



**တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၣ်ထံးလိာ်သးအခိၣ်လိာ်မၤကဘျၢလိာ်ခိၣ်ဘူးန့ၣ်ထံး(COVID 19)တၢ်ရၤလိာ်သး
အတၢ်စံးဆၢတၢ်ကိး**

Oneida County Health Department ၵုၵ်းစးမၤတၢ်ဆူၣ်ဆူၣ်လၢကမၤကဘျၢလိာ်ခိၣ်ဘူးန့ၣ်ထံး(COVID-19)အတၢ်ရၤလိာ်သးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ပၢ်အိၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်သးလၢနအိၣ်ဒီးခိၣ်ဘူးန့ၣ်ထံး(COVID-19)န့ၣ်,ပကကိးဒုးသ့ၣ်ညါနၤန့ၣ်လီၤ. နကြၢးပၢ်အိၣ်လိာ်ဆီနသးလၢဟံၣ်ဒီးပိာ်ထွဲပတၢ်န့ၣ်လီၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ယုထၢတခါလၢကမၤစၢပုၤလၢကဒုးဆၢခိၣ်ဘူးန့ၣ်ထံး(COVID-19)ဒ်သိးနၤ,နပုၤဟံၣ်ဖိယိဖိဒီးနပုၤတၢ်ကပူၤဖျးအဂီၢ်တက့ၢ်. မၤစၢပုၤလၢကမၤစၢပုၤလိာ်တၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံးစံးဆၢဘၣ်တၢ်ကိးလိာ်စံးလၢကမၤစၢပုၤလိာ်တၢ်ရၤလိာ်သးန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, န့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ www.thecenterutica.org န့ၣ်တက့ၢ်. အဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်ကစီၣ်တခါလၢအဟဲလၢ The Center န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအရူဒိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်

- ဖိၣ်လိာ်စံးလၢနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤကိးနၤအခါတက့ၢ်.
- ပိာ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤအတၢ်န့ၣ်ကျဲတက့ၢ်.
- ဒုးသ့ၣ်ညါပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်နဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်ဖဲတၢ်ဆိးကွဲမံၤနီၤကဲထီၣ်သးဒီးနၤအခါန့ၣ်တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်စးထီၣ်ပလၢၢ်ဘၣ်ဒ်သိးတၢ်တမ့ၢ်တလၢနၤဘၣ်ဒီးတမၤကွၢ်သးလၢခိၣ်ဘူးန့ၣ်ထံး(COVID-19)အဂီၢ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်, ကိးနဟံၣ်ဖိယိဖိကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်အိၣ်တၢ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ်ဒီးပုၤတဂၤလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်ဘူးန့ၣ်ထံး(COVID-19)န့ၣ်,နကြၢးအိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးပၢ်အိၣ်လိာ်ဆီနသး၁၄သိ, စးထီၣ်မ့ၢ်တနံၤလၢနဟံၣ်ဖိယိဖိထီၣ်တၢ်သးဒီးခိၣ်ဘူးန့ၣ်ထံး(COVID-19)အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. အံးထွဲကွၢ်ထွဲလိာ်နသး, ဒီးနီၢ်တဂၤဒီးတဂၤအတၢ်ဒုၣ်စၢၤတၢ်စီၤစၢၤလိာ်သး (အစုၤကတၢ်ဖဲပုၣ်) ဒီးပုၤအဂၤကိးဆၢကတၢ်ဒီးတက့ၢ်.
- တၢ်ဆိးကွဲမံၤနီၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်သးဒီးနၤန့ၣ်,ဒုးသ့ၣ်ညါပုၤလၢနအိၣ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ်ဒီးအိၣ်ဖဲတယံၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- သ့ၣ်ညါတၢ်ဆါတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အခိပညိမ့ၢ်တၢ်လၢနကဘၣ်လဲၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်တဘျီယီၤန့ၣ်လီၤ.



