

COVID-19 တာ်သိင်တာ်သီအကျိအကျဲ/တာ်ဘျာတဖၣ်

**လၢတာ်န့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်မၤသကိးတာ်လၢ တချုးဒဲးလၢကိထီၣ်ဒီးကိထီၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံတာ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဒီး
ပၤတၢတၢတာ်မၤလိမၤဒီးအလီၢ်ခၢၣ်သးတဖၣ် လၢလုၣ်ခၢၣ်ပဒိၣ်ကိ
(တာ်ကစးထီၣ်သူအီၤဖဲ လါအိကးၣ် ၁သီ, ၂၀၂၀နံၣ်)**

လၢတာ်န့ၣ်ပၣ်ယုၣ်မၤသကိးတာ်လၢ Before and After-School Care တချုးဒဲးလၢကိထီၣ်ဒီး ကိထီၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံတာ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ ဒီး Community Learning Centers ပၤတၢတၢတာ်မၤလိမၤဒီးအလီၢ်ခၢၣ်သးတဖၣ် တာ်ဖံးတာ်မၤကလဲၤသးဘၣ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဝီအဂီၢ်လၢလုၣ်ခၢၣ်ပဒိၣ်ကိတာ်သူၣ်ထီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အပူၤ, လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီး clubs ချးတဖၣ်လၢအကျိၣ်ကျဲ/ဘၣ်ထွဲလိာ်အသးဒီးတချုးဒဲးလၢကိထီၣ်ဒီးကိထီၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံတာ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ မ့တမ့ၢ် ပၤတၢတၢတာ်မၤလိမၤဒီးတာ်အလီၢ်ခၢၣ်သးတဖၣ်န့ၣ်, မိၢ်ပၢ်/ပၤကွၢ်ထွဲတာ်တဖၣ်ကဘၣ်ဟံၣ်သ့ၣ်ပၣ်သး လၢကလူၤပိာ်မၤထွဲဝဲဒၣ်တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတာ်ပူၤဖျဲးဒီးတာ်ဘၣ်ယိၣ်အတာ်သိၣ်တာ်သီတာ်ဘျာတဖၣ်လၢကဘၣ်တာ်ဟံၣ်လီၤအီၤဒီးအၢၣ်လီၤတူၢ်လိာ်လၢအဝဲသ့ၣ်အပူၤကိဖိတဖၣ်ကလူၤပိာ်မၤထွဲဝဲဒၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

အဆိကတာ်တာ်လၢကဘၣ်မၤ လၢတာ်န့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်မၤသကိးတာ်အဂီၢ် -

1. မိၢ်ပၢ်/ပၤကွၢ်ထွဲတာ်တဖၣ်အဆိကတာ်ကဘၣ်မၤပုၤထီၣ်ဝဲဒၣ် waiver လၢအဝဲသ့ၣ်အဖိအဂီၢ်လၢကပၣ်ယုၣ်မၤသကိးတာ်လၢတချုးဒဲးလၢကိထီၣ် ဒီးကိထီၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံတာ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဒီး ပၤတၢတၢတာ်မၤလိမၤဒီးတာ်အလီၢ်ခၢၣ်သး တာ်မၤလိမၤဒီးအကတီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
2. ပၤကိဖိလၢအန့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်မၤသကိးတာ်အမိၢ်ပၢ်/ပၤကွၢ်ထွဲတာ်တဖၣ်ကဘၣ်ဟံၣ်လီၤအဝဲသ့ၣ်တာ်သိၣ်တာ်သီတာ်ဘျာသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအလံာ်ကွဲးဒိတဘျီန့ၣ်လီၤ.
3. တချုးဒဲးလၢကိထီၣ်ဒီးကိထီၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံတာ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဒီး ပၤတၢတၢတာ်မၤလိမၤဒီးတာ်အလီၢ်ခၢၣ်သးတဖၣ် ပၤလၢအဟ့ၣ်မၤစၢၤတာ်/ခိၣ်နာ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးမူဒါလၢကဘၣ်မၤလီၤတံာ်ဝဲဒၣ် ပၤလၢအန့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်မၤသကိးတာ်ခဲလၢာ် ပၤလၢအပၣ်ယုၣ်/အိၣ်လၢ တချုးဒဲးလၢကိထီၣ် ဒီးကိထီၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံတာ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဒီး ပၤတၢတၢတာ်မၤလိမၤဒီးတာ်အလီၢ်ခၢၣ်သး တာ်ဟူးတာ်ဂဲၤတဖၣ်အဖိလၢာ် ဒီးကလူၤပိာ်ထွဲဝဲတာ်သိၣ်တာ်သီအကျိအကျဲသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီး အိၣ်ဒီးတာ်ဆဲးလီၤမံၤလၢ waiver အလံာ်ဒိလၢတာ်ကဘၣ်မၤပုၤထီၣ်အီၤလၢအအိၣ်လၢလံာ်တြိာ်အပူၤလၢပၤကိဖိ/ပၤလၢအန့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်မၤသကိးတာ်တဂၤဘၣ်တဂၤန့ၣ်လီၤ.

