



# ပဘာ်ဆာ်ကွၢ်လၢ်တၢ်မနုၤ လၢတၢ်ဆဲး COVID-19 ကသံၣ်ဒီတဒၢ ဝံၤအလီၢ်ခဲလဲၣ်.

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

## ကသံၣ်အတၢ်ဒီဘၣ် ညီန့ၢ်တဖၣ်



- ဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်အလီၤလၢစုဒုၣ်အဖီခိၣ်
- ဆါဝဲ
  - တၢ်ညိးထီၣ်



- နနီၣ်ကစၢ်ဒီဂၤလၢအအိၣ်တီၢ် :
- တၢ်လီၤကိၢ်
  - တၢ်ဂီၢ်ထီၣ်
  - တၢ်လီၤဘျဲး
  - တၢ်ခိၣ်ဆါ

## တၢ်ကဲဘျးဖျိၣ်အကျိၤအကွၢ်တဖၣ်

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



- ဒ်သိးကမၤစ့ၤလီၤ တၢ်ဆါဒီး တၢ်အိၣ်တမ့ၢ်  
ဖဲကသံၣ်ဆဲးဘၣ်အလီၢ်န့ၣ်:
- ဟံၤလီၤ တၢ်ကံးညၢၢ်လၢ အကဆီ, အခုၣ်, အဘၣ်စီၣ်လၢကသံၣ်ဆဲးဘၣ်အလီၢ်အဖီခိၣ်တက့ၢ်.
  - စူးကါ မ့တမ့ၢ် ဟူးဂဲၤနစုဒုၣ်တက့ၢ်.



- ဒ်သိးကမၤစ့ၤလီၤ တၢ်အိၣ်တမ့ၢ်လၢ  
တၢ်လီၤကိၢ်အပိ :
- အိတၢ်အထံအနီၣ်အါအါတက့ၢ်.
  - ကူသိးတၢ်ဖုံသလိးတက့ၢ်.

## ဘၣ်ဆဲးကျိး ကသံၣ်သရၣ် ဖဲလဲၣ်အဆၢကတီၢ်လဲၣ်

လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါမံၤန့ၢ်, တၢ်အိၣ်တမ့ၢ် လၢတၢ်လီၤကိၢ်အပိ 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 တၢ်ခိၣ်ဆါအပံး လၢအတဘၣ်လီၢ်ဒီး သ့ၣ်ထံန့ၣ်, ယုကွၢ် ကသံၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲခိၣ်ဖျိတၢ်ဆဲးကျိး ၉၁၁ တဘျီဃီတက့ၢ်.



## သုန်နီတကွါ

- ကသံဉ်အတၢ်ဒိဘၣ်တဖၣ် ကမၤဝဲအသးဒ်သိး တၢ်လိၤကီၢ်ဘၣ်သမုၣ်တကံပဝံ ဒီး ကမၤဘၣ်ဒိ သုဂံၢ်ဘါလၢ ကိးမုၢ်နီၤတၢ်ဖံးတၢ်မၤအပူၤ ဒၣ်လဲၣ်သ့ဝဲ, ဘၣ်ဆၣ်ဒီး ကဘျါက့ၤဖဲ မုၢ်နီၤစ့ၤသီအပူၤန့ၣ်လီၤ.
- COVID-19 ကသံဉ်ဒိတဒၢ အါတက့ၢ်န့ၣ် သုကဘၣ်ဆဲးဝဲအီၤ ၂ ဘျီဒ်သိး ကသံဉ်ဖီၣ်ကမၤတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဆဲးကသံဉ် ခံဘျီတဘျီ မ့မ့ၢ်သုတူၢ်ဘၣ်ကသံဉ် အတၢ်ဒိဘၣ်လၢ ကသံဉ်ဆဲးအခိၣ်ထံးတဘျီအပိဒၣ်လဲၣ်, မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢ ပုၤဆဲးကသံဉ် မ့တမ့ၢ်သုကသံဉ်သရၣ် တဲသုလၢတဘၣ်ဆဲးကသံဉ်ခံဘျီတဘျီတဂ့ၤန့ၣ် တက့ၢ်.
- တၢ်ဆၢကတီၢ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲလၢ နနီၢ်ကစၢ်ကဘျီဘၣ်က့ၤ တၢ်ဒိတဒၢဂံၢ်ဘါ လၢတၢ်ဆဲးကသံဉ်အလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ. COVID-19 ကသံဉ်ဒိတဒၢလၢ အလိၣ်ဘၣ် တၢ်ဆဲးအီၤ ၂ဘျီန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ဒိတဒၢသုတူၤတနွံ မ့တမ့ၢ် ခံနွံအတီၢ်ပူၤလၢ ကသံဉ်ဆဲးခံဘျီတဘျီအလီၢ်ခံ တသ့ဝဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

