



တၢ်ဂ့ၢ်နီၢ်နီၢ်အလံာ်ကဘျဲး တၢ်လၢနလိာ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ဃးဒီး COVID-19

17/09/2020.

COVID-19 တၢ်ဆါန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲာ်?

ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢးစံးမ့ၢ်ဘဲရၢးစံးအဟံၣ်ဖိဃီဖိအဒိၣ်တကရူၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်ကသါထီၣ်ကသါလီၤအတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤရဲၣ်လီၤအသးစးထီၣ်ညီၣ်န့ၣ်တၢ်ဘၣ်တမ့ၢ်တုၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအနးတဖၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. COVID-19 မ့ၢ်တၢ်ဆါတခါလၢအကဲထီၣ်ခိၣ်ဖျိခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢးစံးအသီတကလုာ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအံၤတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်အိၣ်အိၣ်ထံးတဘျီဖဲလါဒိၣ်စဲဘၢၣ်၂၀၁၉လၢဂူဟၢၣ်အဂ့ၢ်လၢတရူးကီၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

COVID-19 တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်

COVID-19 တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်ရဲၣ်လီၤအသးစးထီၣ်တၢ်ဆိးက့ အစၢ်တုၤပသိၣ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်လၢအဒိၣ် အမ့ၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤတနီၤန့ၣ်ဘျါက့ၤဝဲဒၣ်ချ့ချ့ဒီးညီညီဖိဒီးလၢပှၤအဂၤတဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်တဘၣ်အဝဲသ့ၣ်ဆူးဆါထီၣ်ချ့သးဒီးန့ၣ်လီၤ.

COVID-19 အတၢ်အပနီၣ်တဖၣ်ဟံၣ်ဃုာ်-

- တၢ်လီၤကီၢ်
- ကလံၤကျိၤအတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်
- တၢ်ကူး
- ကိာ်ယုၢ်ဆါ
- ကသါထီၣ်ကသါလီၤတဘျဲး

တၢ်ဆါအပနီၣ်လၢအဂၤဟံၣ်ဃုာ်နါအ့ၣ်ထံယွၤ, ခိၣ်သၣ်ဃံဆါ, ယုၢ်ညၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်စုဆါခိၣ်ဆါဆါ, သးကလဲာ်, အ့ၣ်လူ, ဘျီး, နါနၢတၢ်အစိသ့ၣ်ဟါမၢ်, နါလုၣ်ကွၢ်တၢ်အရီၢ်သ့ၣ်ဆိတလဲအသး, အိၣ်တၢ်တဘဲဒီးလီၤဘျဲးလီၤတီၤန့ၣ်လီၤ.

မှ်အရုလီအသးဒ်လဲဉ်

COVID-19 အံရုလီအသးလၢပုတဂၤဆူအဂၤတဂၤခီဖျိ-

- တၢ်ထိးဘၣ်အိၣ်ဘူးဒီးပုလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအဃၢ်တဂၤ(ဟ်ဃုာ်တၢ်ဆါကတီၢ်၄၈န့ၣ်ရံၣ်တချုး အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်)
- ပုလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအဃၢ်တဂၤအတၢ်ကူးမ့တမ့ၢ်အတၢ်ကဆဲအထံဖျါၣ်ဖိစဲဘူးဒီးအီၤ
- ထိးဘၣ်တၢ်အပီးအလီတဖၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်အမဲၣ်ဖံးခိၣ်(ဒ်သိးဒီးပဲတရီအစုဖီၣ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ်စီၤနီၤခိၣ်တဖၣ်) လၢအအိၣ်ဒီးပုလၢတၢ်ဆါအဃၢ်အိၣ်အတၢ်ကူး,ကဆဲအဖျါၣ်ဖိလၢအလိၤဒီးဖီၣ်ကဒါက့ၤနထးခိၣ်မ့တမ့ၢ် နမဲၣ်သ့ၣ်

မှ်လၢ COVID-19 အံမှ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအသီတခါအဃၢ်,ဂံၢ်တြီဆါတၢ်ဆါလၢပုတဂၤအပူၤန့ၣ် တအိၣ်ဘၣ်. တၢ်အံအပပီပညီမှ်တၢ်ဆါအံရုလီအသးလဲၣ်လဲၣ်ဒီးချ့သဒဲးသ့လီၤ.

