



# တၢ်သမံသမိးကွၢ် COVID-19 လၢပုၤဖိသၢ်/ပုၤကွိဖိတဖၢ်အဂီၢ်

ဝံသးစူၤမၤပုၤအီၤတချးန့ၢ်လီၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၢ်လီၢ်/JK-12 ကွိတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲပူၤတက့ၢ်

ဘၢတၢ်မၤသီထီၣ် လၢစိးပတုၤဘၢၣ် 1, 2021

မံၤ- \_\_\_\_\_ နံၤသီ- \_\_\_\_\_ တၢ်ဆၢကတီၢ်- \_\_\_\_\_

## 1. မ့ၢ်ပုၤဖိသၢ်/ပုၤကွိဖိ အိၣ်ထီၣ်သီဒီးတၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၢ်လၢလၢ်အံၤတမံမံၤ မ့တမ့ၢ် ဟဲးနးထီၣ်တမံမံၤဧါ\*\*



လီၤကီၢ် >37.8°C ဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂီၢ်ကနိး

မ့ၢ်  တမ့ၢ်



ကူး

မ့ၢ်  တမ့ၢ်



ကသါဘၣ်ကိခဲ

မ့ၢ်  တမ့ၢ်



အိၣ်တၢ်တသ့ၣ်ညါအရီၢ် မ့တမ့ၢ် နါဒုတ န့ၢ်ဘၣ်တၢ်စ့ၤလီၤ

မ့ၢ်  တမ့ၢ်



သးကလဲၤ ဘျီး မ့တမ့ၢ် ဟၢမၤလူ

မ့ၢ်  တမ့ၢ်

• ပုၤဖိသၢ်/ပုၤကွိဖိ မ့ၢ်အိၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢ ဒုးဘၣ်အီၤတၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ် လၢဘၣ်တၢ်ယုသ့ၣ်ညါဟံပနီၣ်အီၤဖျါ ကသံၣ်သရၣ်တဂၢၢ်န့ၢ် ယုထၢ "တမ့ၢ်" တက့ၢ် မ့ၢ်စးထီၣ် ဘၣ်သီတၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ် လီၤဆီကွၢ် မ့တမ့ၢ် ဟဲးနးထီၣ်န့ၢ် ယုထၢ "မ့ၢ်" တက့ၢ်

မ့ၢ်စိးဆါ "မ့ၢ်" လၢတၢ်ဆါ ကွၢ်ပနီၣ်တမံလၢလၢ်-



အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးအိၣ် လီၤဆီကွၢ်သး



ဒီးကွၢ်သး

မ့တမ့ၢ်



ဆဲးကျါနကသံၣ်သရၣ်

## 2. ပုၤလၢနဟံၣ်ပူၤဃီပူၤအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၢ်တမံ မ့တမ့ၢ် အါမံၤ ဒီး/မ့တမ့ၢ် အိၣ်ခိးတၢ်မၤကွၢ်အစၢ တဖၢ် ဖဲတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ် တဖၢ်အံၤတမံမံၤဧါ

မ့ၢ်   
တမ့ၢ်

• ပုၤဖိသၢ်/ပုၤကွိဖိ ဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီးသးဒါဝဲလၢပုၤ\* မ့တမ့ၢ် မၤကွၢ်သးဖျါလၢဘၣ်က COVID-19 ဖဲအပူၤကွၢ် 90 သီ ဒီးဒုၣ်ကျါကွၢ်လံန့ၢ် ယုထၢ "တမ့ၢ်" တက့ၢ်

## 3. ဖဲအပူၤကွၢ် 10 သီ မ့ၢ်ပုၤဖိသၢ်/ပုၤကွိဖိ မၤကွၢ်သးလၢ တၢ်မၤကွၢ်နီၢ်ခိၣ်တြီဆါပုၤချ့ မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဂီၢ်ပိးလီၤတၢ်မၤကွၢ်သး လၢနီၢ် ကစၢ် ဖျါလၢဘၣ်ကတၢ် ဆါဧါ

မ့ၢ်   
တမ့ၢ်

• အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်မၤကွၢ်ဘၣ်သးလၢ ဂံၢ်ခိၣ်ထဲးတၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါဃာ် PCR တဖျါလၢဘၣ်ကတၢ်ဆါန့ၢ် ယုထၢ "တမ့ၢ်" တက့ၢ်

