

# ၂၀၁၉ ကိုရိုနာဗိုလပ်ဗိုင်း(စ) တာဆါ (COVID-19) အဂ္ဂါ တာလါ နကဘာ်သ့ဉ်ညါ

## ၂၀၁၉ ကိုရိုနာဗိုလပ်ဗိုင်း(စ)တာဆါ (COVID-19) မှ်မနုလဲဉ်.

ကိုရိုနာဗိုလပ်ဗိုင်း(စ)တာဆါ ၂၀၁၉ (COVID-19) မှ် တာဆါလာအဘာ်ဃးဒီး တာသါထီဉ်သါလါ လာအဘာ်ကဘာ်ကဲအုပုဂံအဆီဉ်သ့န့ဉ်လါ. ဘဲရား(စ)လာ အဒူးကဲထီဉ် COVID-19 အံဃ် ကိုရိုနာဗိုလပ်ဗိုင်း(စ)အသိလာ အဘာ်တာဒူးန့ဉ်ဖျါထီဉ် တာယီထံသ့ဉ်ညါတာကဲထီဉ်အသးလာ တရူးကီ ဂုဉ်ဟာ်ဉ်အပုဂံန့ဉ်လါ.

## ပုလုအဆီဉ်ဆိးလာ ကီအဲရကုပုန့ဉ် ဒီးန့ COVID-19 သ့ဉ်.

ဒီးန့ဉ်သ့လါ. COVID-19 အံဃ်ဘာ်ကဘာ်ကဲတာဆါ ပုတဂဒီးတဂါအဆီဉ်လာကီအဲရကု တာလါတနီနီန့ဉ်လါ. တာဘာ်ကဘာ်ကဲဒီး COVID-19 တာဘာ်ယီဉ်အံဃ် ဆီဉ်အါဝဲလာပုလုအ ဆီဉ်ဘူးဒီး ပုတဂါဂါလာအဘာ်တာသ့ဉ်ညါလာအံဃ်ဒီး COVID-19, အဒီး- တာဆီဉ်အုဉ်ဆီဉ်ချု တာကဟုကယာ် ပုမာတာဖိတဖဉ်, မုတမှ် ပုဟံဉ်ဖိယီဖိတဖဉ် န့ဉ်လါ.ပုအဂါလာ ဆီဉ်ဝဲဒီးတာဘာ် ယီဉ်အဒီဉ်အဆါလာကဘာ်ကဘာ်ကဲတာသ့ဉ်တဖဉ်မှ် ပုသ့ဉ်တဖဉ်လာအဆီဉ်ဆိးဝဲလာ မုတမှ် လဲ တာဝဲလာတာလါသ့ဉ်တဖဉ် COVID-19 အံဃ်အရုလါအသးအဖါအါန့ဉ်လါ. မာလီအါထီဉ် ဘာ်ဃးတာလါသ့ဉ်တဖဉ်လာ တာဆါအီဉ်ဝဲအဖါမှ်

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html#geographic>

## COVID-19 တာဂါအံဃ် ကဲထီဉ်အသးလာကီအဲရကုပုအံဃ်အီဉ်.

မှ်အီဉ်ဝဲလါ. COVID-19 တာဂါအဆီဉ်ကတာတခါလာ ကီအဲရကုပုအံဃ် ဘာ်တာဟ်ဖျါထီဉ်အီဉ် လါယနုအါရံဉ် ၂၀ သီ ၂၀၀ န့ဉ်လါ. COVID-19 တာဂါတဖဉ်လာကီအဲရကုပုလာအဘာ် တာဂါဒူးအသးလာခါဝဲအံဃ်န့ဉ် တာမာနီအါသ့ဉ် CDC အပုဉ်ယါကဘူး <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-in-us.html>.

