

## တၢ်သမံထံမၤကွၢ် COVID-19 တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢဟံၣ်လၢတနံၤဂီၢ်စ့ၣ်စ့ၣ်

တၢ်သမံထံမၤကွၢ်အံၤအကျဲအံၤ မ့ၢ်လၢပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါ ကိုမိတဖၣ်ဒီးဟံၣ်မိယီမိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

### **အဆၢမိ 1 - တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်- မ့ၢ်နအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အံၤတမံမံၤခါ.**

#### **တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်အညီၣ်န့ၣ်တဖၣ်**

- လီၤဂီၢ် 100.4 ဒီဂရီကဲမဲၣ်မဲၣ်ဟံး မ့တမ့ၢ် ဆူမိခိၣ် (ဝံသးစူၤထီၣ်ကွၢ်နနီၣ်မိတၢ်ကီၢ်ခုၣ်လၢတနံၤဂီၢ်စ့ၣ်စ့ၣ် တချုးလဲၤထီၣ်ကို)
- စးထီၣ်ဘၣ်တၢ်ကူး မ့တမ့ၢ် ကူးနးထီၣ်
- ကသါယံး
- အိၣ်တၢ်တသ့ၣ်ညါအဂီၢ် မ့တမ့ၢ် နါဒုတနၢတၢ်တၢ်

#### **တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢအတညီၣ်န့ၣ်**

- ကိၢ်ယုၢ်ဘိဆါ
- သးကလဲၤ
- ဘိုး
- ဟာမၤလူ
- တၢ်ဂီၢ်ကနီး
- လီၤတကံတကး
- တၢ်ဘုးသးဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲၣ်
- နိၣ်ဆါထီၣ်သီသီ မ့တမ့ၢ် ဆါနးနးကလဲၣ်
- စးထီၣ်နါဒုတး မ့တမ့ၢ် နါဒုအုၣ်ယွၤ

### **အဆၢမိ 2 - တၢ်အိၣ်ဘူးအိၣ်တၢ်ဘၣ်လိာ်သးပုၤဂၤ**

တၢ်အိၣ်ဘူးအိၣ်တၢ်လိာ်သးန့ၣ် ဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အီၤလၢအယံာ်ဝဲဘၣ် 15 မံးနံး မ့တမ့ၢ် ဆူမိခိၣ် လၢမိၤစုၤယံာ်လိာ်သးယုၣ်နီၣ်ယီၤ မ့တမ့ၢ် ဆူမိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

- မ့ၢ်နအိၣ်ဘူးတၢ်ဘၣ်လိာ်သးဒီးပုၤတၢ်ဂၤလၢတၢ်ဟံၣ်ဂၢ်ဟံၣ်ကျၢၤလၢအတၢ်ကံဒီး COVID-19 န့ၣ်ခါ.
- နၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤဂၤလၢဟံၣ်မိယီမိပုၤတၢ်ဂၤအိၣ်ဒီးတၢ်တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ် (အိၣ်ဒီးတၢ်တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢဘၣ်လိာ်ထွဲဒီး COVID-19 တၢ်ဆါ) လၢခါခဲအံၤအိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ် COVID-19 တၢ်ဆါအစၢတဖၣ်ခါ.
- မ့ၢ်ကမျၢ်ဆူၣ်ချ့ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါ မ့တမ့ၢ် ဆူၣ်ချ့ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါ နဲၣ်လီၤဘၣ်နၤလၢနကဘၣ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤဆီသး မ့တမ့ၢ် အိၣ်လီၤမျိၣ်သးခါ.

**အဆင့် 3 - ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ**

**မူဝါဒဆိုင်ရာအချက်အလက်**

- ❑ မူဝါဒဆိုင်ရာအချက်အလက်: **တစ်ဆင့်ပညာရေးအစီအစဉ် လာအဆင့် 1 လာအဆင့် (လိမ္မော် ကျား...)** နှင့် အိမ်ထောင်ရေး  
ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအချက်အလက်: ကြားဆိုင်ရာအချက်အလက်
- ❑ မူဝါဒဆိုင်ရာအချက်အလက်: **တစ်ဆင့်ပညာရေးအစီအစဉ် (ကော်ပီယိုဆိုင်ရာ သဘာဝလေ...)** နှင့် အိမ်ထောင်ရေး  
ဆိုင်ရာအချက်အလက်: ကြားဆိုင်ရာအချက်အလက်
- ❑ မူဝါဒဆိုင်ရာအချက်အလက်: **အဆင့် 2 လာ မှာ နှင့် အိမ်ထောင်ရေး**

**ယကြားကိစ္စလီထဲဆိုင်ရာအချက်အလက်**

- ❑ ကိုယ်တိုင် ကြားကိစ္စလီထဲဆိုင်ရာအချက်အလက် အချက်အလက်အချက်အလက်အချက်အလက်
- ❑ ပုဂ္ဂလိကပညာရေး ကြားကိစ္စလီထဲဆိုင်ရာအချက်အလက်/တစ်ဆင့်ပညာရေး အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက် အချက်အလက်
- ❑ မူဝါဒဆိုင်ရာအချက်အလက်: **မူဝါဒဆိုင်ရာအချက်အလက် မူဝါဒဆိုင်ရာအချက်အလက် COVID-19 အချက်အလက် ကြားကိစ္စလီထဲဆိုင်ရာ** ဆိုင်ရာအချက်အလက်
- ❑ **MDH COVID-19 Helpline (တစ်ဆင့်ပညာရေးအချက်အလက်) နံပါတ် 651-297-1304** မူဝါဒဆိုင်ရာအချက်အလက် [health.covid19@state.mn.us](mailto:health.covid19@state.mn.us) တစ်ဆင့်