တာ်န့ၣ်ကျဲသ့ၣ်တဖၣ်လၢတာ်ကးဘၢမဲာ်သၣ် Face Coverings ကးဘၢနါဒု ကိပူၤတဖၣ်အဂီၢ်-

4. ပၤခဲလၢာ်, ပၤနီၢ်ဒိၣ် ဒီးပၤဖိသၣ်သ့ၣ်တဖၣ်, လၢအန့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်မၤသကိးတာ်လၢ တချုးဒဲးလၢကိထီၣ်ဒီးကိထီၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံတာ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ ဒီးပၤတၢတၢတာ်မၤလိမၤဒီးတာ်အလီၢ်ခၢၣ်သးတဖၣ် တာ်လိၣ်ဘၣ်လၢကဆူးကါဝဲဒၣ်တာ်ကးဘၢဝဲဒၣ်မဲာ်သၣ်/နါဒု, ကိာ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.
5. ပၤခဲလၢာ်, ပၤနီၢ်ဒိၣ် ဒီးပၤဖိသၣ်သ့ၣ်တဖၣ်, တာ်လိၣ်ဘၣ်လၢတာ်ကဘၣ်ဟဲစိာ်ဝဲဒၣ်တာ်ကးဘၢမဲာ်သၣ်တခါဂ့ၢ်တခါဂ့ၢ်လၢလုၣ်ခၢၣ်ပဒိၣ်ကိဟ့ၣ်လီၤဝဲလၢတာ်ကသူအီၤဖဲလၢကိထီၣ်အဆၢကတီၢ်, မ့တမ့ၢ်

မှတ်တိုင်ထိသဖြင့်တစ်ကားဘာမဲင်သင် face covering လာအဝဲသွင်အနီကစင်ဒင်ပဲဟဲစိင်ဝဲဒင်သွင်တဖင်န့င်လီၤ.

- 6. ပုၤတဂၤစုၤစုၤ, ပုၤနီၤဒိၣ် ဇီးပုၤဖိသင်သွင်တဖင်, အိၣ်ဒီးမူဒါလၢကလူၤပိၣ်မၤထွဲဝဲဒင်တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖင်လၢအၢၣ်လီၤတူၢ်လိာ်အီၤလၢ LPS လၢတၢ်အိၣ်ဖိၣ်တၢ်ပိၣ်သကိးယုၣ်ဒီးလုၤခၢၣ်လဲနဲခဲးစတၢ်ကီၢ်ရၢၣ်ဟီၣ်ကဝီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲကျိၤ Lincoln Lancaster County Health Department လၢတၢ်ကမၤ/တၢ်ကပၤဆၢသိၣ်လိမၤယုၤအဝဲသွင်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- 7. ပုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်/ခိၣ်န့ၣ်တဖင်ကစဲးကွၢ် သမံသမိးကွၢ်ဝဲဒင်တၢ်သိၣ်တၢ်သီအကျိၤအကျဲ/တၢ်ဘျုးတဖင်အံၤယုၣ်ဒီးပုၤလၢအကန့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်မၤသကိးတၢ်လၢအဝဲသွင်တၢ်မၤလိအဆိကတၢ်တကတီၢ်ဒီးမၤလီၤတံၢ်ဝဲဒင်လၢပုၤလၢအန့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်မၤသကိးတၢ်တဖင်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီအကျိၤအကျဲတဖင် ဒီးကတီၢ်ဒီးမၤထွဲတၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖင်အံၤန့ၣ်လီၤ. ကိးနံၤဒီးန့ၣ်တၢ်ကကွၢ်ကဒါက့ၤဒီးတၢ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်က့ၤတၢ်လၢကဆဲးမၤအသးလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ တၢ်မၤလိမၤဒီးအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တချုးဒဲးလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတၢ်မၤလိမၤဒီးတခါစးထီၣ်-

