

ပုတေတတ်ဟူးတတ်ဂဲတဖၣ်လၢအပူဖျးဒိၣ်ထီၣ်

ယုထာတတ်ဟူးတတ်ဂဲလၢအပူဖျးဒိၣ်ထီၣ် လၢကမၤစၢဒိသဒါ COVID-19 အတၢ်ရၢလီၤအသးန့ၣ်တက့ၢ်. ကွၢ်ထံဆိကမိၣ်ကမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်တဖၣ်လၢလၢ် ဖဲတၢ်မၤလၢကပိၤန့ၣ်သဘျီ ဒီးတၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်ထီၣ်သးဒီးပုအဂၤတဖၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်ဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒိသဒါပုၤပုၤလဲၣ်န့ၣ်, တၢ်ဟူးတတ်ဂဲလဲၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢအစ့လၢကမၤန့ၢ်ဒီးရၢလီၤ COVID-19 န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒိသဒါပုၤပုၤဘၣ်န့ၣ်, မၤတၢ်အပတီၢ်တဖၣ်အံၤလၢကမၤစ့လီၤနတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်နီၤဖျိ-

- ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါ
- အိၣ်စိစ့ယံၤဒီးပုအဂၤ ၆ ဒိၣ်ယီၢ်
- ဖျိၣ်နီၣ်က့ၢ်ဘၢဖဲ
- ဟံၣ်ဖျိၣ်ထီၣ်သးလၢတၢ်ချူတဖၣ်
- ဟးဆဲးပုအိၣ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်

ကွၢ်ထံဆိကမိၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်



တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်စ့

- တူၢ်လိာ်ဟါတၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤအီၤလၢအ့ထၢၣ်နဲးအဖိခိၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်ဂဲလိာ်ကွဲမ့ၢ်န့ၣ်အမ့း
- ဟံၣ်ဖျိၣ်သကိးထီၣ်သးတပူယီလၢဟံၣ်အိၣ်ပုဒီးပုဖိသၣ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိယီဖိလၢအဆဲးဘၣ်လံကသံၣ်ဒိသဒါ
- ထံၣ်လိာ်သးဒီးတံၤသကိးတဖၣ်လၢကမ့ၢ်ဖိကရၢအပူ



တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါထီၣ်

- လဲၤဟးလိာ်ကွဲလၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အပူဒီးတံၤသကိးလၢအတဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒိသဒါတဖၣ်
- လဲၤကွၢ်တၢ်ဂီၤမ့ မ့တမ့ၢ် လဲၤဟးလိာ်ကွဲ တၢ်ဟံၣ်ကွၢ်ကိးစး
- တၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဖဲတၢ်အိၣ်ကျးအလီၢ်ဒီးတံၤသကိးလၢတဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒိသဒါတဖၣ်



တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါ

- လဲၤဆူတၢ်အါသံးအလီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ကျးလၢအိၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အပူလၢပုအိၣ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်
- ထီၣ်မ့းသးဖုံလၢတၢ်မၤအီၤလၢတၢ်ချူလၢပုအိၣ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ် မ့တမ့ၢ် မ့းဖးဒိၣ်အဂၤတဖၣ်
- လဲၤဆူထံဂုၤကိာ်ဂၤတဖၣ်

လၢတၢ်မၤအါန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်, လဲၤကွၢ် [CDC- ယုထာတတ်ဟူးတတ်ဂဲလၢအပူဖျးဒိၣ်ထီၣ်တဖၣ်](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/participate-in-activities.html)
(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/participate-in-activities.html).

