

# COVID-19 (ခိတ်ရိတ်နုတ်ဘဲရး(စ)တၢ်ဆါယာ်)

## နမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢနဖိအိၣ်ဒီး COVID-19

ပဟ့ၣ်ပလီၢ်န့ၣ်လၢနကအိၣ်ဖဲဟံၣ်ဒီးကိးလီၤတဲစိတချုးလၢနဟဲဆူဂ့ၢ်ဂီၢ်အူကသံၣ်ဒီး မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ဒီး, ဒီးသ့ၣ်ညါလၢပအိၣ် ကတဲာ်ကတီၤသးလၢပကမၤစၢၤန့ၣ်လိာ်ဟဲအခါန့ၣ်လီၤ.

- **ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလီၤတဲစိ** - နဖိမ့ၢ် Children’s Minnesota အပုၤဆါ (မ့တမ့ၢ် Children’s Health Network clinic) န့ၣ်, ဝံသးစူၤကိးပ COVID-19 Nurse Line အကလီၤလၢတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤအဂီၢ်- 952-99-COVID မ့တမ့ၢ်ဘၣ်တခါ, ဝံသးစူၤကိး [MDH](#) ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလီၤတဲစိ ဖဲ 651-201-3920.
- **တၢ်သမံသမိး** - တၢ်မၤန့ၢ် COVID-19 တၢ်သမံသမိးအအါကတၢ်ဖဲဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ကွၢ်ထွဲကသံၣ်ဒီးတဖၣ်လၢ
  - ပုၤဆါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, လၢတၢ်မၤကွၢ်ခိၣ်ဖျါတၢ်သ့ၣ်ဘဲဘဲဆူန့ၣ်ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢ ပုၤဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤ အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖဲတၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်ဖဲဝဲဒီးအခါန့ၣ်လီၤ.
  - ပုၤဖိသ့ၣ်လၢတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်တၢ်ကယုထံၣ်န့ၣ်ဖဲအစ့ၤကတၢ်ဖဲအပူၤကွံာ် 14 သီ, လၢအမၤန့ၢ်တၢ်သမံသမိး နီၣ်ခိ ဂံၢ်တြီဆါ (တၢ်မၤကွၢ်သ့ၣ်) သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်လဲၤဟးအိၣ်သကိးတၢ်ကွၢ်ထွဲလၢနီၣ်ကစၢ် မ့တမ့ၢ် [လၢအ့ထၢၣ်န့ၣ်အဖိခိၣ်](#) ဒီးပုၤဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢကဟံၣ်ဂၢ်ဟံၣ်ကျၢၤနဖိအတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်လၢတၢ်သမံသမိးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. [ကိးနကသံၣ်ဒီးလၢနကရဲၣ်ကျဲၤလီၤတၢ်သ့ၣ်ဆါဖးကတီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.](#)

### CDC COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်-

- တၢ်တသ့ၣ်ညါတၢ်အရီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အနၢၤ.
- ကိာ်ယူၢ်ဒီးသးကံးကွဲ.
- နီၣ်ခိမိၣ်ပုၤတကံတကး.
- ခိၣ်ဆါ.
- တၢ်ကူး.
- တၢ်လီၤကိာ်.

### နဖိမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ, ဂံၢ်ခိၣ်ထံး, မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ထွဲအဂၤ

ပဖိသ့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်ဟံၣ်ဖိဖိတဖၣ်တအိၣ်ခိးတၢ်လၢကမၤန့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအမ့ၢ်တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါလၢအရဲခိၣ် တဖၣ်ဒီးတၢ်ကူၤစါယါဘျါလၢတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအဂီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်ဖိဖိတဖၣ်ကသးကိာ်တၢ်လၢ ကဘၣ်ဟဲကိး အဝဲသ့ၣ်အဖိဆူတၢ်ဆါဟံၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ဒီးလၢကမၤန့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ပအဲၣ်ဒီးနသ့ၣ်ညါလၢပအိၣ်ဖဲအံၤလၢ နဂီၢ်ဒီးရဲၣ်ကျဲၤမၤတၢ်အပတီၢ်အပိၣ်တဖၣ်ဒ်သိးပကအံးထွဲကွၢ်ထွဲနဖိပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးကသ့အဂီၢ်, ယုာ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲလၢအ့ထၢၣ်န့ၣ်အဖိခိၣ် တၢ်ယုထၢအကျဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