- 8. ပုၤလၢအဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်/ခိၣ်န့ၣ်တဖင် ကဘၣ်ဟံးန့ၣ်မၤနီၣ်ဝဲဒင်တနံၤဘၣ်တနံၤ တၢ်ထီၣ်က့ၤအတၢ်မၤနီၣ်မၤယါန့ၣ်လီၤ.
- 9. ပုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်/ခိၣ်န့ၣ်တဖင်ကကွၢ်ကဒါက့ၤဝဲဒင် COVID-19 တၢ်ပနီၣ်တဖင် ဒီးကွဲးရဲၣ်လီၤဝဲဒင်တၢ်ပနီၣ်တဖင်ယုၣ်ဒီးက့ၢ်ဖိ/ပုၤလၢအန့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်မၤသကိးတၢ်တဖင်.
 - a. ပုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တဖင်ကဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဝဲဒင်ပုၤလၢအန့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်တဖင် ပုၤက့ၢ်ဖိ/ပုၤလၢအပၣ်ယုၣ်မၤသကိးတၢ်တဖင်မ့ၢ်လဲၤခီဖျိ/တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်ဝဲ COVID-19 အတၢ်ပနီၣ်တဖင်န့ၣ်ပုၤက့ၢ်ဖိ/ပုၤလၢအပၣ်ယုၣ်မၤသကိးတၢ်တဖင်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တပၣ်ယုၣ်/တမၤလိဘၣ်လၢတၢ်လၢတချုးက့ၢ်ထီၣ်ဒီးက့ၢ်ပျံၣ်ဝဲအလီၢ်ခံတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ မ့တမ့ၢ်ပုၤတဝၢတၢ်မၤလိမၤဒီးလီၢ်ခၢၣ်သးတဖင်အပူၤဘၣ်.
 - b. ပုၤက့ၢ်ဖိ/ပုၤလၢအပၣ်ယုၣ်မၤသကိးတၢ်တဂၤဂ့ၤတဂၤဂ့ၤမ့ၢ်အိၣ်ဒီး COVID-19 အတၢ်ပနီၣ်တဖင်န့ၣ်တၢ်တဒုးပၣ်ယုၣ်အီၤလၢတၢ်ပၣ်ယုၣ်မၤသကိးလၢ တချုးက့ၢ်ထီၣ်ဒီးက့ၢ်ပျံၣ်ဝဲအလီၢ်ခံတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲမ့တမ့ၢ်ပုၤတဝၢတၢ်မၤလိမၤဒီးလီၢ်ခၢၣ်သးတဖင်, တၢ်လၢအမၤသး/ကဲထီၣ်အသးဒဲးဒီးဒီး LPS က့ၢ်ထီၣ်မ့ၢ်နံၤမ့ၢ်သီတၢ်သိၣ်တၢ်သီကျဲၤသန့တဖင်အသိးန့ၣ်လီၤ.
- 9. ပုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်ဒီးဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤတၢ်/ခိၣ်န့ၣ်တဖင်ကဘၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲဒင် ပုၤလၢအန့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်မၤသကိးတၢ်တဖင်ကဟံၣ်သ့ၣ်ပၣ်သးဘၣ်ယးတၢ်လီၢ်လၢတၢ်သ့စုအလီၢ်/ကသံၣ်မၤကဆဲကဆီစုအလီၢ်သ့ၣ်တဖင်.
- 10. ပုၤမၤလိတၢ်ဖိတဖင်ဒီးပုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်/ခိၣ်န့ၣ်တဖင် လၢအအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ပနီၣ်တဖင် တဘၣ်န့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်မၤသကိးတၢ်လၢ တချုးဒဲးလၢက့ၢ်ထီၣ် ဒီးက့ၢ်ပျံၣ်ဝဲအလီၢ်ခံတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ ဒီးပုၤတဝၢတၢ်မၤလိမၤဒီးတၢ်အလီၢ်ခၢၣ်သးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖင်အပူၤဘၣ်.
- 11. ပုၤမၤလိတၢ်ဖိတဖင် ဒီးပုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ် ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်/ခိၣ်န့ၣ်တဖင် လၢအအိၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်လီၤဆီအဖိလ် မ့တမ့ၢ်ဘၣ်အိၣ်ယံၤ/အိၣ်စီၤစုၤခီဖျိလၢ COVID-19 တၢ်ဆူးတၢ်ဆါယာ်အယိသ့ၣ်တဖင်န့ၣ်တဘၣ်န့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်မၤသကိးတၢ်လၢ တချုးဒဲးလၢက့ၢ်ထီၣ် ဒီးက့ၢ်ပျံၣ်ဝဲအလီၢ်