## 4. မ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်လၢ ပုၤဖိသၢ်/ပုၤကွိဖိ အိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤတဂၢၢ်လၢ ဘၣ်ကဒီး COVID-19 မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်လီၤအီၤ လၢ ဘၣ်အိၣ်လီၤဆီကွၢ်သး လၢဟံၣ်ဧါ

မ့ၢ်   
တမ့ၢ်

• ပုၤဖိသၢ်/ပုၤကွိဖိ မ့ၢ်ဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီးသးဒါဝဲလၢပုၤ\* မ့တမ့ၢ် မၤကွၢ်သးဖျါလၢဘၣ်က COVID-19 လၢအပူၤကွၢ် 90 သီ ဒီးဒုၣ်ကျါကွၢ် မ့တမ့ၢ် ကမျါဆူၣ်ချ့စံးလၢ ပုၤဖိသၢ်/ပုၤကွိဖိ တဘၣ်ဟံ အိၣ်လီၤဆီကွၢ်သးလၢဘၣ်န့ၢ် ယုထၢ "တမ့ၢ်" တက့ၢ်

## 5. မ့ၢ်ပုၤဖိသၢ်/ပုၤကွိဖိ လဲၤတၢ်ကွၢ်တၢ်ဆူကီၢ် Canada ချါလၢအပူၤကွၢ် 14 သီတဘျီဘျီဧါ ဒီးဘၣ်တၢ်မၤလီၢ်အီၤလၢ ကအိၣ်လီၤ ဖျါၣ် သး ၃လၢ ကီၢ်စၢ်ဖျါတၢ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤဖျါၣ်သးအတၢ်သိၣ်တၢ်သီ အသိးန့ၢ်ဧါ

မ့ၢ်   
တမ့ၢ်

မ့ၢ်စိးဆါတၢ်သံကွၢ် 2, 3, 4 မ့ တမ့ၢ် 5 လၢ "မ့ၢ်" န့ၢ်-



အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးဟံၣ်အိၣ် လီၤဆီကွၢ်သး



လူၤဟံၣ်မၤထွဲ ကမျါဆူၣ်ချ့ တၢ်ဟ့ၣ်ကွၢ်ဟ့ၣ်ဖး



\* ဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီးသးဒါဝဲလၢပုၤ အခိပညီ တၢ်ဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီးသးဒါဝဲလၢဘၣ်ဆဲးအီၤခံဘျီဂီၢ် ခံဘျီတဘျီဝံၤ မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ဒီးသး ဒါလၢတၢ်ဆဲးအီၤထဲတဘျီဂီၢ်ဝံၤ ပူၤကွၢ် 14 သီန့ၢ်လီၤ

\*\*ပုၤတဂၢၢ်လၢလၢဆိးက့ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်ထီၣ်ရီၤတမံန့ၢ် ကြးအိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးသံကွၢ်တၢ်ဒိသမံထံ ကွၢ်သးလၢအကသံၣ်သရၣ် ဖဲအလီၢ်မ့ၢ်အိၣ်န့ၢ်လီၤ



# ယမိ/ကွီမိ အိပ်ဒီး COVID-19 အတၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ် 1 မံၤ မ့တမ့ၢ် တဖၣ်လီၤ



ပုၤဖိသၢ်/ပုၤကွီမိ ကြးအိၣ်လၢဟံၣ် ဟံၣ်အိၣ်လီၤဆိသး ဒီးဒီးမၤကွၢ်သးန့ၣ်လီၤ  
ဘိဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ညါ တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၢ်လီၤ/ကွီ လၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တက့ၢ်