- **ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒီးတဖၣ်** - ပဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒီးတဖၣ်အိးထီၣ်ဒီးပူၤဖျဲးလၢတၢ်ကဟဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တဘၣ်မၤယံာ်မၤနီၣ်သးလၢ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ တၢ်ကွၢ်ထွဲဘၣ်, မ့ၢ်လၢတၢ်အံၤကဲထီၣ်တၢ်လၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. [ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒီးတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲတဖၣ်.](#)
- **တၢ်လဲၤန့ၢ်လီၤတဘျီဖိ/သတူၢ်ကလံာ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ** - ပဟ့ၣ်လီၤတၢ်လဲၤန့ၢ်လီၤတဘျီဖိတဖၣ်လၢပုၤဆါဟဲဒီးပုၤသးအဂီၢ်ဖဲတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲ တနီၤအပူၤလီၤ. ဝံသးစူၤကိးတချုး

ဟဲန့ၣ်လီၤဒီးပူးသးဒီးဟံပနီၣ်ပုၤလၢအကဟဲဒီးနဖိန့ၣ်တက့ၢ်. [တၢ်လဲၤန့ၣ်လီၤတၢ်ကျဲၤတၢ်ကျဲၤတၢ်ကျဲၤတၢ်ကျဲၤတၢ်ကျဲၤ](#)

- **ဂံၢ်ဒိၣ်ထံးဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤဆီ** - လၢနီၣ်ကစၢ်ဒီး [တၢ်ဒီးပူးသးလၢအ့ထၢၣ်န့းအဖီခိၣ်တဖၣ်](#) တၢ်မၤန့ၢ်အီၤသ့ဖဲကသံၣ်ဒီးအါဖျါၣ်, ဒီးတနီၣ်ဟံပနီၣ်ဃာ်တၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်ရံၣ်တဖၣ်ထဲလၢပုၤဖိသ့ၣ်လၢအအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. [ကသံၣ်ဒီးတၢ်ဖိးတၢ်မၤခဲလၢၣ်](#).
- **တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါတဖၣ်** - ပဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဟးဝုၤဝီၤဆဲးန့ၢ်ကသံၣ်ဒီးသဒါတၢ်မၤစၢၤအသီလၢပုၤဖိသ့ၣ်လၢအသးအိၣ် 2 နံၣ်ဆူၣ်အဖီခိၣ်လၢကဘၣ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါလၢအရ့ဒိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. [တၢ်ဟးဝုၤဝီၤဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါတၢ်လီၤတၢ်ကျဲၤတဖၣ်](#).
- **တၢ်သမံသမိးဖိသ့ၣ်** - နဟဲကိးနဖိလၢကမၤကွၢ်အသးအဂီၢ်, လၢအလီၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ ဖိသ့ၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. [တၢ်ဂ့ၢ်အါထီၣ်ဘၣ်ဃးပုၤဖိသ့ၣ်တၢ်လဲၤဒီးပူးသး](#)
- **တၢ်ဒိသ့ၣ်ဟံသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့** - တၢ်လဲၤဒီးပူးသးလၢအ့ထၢၣ်န့းအဖီခိၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အါမးအဂီၢ်, ဒီးတၢ်လဲၤဒီးပူးသးလၢနီၣ်ကစၢ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢသတူၢ်ကလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲအဂၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. [တၢ်ဒိသ့ၣ်ဟံသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဖိးတၢ်မၤတဖၣ်](#).
- [တၢ်ကူးကွဲးယါကျိတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိတဖၣ်](#)
- **တၢ်အိၣ်ဆိးဂ့ၢ်ဂ့ၢ်အဲအံၤ**- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဂံၢ်ထံးလၢမိၢ်ပၢ်တဖၣ်ကမၤစၢၤပုၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဒီဖျိ COVID-19 .[မၤလီၤအါထီၣ်](#).

**Children’s Minnesota မၤတၢ်မၤန့ၢ်လၢကဟံၣ်ဖိဖိတဖၣ်ပုၤပုၤဖျဲးဖျဲးလဲၣ်.**

ဖဲ Children’s Minnesota န့ၣ်, ပမၤတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်ဆိသးတဖၣ်လၢကဒိသဒါတၢ်ဆါတၢ်ရၢလီၤသးတဖၣ်ဒိအမ့ၢ် COVID-19 (ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရး(စ)တၢ်ဆါဃာ်) လၢပတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်အပူၤ, ဒီးလၢပတၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. Children’s Minnesota ဟ့ၣ်လီၤသးမၤတၢ်လၢကကွၢ်ထွဲပုၤဖိသ့ၣ်လၢပတၢ်အပူၤ, ဃုာ်ဒီးတၢ်မၤလီၤတၢ်ပုၤဆါ, ဟံၣ်ဖိဖိ, ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးပုၤတမ့ၢ်တဖၣ်အတၢ်ပုၤဖျဲးဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤန့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ဆါဟံၣ်အပုၤတမ့ၢ်အတီၤပတီၢ်တဖၣ်**

ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိဖိးသဲးခံၣ်ကအိၣ်ခိးပုၤဆါဖဲလီၢ်မံကပဖဲပုၤဆါအိၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်အကတီၢ်. တၢ်တပျဲပုၤတမ့ၢ်အဂၤ, ဃုာ်ဒီးဒီပုၤဝဲတဖၣ်ဘၣ်. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ပျဲပုၤဖျိတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသးအယိဒီး တၢ်ကဘၣ်ရံၣ်ကျဲၤ ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆါမဲန့ၢ်အယုၣ်န့းလၢအဆိန့ၣ်လီၤ. ဒ်န့ၣ်အသိး ပုၤသးပုၤလၢအလဲၤဟးအိၣ်သကိးတဖၣ်စ့ၢ်ကိးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့. ကဘၣ်ဂ့ၢ်, ကဘၣ်ဒီးတၢ်သမံသမိးလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်, ဒီးကဘၣ်ထီၣ်ဃာ်တၢ်ကံးညါနီၣ်ကျါၣ်ဘၢမံၣ်လၢပကဟ့ၣ်လီၤအီၤသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်လီၢ်မုၢ်ဒိအမ့ၢ်တၢ်အိၣ်လီၢ်တဖၣ်ဒီးကရူၢ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်စ့ၢ်ကိးဆိတလဲအသးန့ၣ်လီၤ.

**ကသံၣ်ဒီးပုၤတမ့ၢ်အတီၤပတီၢ်တဖၣ်**

ဖဲနဟဲကိးန့ၢ်လီၤနဖိဆူၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ကသံၣ်ဒီးအခါပဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးသပုၤပုၤလၢထဲမိၢ်ပၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဂၤဧီၤကဟဲဆုၢ်န့ၣ်လီၤအီၤန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်သ့န့ၣ်, ပယုၤလၢနတဟဲကိးဃုာ်နဖိအဒီပုၤဝဲတဖၣ်ဆူၣ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်တဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢကဒိသဒါပုၤဆါတဖၣ်, ဟံၣ်ဖိဖိတဖၣ်ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်, ဟံၣ်ဖိဖိကရၢဖိတဖၣ်ကဘၣ်ထီၣ်ဃာ်နီၣ်ကျါၣ်ဘၢမံၣ်ဖဲအိၣ်လၢကသံၣ်ဒီးအပူၤမ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အဖိထဲတဂၤဧီၤလၢပုၤဆါဒီးအပူၤန့ၣ်လီၤ.

## COVID-19 တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပဖိသၢ်ကသံၣ်သရၣ်ပှၤစဲၣ်နီၤတဖၣ် - FAQs

### COVID-19 န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

Coronavirus (ခိၣ်ရီၣ်တၢ်ဆါဃာ်), မ့တမ့ၢ် COVID-19, မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆါလၢအလီၤကိၣ်ဒီးတၢ်သါထီၣ်သါလီၤတၢ်ဆါဘၣ်ကံလၢ တၢ်သ့ၣ်ညါအီၤအါတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ခုၣ်ဘၣ်, တိးကွဲတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ပသိၣ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤစဲၣ်နီၤတဖၣ် န့ၣ်လၢတၢ်ဆါဃာ် ရၤလီၤအသးလၢပှၤကညီၤ-ဆူ-ပှၤကညီၤဖျိတၢ်အိၣ်ဘူးအိၣ်တၢ်လိာ်သးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤရၤလီၤအသးသ့ၣ်ဖျိတၢ်အမဲၣ်ဖဲခိၣ်တဖၣ်, လီၤဆီဒ်တၢ်ဖဲပှၤတကၢအံၤမ့ၢ်ဖိၣ်ဘၣ်တၢ်တမံၤမံၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃာ်လၢအိၣ်လၢတၢ်အမဲၣ်ဖဲခိၣ်အဖီခိၣ်ဝံၤဒီးဖိၣ်အဝဲသ့ၣ်အ ကိာ်ပူၤ, နါဒ့ မ့တမ့ၢ် မဲၣ်ချံတချုးလၢသ့အဝဲသ့ၣ်အစုန့ၣ်လီၤ.