ခံတံအံးထွဲကွဲထွဲ ဒီးပုၤတဝါတံၤမၤလိမၤဒီးတံၤအလီၢ်ခၢၣ်သးတံၤရဲၣ်တံၤကျဲၤတဖၣ်အပူၤဘၣ်.

တံၤမၤကဆိ/တံၤသ့စီကွဲၣ်တံၤဆါယာ်-

- 12. တချုးဒံးလၢကွဲထီၣ် ဒီးကွဲပျါဝံၤအလီၢ်ခံတံၤအံးထွဲကွဲထွဲ ဒီးပုၤတဝါတံၤမၤလိမၤဒီးတံၤအလီၢ်ခၢၣ်သး ကသ့စီကွဲၣ်တံၤပီးတံၤလီၢ်/တံၤဖိတံၤလံၤလၢတံၤစူးကါယုၣ်အီၤတမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ မ့တမ့ၢ်တံၤဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်နီၤလီၤအီၤ ဆူတဂၤဒီးတဂၤၣ် LLCHD တံၤနဲၣ်ကျဲၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲအသိးန့ၣ်လီၤ.
- 13. တချုးဒံးလၢကွဲထီၣ် ဒီးကွဲပျါဝံၤအလီၢ် ခံတံၤအံးထွဲကွဲထွဲ ဒီးပုၤတဝါတံၤမၤလိမၤဒီးတံၤအလီၢ်ခၢၣ်သးကအိၣ်ဒီးမူဒါလၢတံၤမၤကဆိ/သ့စီကွဲၣ်တံၤသ့သကိးတံၤဖိတံၤလံၤတဖၣ်လၢလ့ၣ်ပဒိၣ်ကွဲတံၤသ့ၣ်ထီၣ်ဟ့ၣ်အခွဲးလၢတံၤရဲၣ်ကျဲၤလၢတံၤကသ့ဝဲဒၣ်လၢ တချုးဒံးလၢကွဲထီၣ် ဒီးကွဲပျါဝံၤအလီၢ်ခံတံၤအံးထွဲကွဲထွဲ ဒီးပုၤတဝါတံၤမၤလိမၤဒီးတံၤအလီၢ်ခၢၣ်သး, တံၤလၢအပၣ်ယုၣ်ဘၣ်ဆၣ်တအိၣ်ဒီးတံၤဟံၣ်ပနီၣ်ပၢၢ်လၢတံၤထိးဘၣ်ဖိၣ်ဘၣ်တံၤအမဲၣ်ဖံးခိၣ်တဖၣ်, ဟံၣ်ယီတံၤကယၢကယဲးပီးလီတဖၣ်, တံၤဖိတံၤလံၤ/တံၤပီးတံၤလီတဖၣ်, ဒီးတံၤအဂ့ၤအဂၤလၢအအိၣ်လၢတံၤသ့တံၤလီၢ်တံၤကျဲတဖၣ်အပူၤ.