## COVID-19 အံဃ်ရုလါအသးဒီးလဲဉ်.

ဘဲရား(စ)လာ အဒူးအီဉ်ထီဉ် COVID-19 အံဃ် ဘာ်သ့ဉ်သ့ဉ် ဟဲထီဉ်လာ ဆဉ်ဖိကီဖိတမံးမံး အဆီဉ်န့ဉ်လါ. ဘာ်ဆဉ် အဲအံဃ် ဘာ်ကဘာ်ကဲလီဉ်သးလာပုတဂါအဆီဉ်ဒီးအုပုအဂါအဆီဉ် န့ဉ်လါ. ဘဲရား(စ)အံဃ် ဘာ်တာဆီကမိဉ်လာ အဘာ်ကဘာ်ရုလါအသးအါဒဉ်တက့ါ လာပုဂံဉ်မှ် အကျါဖဲအီဉ်ဘူးလီဉ်သးအါ (လာ ၆ ပုဉ်အတီပု) ဒီဖျါ တာသါထီဉ်သါလါ အထံလါစါဆဲးကီဉ်ဖိ တဖဉ်လာ အဘာ်တာဒူးအီဉ်ထီဉ်အီဉ် ပုလုအဆီဉ်ဒီးတာဆါတဂါ ကူး မုတမှ် ကဆဲအါန့ဉ်လါ. ပုတဂါဂါတဂါဂါ ဘာ်သ့ဉ်သ့ဉ်ဒီးန့ဉ်ဘာ် COVID-19 သ့ဉ်ဖျါ ထိးဘာ် တာဝဲဉ်ဖဲဒီး မုတမှ် တာပီးတာလီတခါခါလာ အဆီဉ်ဝဲဒီး ဘဲရား(စ) ဒီး ထိးဘာ်ကုအဲသ့ဉ်အကီဉ်ပု, အနီဒူး, မုတမှ် ဘာ်သ့ဉ်သ့ဉ် အဲအံဃ်သ့ဉ်တဖဉ်န့ဉ်လါ. ဘာ်ဆဉ်တာဆံးဘာ်တာဆီကမိဉ်အါလာ တမှ်ဝဲ ကျဲအီဉ် သ့ဉ်တဘီလာ ဘဲရား(စ)ရုလါအသးဘာ်လါ. မာလီဘာ်ဃး ကိုရိုနာဗိုလပ်ဗိုင်း(စ)အဘာ်ဘာ်ကုရု လါကျဲအသိသ့ဉ်တဖဉ်လာ အဘာ်တာသ့ဉ်ညါအီဉ် <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>.

## COVID-19 တာဆါအတာပနီဉ်သ့ဉ်တဖဉ်မှ်မနုလဲဉ်.

ပုဆါလာအဆီဉ်ဒီး COVID-19 သ့ဉ်တဖဉ်အီဉ်ဝဲဒီး တာသါထီဉ်သါလါတာဆါလာ အစာတုလာ အဆုဉ်လာ အတာပနီဉ်သ့ဉ်တဖဉ်မှ်ဝဲ-

- တာလါကီ
- တာကူး
- တာသါထီဉ်သါလါ တလာတပဲါ

## တာဆါပီဉ်ထွဲလာအနးလာအဟဲလာ ဘဲရား(စ)တာဆါအံဃ်သ့ဉ်တဖဉ်မှ်မနုလဲဉ်.

ပုဆါတနီနီန့ဉ်ဝဲဒီး ပသီဉ်တာခုဉ်ဘာ်တာဆါလာ ပသီဉ်ခဲခါလာအပု, ကွါဂါဒူး အါခါလာနီဉ်မိအပု တမာတာလာဒီး လာတာဂါတနီနီန့ဉ်မှ်ဝဲ တာသံန့ဉ်လါ.

## ယမာစါဒီးသဒါလါယနီဉ်ကစါအသး သ့ဉ်လဲဉ်.

ပုဂံဉ်မှ်သ့ဉ်တဖဉ် မာစါဒီးသဒါလါအနီဉ်ကစါအသးလာ တာသါထီဉ်သါလါတာဆါတာဆါအံဃ်မိဖျါ ကီးမှ်နီဒီး တာဒီးသဒါအတာဟူးတာဂါသ့ဉ်တဖဉ်သ့န့ဉ်လါ.

- ဟးဆူးတာဆီဉ်ဘူးဒီး ပုဂံဉ်မှ်လာအဆိးကုသ့ဉ်တဖဉ်န့ဉ်တက့ါ.
- ဟးဆူးတာထိးဘာ် နဲဉ်ချဲတဖဉ်, နနီဒူးဒီး နကီဉ်ပုယုဉ်ဒီး နစုလာနတသ့ဒီးဘာ်တဖဉ် တက့ါ.
- သ့ဉ်တဖဉ်အါဘျီယုဉ်ဒီး ချါသီဒီးထံအစုကတာ ဝဲးကီး ၂၀ န့ဉ်လါ. ချါသီဒီး ထံမှ်တဆီဉ်န့ဉ်, သူ တာမာဆဲကဆီဉ်ကသံဉ်လာ သံးအစီထံပုအစုကတာ ၆၀ များကယာ်န့ဉ်တက့ါ.