- တာ်ဆါအပနီၣ်မ့ၢ်ကဲထီၣ်သးနးန့ၣ်ယုန့ၣ်တာ်ကွၢ်ထွဲကသံၣ်ဖိၣ်ကသီဖိၣ်တက့ၢ်. တာ်ဆါအပနီၣ်လၢအနးပၣ်ယုၣ်ဒီးတာ်ကီၣ်တၢ်ခဲလၢတၢ်သါထီၣ်သါလီၤ,တာ်ဆါအ့ၣ်စီၢ်အ့ၣ်ထုးလၢအဆၢတတဲာ်ဘၣ်မ့တမ့ၢ်တာ်ဆီၣ်သနးလၢသးနါပုၢ်,တာ်သးကဒံကဒါ,မၤပၢၢ်ထီၣ်သး(မ့တမ့ၢ်)ထီၣ်လဲၤသးတန့ၢ်,နိးဖံးသ့ၣ်တဖၣ်(မ့တမ့ၢ်)မဲာ်သၣ်ထီၣ်လုးထီၣ်လါန့ၣ်လီၤ.
- ပမၤသကိးတာ်ဒ်သိးကမၤကဘျၢလီၤခိၣ်ဘူးန့ၣ်ထံ(COVID-19)အတၢ်ရၤလီၤသးသ့ဝဲလီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတာ်အိၣ်ဖျါထီၣ်သးလီၤလၢပုၤတဂၤလၢအဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဂၢၢ်ဟံၣ်ကျၢၤအိၣ်ဒီးခိၣ်ဘူးန့ၣ်ထံ(COVID-19)န့ၣ်,ပကကိးနၢဒီးမၤနၤလၢနကဟံၣ်အိၣ်လီၤဆီသးလၢဟံၣ်(၁၄)သီစးထီၣ်မ့ၢ်တန့ၢ်လၢနဟံၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ်သးန့ၣ်လီၤ. န့ၣ်လီၤမၤသကိးတာ်လၢနဟံၣ်ဖိယိဖိဒီးနပုၤတဂၤတၢ်ပူၤဖျးအဂီၢ်: စံးဆၢဘၣ်တၢ်ကိးလိတဲစိလၢကမၤကဘျၢလီၤတၢ်ရၤလီၤသးန့ၣ်တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်အိၣ်တ့ၢ်ဘူးဘူးတၢ်တံၢ်ဒီးပုၤတဂၤလၢအဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဂၢၢ်ဟံၣ်ကျၢၤအိၣ်ဒီးခိၣ်ဘူးန့ၣ်ထံ(COVID-19)န့ၣ်,ပုၤတဂၤလၢ **Oneida County Health Department** ကကိးဒုးသ့ၣ်ညါနၤလၢနအိၣ်ဖျါထီၣ်တ့ၢ်ဒီးကမၤနအိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးဟံၣ်အိၣ်လီၤဆီသးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်န့ၣ်မၤစၢၤနၤ,နဟံၣ်ဖိယိဖိဒီးနပုၤတဂၤလၢတၢ်ပူၤဖျးလီၤ. ယုထၢလၢနကမ့ၢ်ပုၤလၢယုၣ်လီၤစၢၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိးဒီးမၤစၢၤပုၤလၢတၢ်မၤကဘျၢလီၤခိၣ်ဘူးန့ၣ်ထံ(COVID-19)အတၢ်ရၤလီၤသးန့ၣ်တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်ဆိးက့ၤလၢခိၣ်ဘူးန့ၣ်ထံ(COVID-19)န့ၣ်,ပုၤတဂၤလၢ **Oneida County Health Department** ကကိးနၤလၢကမၤကွၢ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်,တၢ်ပိၣ်တၢ်ပိၣ်လၢနအိၣ်ဘူးဘူးတၢ်တံၢ်တ့ၢ်ဒီးမတၤ,ဒီးကမၤနၤလၢနကအိၣ်လၢဟံၣ်အိၣ်ဒီးနီၢ်ကစၢ်အတၢ်ဟံၣ်လီၤဖးသးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဝဲအံၤဘၣ်တၢ်ထၢဖိၣ်အိၣ်ထဲဒုၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ပညိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ဖိဒီးတဘၣ်တၢ်ရၤလီၤအိၣ်ဒီးခါၣ်စးကရၢအဂၤသ့ၣ်တဖၣ်နီတခါ,ဒ်သိးဒီးတာ်လူၤပိာ်မၤထွဲတၢ်သိၣ်တၢ်သိအတၢ်ဘျၢသဲစး(မ့တမ့ၢ်)တၢ်န့ၣ်လီၤအိၣ်ဆိးလၢထံဂၤကီၢ်ဂၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တဟ့ၣ်တၢ်ပျဲဘၣ်န့ၣ်နမံၤတအိၣ်ဖျါထီၣ်ဆူပုၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢအိၣ်ဘူးဘူးတၢ်တံၢ်ဒီးနၤန့ၣ်ဘၣ်. န့ၣ်လီၤမၤသကိးလၢနပုၤဟံၣ်ဖိဒီးနပုၤတဂၤကပူၤဖျးလၢခိၣ်ဘူးန့ၣ်ထံ(COVID-19)အဂီၢ်: စံးဆၢဘၣ်တၢ်ကိးလိတဲစိလၢကမၤကဘျၢလီၤတၢ်ရၤလီၤသးန့ၣ်တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်ဆိးက့ၤလၢခိၣ်ဘူးန့ၣ်ထံ(COVID-19)န့ၣ်,တိာ်ကျဲၤလၢနနီၢ်ကစၢ်ကဟံၣ်လီၤဖးသး(၁၄)သီန့ၣ်တက့ၢ်. နီၢ်ကစၢ်အတၢ်ဟံၣ်လီၤဖးသးအခိပညိၣ်န့ၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်လၢဒးတဖျၢၣ်အပူၤလၢအယံၤဒီးပုၤအဂၤဒီးဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိလၢတၢ်ဘုၣ်ကွၢ်ကီၢ်အိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်,ဒီးမ့ၢ်သ့န့ၣ်,သူတၢ်လုၢ်ထံဒးလီၤလီၤဆီဆီတက့ၢ်. နီၢ်ကစၢ်အတၢ်ဟံၣ်လီၤဖးသးမ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်ဝဲလၢကဒိသဒၢပုၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢနအိၣ်ဒီးအိၣ်,ဒ်န့ၣ်အသိးနပုၤတဂၤစ့ၢ်ကိးလီၤ. နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ(မ့တမ့ၢ်)တၢ်မၤစၢၤဆီၣ်ထွဲလၢနနီၢ်ကစၢ်ဟံၣ်လီၤဖးသးအခါန့ၣ်,ပမၤစၢၤနၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ယုထၢတၢ်ယုၣ်လီၤဘျၢဘၣ်အတၢ်န့ၣ်လီၤမၤသကိးဒီးမၤစၢၤပုၤလၢတၢ်ကမၤကဘျၢလီၤခိၣ်ဘူးန့ၣ်ထံ(COVID-19)အတၢ်ရၤလီၤသးန့ၣ်တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်အိၣ်တ့ၢ်ဘူးဘူးတၢ်တံၢ်ဒီးပုၤတဂၤလၢအဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဂၢၢ်ဟံၣ်ကျၢၤအိၣ်ဒီးခိၣ်ဘူးန့ၣ်ထံ(COVID-19)န့ၣ်,ပုၤတဂၤလၢ **Oneida County Health Department** ကကိးဒုးသ့ၣ်ညါနၤလၢနအိၣ်ဖျါထီၣ်တ့ၢ်ဒီးကမၤနအိၣ်လၢဟံၣ်အိၣ်ဒီးနီၢ်ကစၢ်အတၢ်အိၣ်လီၤဆီန့ၣ်လီၤ. ယုထၢလၢနကမ့ၢ်ပုၤလၢယုၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိးဒီးမၤစၢၤပုၤလၢတၢ်မၤကဘျၢလီၤခိၣ်ဘူးန့ၣ်ထံ(COVID-19)အတၢ်ရၤလီၤသးန့ၣ်တက့ၢ်.

Source: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing-comms.html>