တံၤဆဲးကျိးဆဲးကျါအတံၤတိၣ်ကျဲၤ/တံၤရဲၣ်ကျဲၤခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်-

- 14. ပုၤဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤတံၤ/ခိၣ်နံၣ်တဖၣ်ကအိၣ်ဒီးတံၤကစီၣ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ယးဒီးတံၤဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးလၢကမၤစၢၤတံၤမၤစ့ၤလီၤတံၤရၢလီၤ COVID-19 တံၤဆါယာ်ဖဲလၢတံၤဆဲးကျိးဒီးပုၤကွဲဖိ/ပုၤလၢအပၣ်ယုၣ်မၤသိကိးတံၤ ဒီးမိၢ်ပၢ/ပုၤကွဲထွဲတံၤသ့ၣ်တဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

အဂ့ၤအဂၤ-

- 15. မိၢ်ပၢ/ပုၤကွဲထွဲတံၤ/ပုၤတမ့ၢ်တဖၣ် (မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢမိၢ်ပၢ/ပုၤကွဲထွဲတံၤ မ့ၢ်ဝဲပုၤနဲၣ်လိတံၤသရဲၣ်/ပုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတံၤ/ခိၣ်နံၣ်ဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢတံၤဟူးတံၤဂဲၤဘၣ်န့ၣ်) တန့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်မၤသကိးတံၤလၢ တချုးဒံးလၢကွဲထီၣ် ဒီးကွဲပျါဝံၤအလီၢ် ခံတံၤအံးထွဲကွဲထွဲ ဒီးပုၤတဝါတံၤမၤလိမၤဒီးတံၤအလီၢ်ခၢၣ်သး တံၤဟူးတံၤဂဲၤတံၤမၤလိအကတီၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ်အိၣ်လၢတံၤလီၢ်လၢတံၤမၤတံၤဟူးတံၤဂဲၤတဖၣ်လၢကလဲၤအသးဘၣ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဝီအလီၢ်တသ့ဘၣ်.

LLCHD ကွဲးရဲၣ်လီၤယာ်ဝဲ တံၤသမံသမိး/မၤကွဲၣ်တံၤအပနီၣ်တဖၣ်-

- 1. မ့ၢ်နအိၣ်ဒီးတံၤလိၤကိၢ်/တံၤကိၢ်ထီၣ်အါန့ၢ်100.4 F မ့တမ့ၢ်, မ့ၢ်နအိၣ်ဒီးတံၤသ့ဝဲဒၣ်ကသံၣ်ကသိတဖၣ်လၢအမၤစ့ၤလီၤ/မၤခုၣ်လီၤတံၤလိၤကိၢ် (အဖိ Tylenol®, Acetaminophen, Advil®, Ibuprofen) လၢအပူၤကွဲၣ် ၂၄န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤလၢကပၤယာ်တံၤလိၤကိၢ်သ့တထီၣ်အါန့ၢ်ဒီး 100.4 F အဂီၢ်န့ၣ်ခါ.
- 2. မ့ၢ်နအိၣ်ဒီးတံၤစးထီၣ်ကသါဖုၣ် မ့တမ့ၢ်ကသါအတံၤကိတံၤခဲသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ခါ.
- 3. မ့ၢ်နအိၣ်ဒီးတံၤစးထီၣ်ကူး/ကူးဖးထီၣ်ယံၣ် (ကူးယုထီၣ်လၢအယံၣ်န့ၢ်ဒီး ၂၄န့ၣ်ရံၣ်)န့ၣ်ခါ.
- 4. မ့ၢ်နအိၣ်ဒီးတံၤစးထီၣ်အိၣ်တံၤအရီၣ်လီၤမၢ်/အိၣ်တံၤတသ့ၣ်ညါအဟီအဘျါ မ့တမ့ၢ်နါတနၢန့ၣ်ခါ.
- 5. မ့ၢ်နအိၣ်ဒီးတံၤပနီၣ်လၢအဖိလၢတဖၣ် **ခံခါမ့တမ့ၢ်အါန့ၢ်ဒီးခံခါ** လၢအယံၣ် (တံၤပနီၣ်တဖၣ်လၢအကဲထီၣ်အသး/အိၣ်ယံၣ်န့ၢ် ၂၄န့ၣ်ရံၣ်) ဒီးလၢနတဲဖျါအီၤတသ့ (လၢအတအိၣ်ဒီးအဂ့ၢ်အပီၢ်/ဟဲကဲထီၣ်သးတသ့ၣ်ညါ)တံၤပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ခါ.