### တၢ်ယါဘျါ COVID-19 ဒ်လဲၣ်.

ပှၤလၢအဘၣ် COVID-19, ဃုာ်ဒီးပှၤဖိသၢ်တဖၣ်, တအိၣ်ဒီးတၢ်ကိာ်ခဲဒိၣ်ခိၣ်မုၢ်မုၢ်ဘၣ်. ဖဲအဝဲသ့ၣ်လဲၤဒီးပှၤသးဒီး ကသံၣ်သရၣ် ဝံၤအလီၤခံ, ပှၤအါဂၤဘျါကွၢ်ဖျိတၢ်အိၣ်ဘူးအိၣ်သါဒီးတၢ်အီၤတၢ်ထံတၢ်နိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤလၢအဆါနးတဖၣ်မၤန့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢ တၢ်ဆါဟံၣ်အပူၤဒီးတၢ်ကသါတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်, IV တၢ်ထံတၢ်နိဒီးတၢ်ကူၤစါယါဘျါ အဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

### COVID-19 မၤဘၣ်ဒိပှၤဖိသၢ်တဖၣ်ဒ်လဲၣ်.

ပှၤဖိသၢ်တဖၣ်မၤန့ၢ် COVID-19 သ့ဘၣ်ဆၣ်အါတက့ၢ်အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်လၢအစၢ်ဒီးပှၤနီၣ်ဒိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ် အတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤကအါဒီးတၢ်ခုၣ်ဘၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်ညါအီၤအါတက့ၢ်လီၤ. ဖဲပှၤစဲၣ်နီၤတဖၣ်တန့ၢ်ပၢ်တၢ်ရူၤလိာ်မုၢ်လိာ် လၢလၢပှၤပှၤဒီးဘၣ်သန့က, အဝဲသ့ၣ်အခဲအံၤန့ၢ်လၢဘဲရၢး(စ)တၢ်ဆါဃာ်ကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ညိးထီၣ်တၢ်ခိဆၢတဖၣ်စ့ၤဒိၣ်မး, ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လၢတၢ်ကိးအီၤလၢ တၢ်ညိးထီၣ်တၢ်ဆါပနီၣ်အကလုာ်ကလုာ်လၢပှၤဖိသၢ် အပူၤ (Multisystem Inflammatory Syndrome in Children (MIS-C) န့ၣ်လီၤ. ဖးအါထီၣ်ဘၣ်သးဒီး MIS-C.

### ပှၤဖိသၢ်လၢအိၣ်လံၤဒီးတၢ်ဆါတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါခါ.

တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢပှၤဖိသၢ်အဂီၢ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဆါလၢအအိၣ်လံၤတဖၣ်နးဒိၣ်န့ၢ်အလီၤသ့ဖဲတၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤစဲၣ်နီၤတဖၣ်လၢပကသံၣ်ဒးတဖၣ်လၢအကွၢ်ထွဲတၢ်လီၤလီၤဆီဆီလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲပှၤဖိသၢ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်သါအံး, ဒီး HIV တဖၣ် ဟံၣ်ဖျိၣ်ဝဲတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢနဟံၣ်ဖိသိတဖၣ်အဂီၢ်ဖဲတၢ်ကိာ်ခဲအဆၢကတီၢ်အံၤအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

[ဖးအါထီၣ်ဒီးမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်အံၤလၢကျိၣ်အဂၤန့ၣ်တက့ၢ်.](#)

### ယကဒိသဒါ COVID-19 ဒ်လဲၣ်.

- သ့နစုဒီး ဆးပှၤဒီးထံခဲအံၤခဲအံၤတက့ၢ်.
- ဟးဆွဲးဖိၣ်နမဲၣ်.
- အိၣ်ဖဲဟံၣ်ဖဲနဆိးက့အါဒီးဟးဆွဲးပှၤအဂၤလၢအဆိးက့တဖၣ်တက့ၢ်.
- မၤကဆဲးကဆိတၢ်မဲၣ်ဖဲခိၣ်တဖၣ်လၢနဟံၣ်အပူၤဒီးတၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်ပိးတၢ်လီၤတဖၣ်ဒီးမၤသံတၢ်ဃူးတၢ်ဃာ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤဒီးပှၤဂၤန့ၣ်အရ့ဒိၣ်လီၤ. ဂုာ်ကျဲးစးဒီးဆၢထၢၣ်စီၤစုၤယံၤဒီးပှၤဂၤ 6 ခိၣ်ယီၢ်, တဘၣ်ဟံးစုကွၢ်မဲၣ်လိာ်သး လၢစုတဂ့ၢ်ဒီးဟးဆွဲးပှၤအိၣ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်အလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.