢ်တဲနၤ နဘဉ် တၢ်ပဝ်လီၤဆိနၤ, တၢ်တဖဉ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢနကြၢးမၤ

၁. အိဉ်လၢဟံဉ် ဒ်နကသံဉ်သရဉ် (မ့)တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချဝဲၤကျိၤ တဲနၤအသိး, မ့တမ့ၢ် ဘဉ်လၢ ဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ – ကိးဆိလိတဲစိ တချုးနလဲၤဆူ ကသံဉ်သရဉ် (မ့) တၢ်ဆါဟံဉ်

၂. သ့နစု တလိၢ်လိၢ်, ဃုဉ်ဒီး ဆးပှဉ် ဒီး ထံ, လၢ ၂၀ စဲးကီး အတိၢ်ပူၤ ကိးဘျိဒဲးတကွၢ်.

၃. တဘဉ်ပျဲ ပှၤဟဲဟးလၢ နအိဉ် နီတဂၤ တဂ့ၤ.

၄. တဘဉ်သူသကိး တၢ်ထွါသူလီၤ, သဘံဉ်လိခ် နီဉ်ဆဲး နီဉ်တၢၤ ထံခွး ဒီးပှၤဂၤ လၢနဟံဉ်တဂ့ၤ.

၅. ဖဲနစးထိဉ်ဆိးကွ – အိဉ်လၢတၢ်လိၢ်လီၤဆိတတိၤ လၢနဟံဉ်ပူၤ မ့တမ့ၢ် အစုၤကတၢၢ် အိဉ်ယံၤဒီး ပှၤအဂၤလၢနဟံဉ် ဖဲပှဉ်, ဒ်နမၤသ့အသိး ဒီး ကိးဘဉ် နကသံဉ်သရဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချဝဲၤကျိၤ ဒီးဒုးသ့ဉ်ညါအီၤ တၢ်ဆါပနီဉ် တကွၢ်.

နမ့ၢ်အိဉ်လၢ တၢ်ပဝ်လီၤဆိကတိၢ် နတၢ်အိဉ်ဆူအိဉ်ချဝဲၤကျိၤ ကကိးနၤ ကိးမုၢ်နံၤ ဒ်သိးကသ့ဉ်ညါ တၢ်မၤအသး ဒီးနၤဒ်လဲဉ် ဒီး မ့ၢ်နအိဉ်ဒီး တၢ်ဆါပနီဉ် မနုၤတဖဉ်

Translated by
Karen Society of Nebraska

NALHD
Nebraska Association of Local Health Directors

4/1/2020 (Adapted in part from World Health Organization, CDC., and Johns Hopkins Medicine: https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-social-distancing-and-self-quarantine)