မှ်ယကမၤန့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်သး လၢ COVID-19 အဂီၢ်ဒ်လဲဉ်.

ပုတဂၤလၢလၢအအိၣ်ဒီး COVID-19 အတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ကြးမၤန့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်လီၤ. တၢ်အံအ ရ့ဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနကမၤကွၢ်နသးဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအပနီၣ်စၢ်စၢ်ဖိတဖၣ်အခါဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢဘၣ်တဘၣ်နကအိၣ်ဒီး COVID-19န့ၣ်တၢ်လၢနမၤအီၤသ့မှ်ဝဲ-

- သမံသမိးဘၣ်နတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ခီဖျိတၢ်သူ healthdirect symptom checker မ့တမ့ၢ်ကိးဘၣ် National Coronavirus Helpline လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အဂီၢ်ဖဲ 1800 020 080 န့ၣ်တက့ၢ်. ဖဲနမ့ၢ်ပုလၢတကတိၤအဲးကလံးအကျိၣ်တဂၤအခါနသ့ဝဲဒၣ်တၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤခီဖျိတၢ်ကိးဝဲဒၣ်**131 450**န့ၣ်သ့လီၤ.
- လဲဘၣ်ဆူ COVID-19 ကလံကျိၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအခလံးနံး လၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤ(တၢ်မၤကွၢ်သးအလီၢ်)တက့ၢ်
- ဆဲးကျိးဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်ခီဖျိလီတဲစိဒီးအဝဲသ့ၣ်ကရဲၣ်ကျဲၤန့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်,တၢ်အံဘၣ်တဘၣ်အလဲတခါကအိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ

COVID-19 ကလံကျိၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအခလံးနံးလၢအအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢထံကီၢ်တၢ်လီၢ်ဝးဝး,ကွၢ်မၤ တၢ်လိၤလိၤလၢအမှ်တၢ်မၤကွၢ်ပုလၢအအိၣ်ဒီးကလံကျိၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

မှ်မတၢတဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အိၣ်ကတၢၢ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါအဃၢ်န့ၣ်လဲၣ်.

လၢအီးစတြၢလယါအပူၤ,ပှၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အိၣ်ကတၢၢ်လၢကဒီးန့ၣ်ဘဲရၢးစံတဖၣ်မှ်ဝဲ-

- ပှၤလဲၤတၢ်လၢဖဲအတယံၣ်ဒီးဘၣ်လဲၤဘၣ်ဆူထံကီၢ်အဂၤတဖၣ်
- ပှၤတဖၣ်လၢအအိၣ်ဘူးဘၣ်ဒီးပှၤတဂၤလၢတၢ်ထံၣ်လၢအအိၣ်ဒီး COVID-19
- ပှၤလၢအအိၣ်လၢယိၣ်ဒီးတၢ်ဒူးဃၢ်အလီၢ်အကျဲတဖၣ်
- ပှၤလၢအအိၣ်လၢကရူၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၢ်အကျဲတဖၣ်

ပှၤလၢအမှ်,မှ်တမှ်တၢ်အိၣ်သးအါလၢကအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢအကဆူးကဆါထီၣ်အိၣ်အမှ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မှ်ဒီးန့ၣ်ဘဲရၢးစံအခါမှ်ဝဲ-

- ပှၤလၢအသးနံၣ်အိၣ် ၇၀ ဒီးဆူအဖီခိၣ်တဖၣ်
- ပှၤလၢအအိၣ်ဒီးအဂံၢ်တြီဆါတၢ်ဆါအသနူလၢအစၢ်မှ်လၢအအတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်အိၣ်သးလီၤဆီမှ်တမှ်တၢ်ကူစါယါဘျါတနီၤနီၤအဃိ
- ပှၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါယံၣ်ထၢလၢအဒိဒ်သိးဒီး-
 - သးဖျါတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ
 - ပသိၣ်တၢ်ဆါ
 - ကလုၢ်တဂ့ၤ
 - သ့ၣ်ဆါဆံၣ်ဆါ
 - ဘီၣ်တလၢကံၢ်ဆိး
 - သ့ၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ

တၢ်အံၤတမှ်တၢ်ဆါယံၣ်ထၢလၢဘၣ်တဘၣ်ကမၤအါထီၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အစရီၤအလၢအပဲၤတခါဘၣ်.ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတခါလၢလၢန့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢနကတဲသကိးနီၢ်တဂၤအတၢ်လီၤပျံၤလၢနဂီၢ်ဒီးတၢ်လၢနမၤအီၤသ့ဒ်သိးတၢ်ကဒိသဒါနသးဃုာ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်လၢအကူစါနတဂၤန့ၣ်လီၤ.

ဖဲမှ်ဘၣ်ကွၢ်လၢပှၤကမျါဒိတကဘျါအပတီၢ်, COVID-19 အတၢ်ကဲထီၣ်လၢဖဲသ့ၣ်တဖၣ်အကျါတုၤလီၤလၢခဲအံၤန့ၣ်စ့ၤဝဲဒၣ်ဒိၣ်မးလီၤ.

ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်လီၤပျံၤလၢပိာ်မှ်လၢအအိၣ်ဒီးဟူးသးအဂီၢ်ကတီၢ် အံၤတၢ်အုၣ်သးတဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်စ့ၤ ကိာ်န့ၣ်လီၤ.

မှတ်တမ်းကဒီသဒါနသးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်လၢ COVID-19 န့ၣ်ဒ်လဲၣ်.

ပုၤကိးဂၤဒဲးအိၣ်ဒီးမူဒါလၢကဘၣ်မၤဝဲလၢတၢ်ကဒုးပတုၣ် COVID-19အတၢ်ရၤလီၤအသးန့ၣ်လီၤ. အရဲဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်မၤဝဲဒၣ်တၢ်လၢလံာ်တဖၣ်လၢတၢ်ကမၤကဘျၢလီၤ COVID-19အတၢ်ရၤလီၤအသးဒီး ဒီသဒါပုၤလၢအအိၣ်လၢတၢ်လီၤပျံၤအအါကတၢ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

- ဟံတၢ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤလိာ်သးဒီးပုၤဂၤ ၁.၅ မံထၢၣ်တက့ၢ်.
- ဟးဆွဲးနီၢ်ခိအတၢ်ဆၢဂၤဆၢဝါဒ်သိးဒီးတၢ်ဟံးစုၤကွၢ်မဲာ်,တၢ်ဖိးဟုၤလိာ်သးဒီးတၢ်နၢမူလိာ်သးတဖၣ်တက့ၢ်.
- အိၣ်ဘၣ်လၢဟံၣ်လၢယီၤဖဲန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်တမ့ၢ်မ့ၢ်တိးကွၢ်အတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဒီးမၤန့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်ဖဲန့ၣ်တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒၣ်စၢ်ဖိအခါဒၣ်လဲာ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ကးဘၢနတၢ်ကူးဒီးတၢ်ကဆဲးတဖၣ်ဃုာ်ဒီးန့ၣ်န့ၣ်ခံအဒွဲပူၤတကပၤမ့ၢ်ဃုာ်ဒီးထံးရှုၤတဘျီတဘျီတက့ၢ်
- ထၢန့ၢ်လီၤထံးရှုၤတဖၣ်ဆူတၢ်ဒါအပူၤဒီးသ့ကဆီကွံာ်န့ၣ်တဖၣ်တဘျီဃီတက့ၢ်
- သ့ကဆီကစုတဖၣ်ခဲအံၤခဲအံၤဒီးဆးပုၣ်ဒီးထံ,ဟံဃုာ်တချုးဒီးဖဲအိၣ်အိတၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲဒီး ဖဲလဲၤဆူတၢ်ဟးလီၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်တက့ၢ်.
- သူဘၣ်ကသံၣ်ထံဒဲးဒူးစုတဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးသံးအစီန့ၣ်တက့ၢ်
- ဟးဆွဲးတၢ်ထိးဘၣ်နမဲာ်ချံ,နါစုၤဒီးထးခိၣ်တက့ၢ်
- သ့ကဆီဒီးမၤသံတၢ်အယူးအယၢ်လၢအအိၣ်လၢတၢ်အမဲာ်ဖဲခိၣ်လၢတၢ်သူအီၤခဲအံၤခဲအံၤလၢအမ့ၢ်တၢ်ဒ်သိးစီၤနီၤခိၣ်ဖးဒိၣ်,စပွဲတဖၣ် ဒီးပဲတရီၤအစုဖိၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်
- သ့ကဆီဒီးမၤသံတၢ်အယူးအယၢ်လၢအအိၣ်လၢတၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢတၢ်သူအီၤခဲအံၤခဲအံၤလၢအမ့ၢ်တၢ်ဒ်သိးလီၤတဲစိ,သီးခွဲးတဖၣ်,စုထၢၣ်ဒီးတၢ်ဖိးတၢ်မၤအဂီၢ်ကးပျဲန့ၣ်လီၤဟးထီၣ်တဖၣ်
- မၤအါထီၣ်ကလံၤကဆီခိဖျိတၢ်အိးထီၣ်ပဲတရီၤတဖၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ် မၤဘၣ်လိာ်ကလံၤအတၢ်ခုၣ်တၢ်ကိာ်အန့ၣ်တက့ၢ်
- ထုးန့ၢ် COVIDSafe အအဲးဖဲတက့ၢ်

