



ပဘာ်ဆာ်ကွၢ်လၢ်တၢ်မနုၤ လၢတၢ်ဆဲး COVID-19 ကသံၣ်ဒီတဒၢ ဝံၤအလီၢ်ခဲလဲၣ်.

တၢ်ဆဲး COVID-19 ကသံၣ်ဒီတဒၢ ကမၤစၢၤဒီတဒၢသုလၢ တၢ်မၤန့ၢ် COVID-19 တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် သုကမၤန့ၢ်ဘၣ် ကသံၣ်အတၢ်ဒီဘၣ်တဖၣ်, လၢအမ့ၢ်ဝဲ တၢ်ပနီၣ်ညီန့ၢ်တဖၣ်လၢ သုနီၣ်ခိဘျီထီၣ်ဝဲ တၢ်ဒီတဒၢတၢ် အခါန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်အတၢ်ဒီဘၣ်တဖၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကဘၣ်ဒီသုဂံၢ်ဘါလၢ ကဖံးမၤကိးနံၤဒဲးတၢ်မၤတဖၣ်, ဘၣ်ဆၣ်ဒီး ကြးဘျီဝဲလၢ မုၢ်နံၤစ့ၤသီအပူၤန့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်အတၢ်ဒီဘၣ် ညီန့ၢ်တဖၣ်



ဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်အလီၤလၢစုဒုၣ်အဖီခိၣ်

- ဆါဝဲ
- တၢ်ညိးထီၣ်



နနီၣ်ကစၢ်ဒီဂၤလၢအအိၣ်တီၢ် :

- တၢ်လီၤကိၢ်
- တၢ်ဂီၢ်ထီၣ်
- တၢ်လီၤဘျဲး
- တၢ်ခိၣ်ဆါ

တၢ်ကဲဘျးဖျိၣ်အကျိၤအကွၢ်တဖၣ်

မ့ၢ် တၢ်ဆါဝဲနၤ မ့တမ့ၢ် နအိၣ်တမ့ၢ်တပၤန့ၣ်, ကတိၤတၢ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်ဒ်သိး ကဟံးန့ၢ် ကသံၣ်လၢ တၢ်ပူၤအီၤသ့ၣ်လၢတအိၣ်ဒီး ကရံၣ်သရၣ်အတၢ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်အထံလဲ (over-the-counter) ကသံၣ်, ဒ်သိး ibuprofen မ့တမ့ၢ် acetaminophen တက့ၢ်.



ဒ်သိးကမၤစ့ၤလီၤ တၢ်ဆါဒီး တၢ်အိၣ်တမ့ၢ် ဖဲကသံၣ်ဆဲးဘၣ်အလီၢ်န့ၣ်:

- ဟံလီၤ တၢ်ကံးညၢ်လၢ အကဆီ, အခုၣ်, အဘၣ်စီၣ်လၢကသံၣ်ဆဲးဘၣ်အလီၢ်အဖီခိၣ်တက့ၢ်.
- စူးကါ မ့တမ့ၢ် ဟူးဂဲၤနစုဒုၣ်တက့ၢ်.



ဒ်သိးကမၤစ့ၤလီၤ တၢ်အိၣ်တမ့ၢ်လၢ တၢ်လီၤကိၢ်အသိး :

- အိတၢ်အထံအနီၣ်အါအါတက့ၢ်.
- ကူသိးတၢ်ဖုံသလိးတက့ၢ်.

ဘၣ်ဆဲးကျိး ကသံၣ်သရၣ် ဖဲလဲၣ်အဆၢကတီၢ်လဲၣ်

လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါမံၤန့ၣ်, တၢ်အိၣ်တမ့ၢ် လၢတၢ်လီၤကိၢ်အသိး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ညီန့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ဆဲးကျိးသုကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤကွၢ်ထွဲဟ့ၣ်မၤစၢၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တက့ၢ် :

- မ့မ့ၢ်လၢ တၢ်ဂီၢ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဟံၣ်လၢ ကသံၣ်ဆဲးဘၣ်အလီၢ်မ့ၢ်အါထီၣ်ဝဲလၢ ၂၄န့ၣ်ရံၣ် အလီၢ်ခဲ
- မ့မ့ၢ်လၢ ကသံၣ်အတၢ်ဒီဘၣ်တဖၣ် မၤကိၢ်ဂီၢ်သုသး မ့တမ့ၢ် သုမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢ တဘျီက့ၤလၢ မုၢ်နံၤစ့ၤသီအပူၤန့ၣ်

မ့မ့ၢ်သုဆဲး COVID-19 ကသံၣ်ဒီတဒၢ ဒီးသုမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢ ကသံၣ်ဆဲးဘၣ်အလီၢ်ကအိၣ်တ့ၢ်ဝဲ တၢ်ခိၣ်ဆါအသိး လၢအတဘၣ်လီၢ်ဒီး သ့ၣ်ထံန့ၣ်, ယုကွၢ် ကသံၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲခိဖျိတၢ်ဆဲးကျိး ၉၁၁ တဘျီဃီတက့ၢ်.



သ့ၣ်နီၣ်တက့ၢ်

- ကသံၣ်အတၢ်ဒိဘၣ်တဖၣ် ကမၤဝဲအသးဒ်သိး တၢ်လိၤကီၢ်ဘၣ်သမ့ၣ်တကံၢ်ပဝံ ဒီး ကမၤဘၣ်ဒိ သုၣ်ဂံၢ်ဘါလၢ ကိးမုၢ်နီၤတၢ်ဖံးတၢ်မၤအပူၤ ဒၣ်လဲၣ်သ့ဝဲ, ဘၣ်ဆၣ်ဒီး ကဘျါက့ၤဖဲ မုၢ်နီၤစ့ၤသီအပူၤန့ၣ်လီၤ.
- COVID-19 ကသံၣ်ဒိတဒၢ အါတက့ၢ်န့ၣ် သုၣ်ကဘၣ်ဆဲးဝဲအီၤ ၂ ဘျီဒ်သိး ကသံၣ်ဖီၣ်ကမၤတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဆဲးကသံၣ် ခံဘျီတဘျီ မ့ၢ်သုၣ်တူၢ်ဘၣ်ကသံၣ် အတၢ်ဒိဘၣ်လၢ ကသံၣ်ဆဲးအခိၣ်ထံးတဘျီအပိၣ်ဒၣ်လဲၣ်, မ့ၢ်တမ့ၢ်ဘၣ်လၢ ပုၤဆဲးကသံၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ်သုၣ်ကသံၣ်သရၣ် တဲသုၣ်လၢတဘၣ်ဆဲးကသံၣ်ခံဘျီတဘျီတဂ့ၤန့ၣ် တက့ၢ်.
- တၢ်ဆၢကတီၢ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲလၢ နနီၢ်ကစၢ်ကဘျီဘၣ်က့ၤ တၢ်ဒိတဒၢဂံၢ်ဘါ လၢတၢ်ဆဲးကသံၣ်အလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ. COVID-19 ကသံၣ်ဒိတဒၢလၢ အလိၣ်ဘၣ် တၢ်ဆဲးအီၤ ၂ဘျီန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ဒိတဒၢသုၣ်တုၤတနွံ မ့ၢ်တမ့ၢ် ခံနွံအတီၢ်ပူၤလၢ ကသံၣ်ဆဲးခံဘျီတဘျီအလီၢ်ခံ တသ့ဝဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