## နမှ်ဆိးကုန့ဉ်, ဒီးသိးတာသါထီဉ်သါလါတာဆါအံဃ် တဘာ်ကဘာ်ရုလါအသးအုပု ဂါအဆီဉ်တဂါအဂီ, နကြား

- အီဉ်လာဟံဉ် ဝဲနဆိးကုအါန့ဉ်လါ.
- မာဘာ နတာကူး မုတမှ် နကဆဲယုဉ်ဒီး ထံးဂျူစးမိ, ဒီး တာကွဲဉ် ထံးဂျူစးမိအံဃ်သူ တာကမံးဒါအ ပုန့ဉ်လါ.
- မာကဆဲကဆီဉ် ဒီး သ့ဉ်သံကွဲဉ်တာဆါအယာ်လာ တာပီးတာလီဒီး တာဝဲဉ်ဖဲဒီးသ့ဉ်တဖဉ်လာအဘာ် တာပီဉ်အီဉ်ဝဲအံဃ်န့ဉ်လါ.

## ယမှ် လဲတာကုတာဖဲတဖဉ်ဒီးဘာ်အတီပုပုလု တာလါတာဆါ COVID-19 အံဃ်ရုလါအသးအဖါမှ်န့ဉ် ယကဘာ်မာမနုလဲဉ်.

နမှ်လဲတာကုတာလါ တာလါလာတာဆါဘာ်ကဘာ်ကဲလီဉ်သးန့ဉ်, ဘာ်သ့ဉ်သ့ဉ် တာကမိဉ်ယံးဝဲ နတာဟူးတာဂါ အဆါကတာ ၂ န့ဉ်လါ. တာဆါအတာပနီဉ် (တာလါကီ, တာကူး, တာသါထီဉ်သါ လါတာကီတာဝဲအီဉ်) သ့ဉ်တဖဉ် မှ်အီဉ်ဖျါထီဉ်ဝဲတာဆါကတာအါန့ဉ်, ယုမာနီ တာဆီဉ်အုဉ်ဆီဉ်ချု တာဟုဉ်ကုဉ်ဟုဉ်ဖးတက့ါ. ကီးနပုဟုဉ် တာဆီဉ်အုဉ်ဆီဉ်ချုတာကဟုကယာ်အဲဒါဒါတချူးနဲလဲအု အဲသ့ဉ်အီဉ်, ဒီးဘဲဘာ်အဲသ့ဉ်ဘာ်ဃး နတာလဲတာကုဒီး နတာဆါအတာပနီဉ်သ့ဉ်တဖဉ်တက့ါ. အဲသ့ဉ်ကဟုဉ်နုအါတာနီဉ်ကျဲသ့ဉ်တဖဉ်လာ နကဒီးနီဘာ် တာကဟုကယာ်လာ အတပျုပုအဂါတဖဉ် ကဒီးနီဘာ်တာဆါအံဃ်န့ဉ်လါ. ဝဲနဆိးကုအါ, ဟးဆူး တာဆိးကျိးလီဉ်သးဒီးပုအဂါတဖဉ်, လဲသူ တာချုတဂါ, ဒီး ဒူးအီဉ်ကတီ တာလဲတာကုတာဝဲဂါတာဝဲဒါဒီး ကမာစါလါတာဘာ်ယီဉ်လာ တာ ဆါအံဃ်ကဘာ်ကဘာ်ကဲအုပုဂါအဆီဉ်န့ဉ်လါ.

## ကသံဉ်ဒီးသဒါအီဉ်.

အဲအံဃ် ကသံဉ်ဒီးသဒါလာ ကဒီးသဒါ COVID-19 အံဃ်တဆီဉ်ဝဲဒီးဘာ်. ကျဲလာအကဒီးသဒါ တာဆါအံဃ်ဝဲ တာမာဝဲ တာကီးမှ်နီဒီးအတာဒီးသဒါအတာဟူးတာဂါသ့ဉ်တဖဉ်, ဒီးသိး တာဟးဆူးတာဆီဉ်ဘူးဒီးပုသ့ဉ်တဖဉ်လာအဆိးကု ဒီး တာသ့နစုတဖဉ်ဝဲအံဃ်န့ဉ်လါ.

## တာယါဘျီအကျဲအီဉ်.

တာတြီအါဘဲရား(စ) တာယါဘျီအကျဲလာ COVID-19 အကီလါလါအီဉ်ဆိးတဆီဉ်ဒီးဘာ်. ပုလုအဆီဉ်ဒီး COVID-19 န့ဉ် ယုမာနီ တာဆီဉ်အုဉ်ဆီဉ်ချု တာကဟုကယာ်လာ ကမာစါမာစါလါ တာဆါအတာပနီဉ်သ့ဉ်တဖဉ်သ့ဉ်န့ဉ်လါ.



Translation provided by