လူၤဟံာ်ကမျါၢ်အတၢ်ဟံာ်ဖျိၣ်ထီၣ်သးအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအအိၣ်ဟဲလၢနကီၢ်စဲၣ်မ့ၢ်ဟီၣ်ကဝီၤအပဒိၣ်ပပုၤတဖၣ်အအိၣ်ကိးကတီၢ်ဒဲးတက့ၢ်.

တၢ်အံၤအရဲဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနဟံာ်နညီၣ်န့ၣ်အတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီတဖၣ်ဆူညါ-လီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါယံာ်ထၢမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်သးလၢအအိၣ်ဟံာ်တၢ်လံာ်တဖၣ်လၢအလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုၤကယာ်န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဆဲးကျိးဆူညါအဂီၢ်

[အီးစတြဲလယါပဒိၣ်အဝဲကျိၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်အဟံၣ်ယဲၤဘျးစဲ](#)

[အဲးကလံးကျိၣ် COVID-19 အတၢ်တိၣ်မၤမၤစၢၤဂီၢ်ထံးတဖၣ်](#)

[COVID-19 အတၢ်တိၣ်မၤမၤစၢၤဂီၢ်ထံးတဖၣ်လၢတၢ်ကျိးထံးဃာ်အီၤ](#)

[အီးစတြဲလယါပဒိၣ်အဟံၣ်ယဲၤဘျးစဲ](#)

[Healthdirect တၢ်သမံသမိးတၢ်ဆါပနီၣ်](#)

ကွၢ်ဃုဘၣ် [တၢ်မၤကွၢ် COVID-19 အခလံးနံးလၢအဘျးကတၢၢ်ဒီးန့ၤ](#) (healthdirect)

[Head to Health အဟံၣ်ယဲၤဘျးစဲ](#) လၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲဃုာ်ဒီးသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုာ်ဆိးပၤအဂီၢ်

ထံကီၢ်ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရးစံအလီကျိၤမၤစၢၤတၢ်(National Coronavirus Helpline)- 1800 020 080.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါအံၤအလီကျိၤန့ၣ်မၤတၢ်တသီၣ်န့ၣ်ရံၣ်,တနံၣ်နံၣ်သီန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကျိးထံးဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံးအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ 131 450.

လၢတၢ်ကျိးထံးဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံးတၢ်ဖဲန့ၣ်မုာ်ပုၤလၢတကတိၤအဲးကလံးအကျိၣ်တဂၤအဂီၢ်.