## တၢ်မၤကွၢ် COVID-19 အစၢ်အိၣ်ဒ်လဲၣ်

### ဘၣ်က

- ဘိဘၣ်သ့ၣ်ညါ မုၢ်ဆါတၢ်ကွၢ် ထွဲဖိသၢ် လီၤ/ ကွီ လၢအဝဲသ့ၣ် ဘၣ်က COVID-19 တက့ၢ်
- ပုၤဖိသၢ်/ပုၤကွီမိ ဘၣ်အိၣ်လၢ ဟံၣ်ဒီးဟံၣ်အိၣ် လီၤဆိသး 10 သီ စးထီၣ်လၢစးထီၣ်အိၣ်ဒီးတၢ် ဆါ ကွၢ်ပနီၣ်န့ၣ်လီၤ အဝဲသ့ၣ်ဟံၣ်ထီၣ် က့ၤသ့ လၢ 11 သီ လၢပုၤတဂၤလၢ ဟံၣ်ပုၤဖိသၢ် မုၢ် အိၣ်ဒီးဝဲဒီး တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်
- ဟံၣ်ဖိသိဖိတဖၣ်ဒီးပုၤလၢအိၣ် ဘူးတၢ်လီၤသး တဖၣ် လၢတဆဲး ဘၣ်ဒီး COVID-19 ကသံၣ်ဒီ သဒါဝဲလၢပုၤန့ၣ် န့ၣ်ဘၣ်အိၣ်လီၤ ဆီကွၢ်သးအ စုၤကတၢၢ် 10 သီ ဒီးကြးဒီးမၤကွၢ်သးန့ၣ်လီၤ
- Toronto ကမုၢ်ဆါဆူၣ်မ့တမ့ၢ် လီၤကတီၤဆူၣ် ချဲမၤစၢၤကဆဲးကျါ နၢလၢကမၤတၢ်ဖိထံသ့ၣ် ညါဒီး ဟ့ၣ်နၢတၢ်နီၣ်ကျဲဆူၣ်အဂီၢ်လီၤ

### တဘၣ်က

#### မုၢ်ပုၤဖိသၢ်/ပုၤကွီမိ အိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်ဒီး ပုၤတဂၤလၢဘၣ် က COVID-19 ဖဲ အပူၤကွၢ် 14 သီန့ၣ်လီၤ

- တမ့ၢ်**  စးထီၣ်လၢဖိသၢ်/ကွီမိအတၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ကယါလီၤပူၤကွၢ် 24 န့ၣ်ရံၣ် (သးကလဲၤ ဘီး မ့တမ့ၢ် ဟၢဖၤလူပူၤကွၢ် 48 န့ၣ်ရံၣ်) န့ၣ် ဟံၣ်ထီၣ်က့ၤဝဲသ့န့ၣ်လီၤ
  - မုၢ်**  ပုၤဖိသၢ်/ပုၤကွီမိ မုၢ်တဆဲး ဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါဝဲလၢပုၤန့ၣ်- အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ဟံၣ်အိၣ် လီၤဆိသးလၢ 10 သီစးထီၣ်လၢ အိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်ဒီးပုၤဘၣ်က တၢ်ဆါတဂၤန့ၣ် လီၤ
  - မုၢ်**  ပုၤဖိသၢ်/ပုၤကွီမိ မုၢ်ဆဲးဘၣ် ကသံၣ်ဒီသဒါဝဲလၢပုၤန့ၣ်- အဝဲသ့ၣ်ဟံၣ်ထီၣ်က့ၤဝဲ သ့ဖဲအတၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ကယါလီၤပူၤကွၢ် 24 န့ၣ်ရံၣ် (သးကလဲၤ ဘီး မ့တ မ့ၢ် ဟၢဖၤလူပူၤကွၢ် 48 န့ၣ်ရံၣ်) န့ၣ်လီၤ
  - မုၢ်**  ပုၤဖိသၢ်/ပုၤကွီမိ မုၢ်မၤကွၢ် သးဖျါလၢဘၣ်က COVID-19 လၢအပူၤကွၢ် 90 သီဒီး ဘျါကွၢ်လဲၣ်န့ၣ်- အဝဲသ့ၣ်ဟံၣ် ထီၣ်က့ၤသ့လၢ 24 န့ၣ်ရံၣ် တီၢ်ပူၤစးထီၣ်ဖဲအ တၢ်ဆါ ကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ကယါလီၤကွၢ် (သးကလဲၤ ဘီး မ့တမ့ၢ် ဟၢဖၤလူပူၤကွၢ် 48 န့ၣ်ရံၣ်) သ့န့ၣ်လီၤ
  - မုၢ်**  ပုၤဖိသၢ်/ပုၤကွီမိ မုၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်ထဲလၢ တၢ်ဘိဘၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဘၣ်ကတၢ်ဆါ ဒီဖျါ COVID တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၤအကျါန့ၣ်- အဝဲသ့ၣ်ဟံၣ် ထီၣ်က့ၤသ့လၢ 24 န့ၣ်ရံၣ် တီၢ် ပူၤစးထီၣ်ဖဲ အတၢ်ဆါ ကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ် ကယါလီၤကွၢ် (သးကလဲၤ ဘီး မ့တမ့ၢ် ဟၢဖၤလူပူၤကွၢ် 48 န့ၣ်ရံၣ်) သ့န့ၣ်လီၤ
- ဒီပုၤဝဲဒီးပုၤနီၣ်ဒိၣ်တဖၣ်လၢလဲၤဘၣ်ဆူ မုၢ်ဆါတၢ်ကွၢ် ထွဲ ဖိသၢ်လီၤ/ကွီလီၤ ကဝီၤ တၢ်လီၤတၢ်ကျဲ ဟံၣ်ထီၣ်က့ၤဝဲ သ့ဖဲလၢပုၤဟံၣ်ဖိသိဖိတဖၣ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ ကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ

### တမၤကွၢ်သး

- ဖိသၢ်/ကွီမိဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးဟံၣ်အိၣ်လီၤဆိသး လၢ 10 သီစးထီၣ် အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ် လီၤ တုၤပုၤထီၣ် 11 သီ ဖိသၢ်/ကွီမိ အတၢ်ဆါကွၢ် ပနီၣ် မုၢ်ကိယာ်ထီၣ် န့ၣ် လဲၤထီၣ်က့ၤ မုၢ်ဆါတၢ် ကွၢ် ထွဲဖိသၢ်လီၤ/ကွီလီၤကဝီၤတၢ်လီၤတၢ်ကျဲ သ့န့ၣ် လီၤ
- ဟံၣ်ဖိသိဖိထီၣ်ရီၤတဂၤလၢ ဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါဝဲ ပုၤလဲၤလဲၤဒီးဘၣ်\* မ့တမ့ၢ် မၤကွၢ်သးဖျါလၢ တဘၣ် က COVID-19 လၢ ပူၤကွၢ် 90 သီဒီးဘျါကွၢ်န့ၣ် ဘၣ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤဆိသး တုၤလၢ ဖိသၢ်မၤကွၢ်သး တဖျါလၢဘၣ်က လၢ COVID-19 မ့တမ့ၢ် ပူၤကွၢ် အစုၤကတၢၢ် 10 သီ န့ၣ်လီၤ
- ကသံၣ်သရဲမုၢ်ထီၣ်သ့ၣ်ညါဝဲလၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါန့ၣ် တဘၣ်ထွဲဒီး COVID-19 န့ၣ် ဖိသၢ်/ကွီမိ ဟံၣ် ထီၣ် က့ၤသ့လၢ 24 န့ၣ်ရံၣ် တီၢ်ပူၤ စးထီၣ်ဖဲအတၢ်ဆါ ကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ် ကယါလီၤကွၢ် (သးကလဲၤ ဘီး မ့တ မ့ၢ် ဟၢဖၤလူပူၤကွၢ် 48 န့ၣ်ရံၣ်) သ့န့ၣ်လီၤ အလီၢ် တအိၣ် လၢဟံၣ်ဖိသိဖိဘၣ်အိၣ်ကယါသး လၢဟံၣ် လၢဘၣ်လီၤ



## ဖိသၢ်/ကွီမိ မုၢ်လဲၤဘၣ်က့ၤဘၣ်ဆူကီၢ် Canada ချဲအပူၤကွၢ် 14 သီန့ၣ်-

- ဖိသၢ်/ကွီမိ ကဘၣ်လူပိၤမၤထွဲ ကီၢ်စၢၤဖျိတၢ်နီၣ်ကျဲတဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤဖျိသးဒီးတၢ်မၤကွၢ်သး ဖဲတၢ်ဟံၣ်က့ၤတုၤလၢတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤဆူထံဂုၤကီၢ်ဂၤဝဲန့ၣ်လီၤ
- ဖိသၢ်/ကွီမိ မုၢ်ဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါဝဲလၢပုၤ တၢ်ပူၤအီၤလၢဘၣ်အိၣ်လီၤဖျိသးအဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ ဖိသၢ်/ကွီမိ မုၢ်တဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါဝဲလၢပုၤန့ၣ် အဝဲသ့ၣ်တ ဘၣ်လဲၤထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၢ်လီၤ/ကွီ လၢ 14 သီ လၢအဝဲသ့ၣ်မုၢ်လဲၤတၢ်က့ၤတၢ်ဒီးပုၤလၢဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါဝဲလၢပုၤန့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ
- လူပိၤမၤထွဲကီၢ်စၢၤဖျိတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်တဖၣ်လၢပုၤလဲၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်

\*ဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါဝဲလၢပုၤ အခီပညီ တၢ်ဆဲးဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါဝဲလၢဘၣ်ဆဲးအီၤခဲဘျီဂီၢ် ခဲဘျီတဘျီဝဲ မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ဒီသ ဒါလၢတၢ်ဆဲးအီၤထဲတဘျီဂီၢ်ဝဲ ပူၤကွၢ် 14 သီန့ၣ်လီၤ