- a) ကိတ်ယူဆီ
 - b) အဒိတင်ဂိသးယံ (အါနွဲဒီး ၂ နှစ်ရံ) တင်ဂိသး မုတမုာ် တင်ဂိသးတနီးဝံတနီးကွာ
 - c) ခိပ်သပ်ယံဆီ/ခိပ်ဆီ
 - d) ထူပ်ပျံ/ပညပ်ထူပ်ဆီ
 - e) နါဒွဲခံကတံင်ဒီး/မုတမုာ်နါဒွဲခံအထံယွာ
 - f) သးကလဲာ်/အဲင်ဒီးဘိုး, ဘိုး, မုတမုာ် ဟာဖာလူ
6. မုာ်နအိပ်ဘူး/နဘပ်ထွဲလိာ်တုာ်လံသးဒီးပုတဂါဂါလါအအိပ်ဒီး COVID-19 တင်ဆူးတင်ဆါအယာ် နှပ်ဧါ. (တင်ဘပ်ထွဲလိာ်သးအါနွဲဒီး ၁၅ မံးနံး အိပ်ယံလိာ်သး ၆ ခိပ်ယာ်အပူာ် ဒီးလါတအိပ်ဒီးတင် ကးဘါမဲာ်သပ်/တင်ကးဘါနါဒွဲကိာ်ပူာ် မုတမုာ်အိပ်ဆိး/အိပ်တပူာ်ယီဒီး ပုတဂါဂါလါအအိပ်တုာ်လံ ဒီးတင်ဆါ/ဘပ်တင်ဆါ.)
7. မုာ်နဘပ်တင်နဲင်လါနါလါနကဘပ်အိပ်လါဖး/အိပ်စါစုာ်ဒီးပုအဂါ ခိဖျိလါနမါကွာ်နသးဒီးအစါ ဖျါထိပ်လါ နအိပ်ဒီး COVID-19 တင်ဆါအယာ် မုတမုာ်အိပ်ဒီးတင်ဘပ်ထွဲလိာ်သးဒီးပုတဂါဂါ လါ အအိပ်ဒီး COVID-19 တင် ဆါအယာ်နှပ်ဧါ.

နီၵ်းခိၵ်းကွၵ်းဂီၤတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး မ့တမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ဒွါ မ့တမ့ၢ်တၢ်မၤဆံးလီၤစ့ၤလီၤတၢ်အယၢ်လၢအဒုး
အိၣ်ထီၣ် COVID-19, မ့တမ့ၢ် (3) တၢ်ဖိတၢ်လံၤ/တၢ်စုလီၢ်ခိၣ်ခိၣ်ဟးဂီၤလၢယယိ မ့တမ့ၢ်ယဖိ မ့တမ့ၢ်
ယဖိတဖၣ် တၢ်အစၢၤဟဲကဲထီၣ်သးခိဖျိလၢ တၢ်စူးကါဝဲလုၤခၢၣ်ပဒိၣ်ကိ အတၢ်ဖိတၢ်လံၤ တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်
တဖၣ်. အါန့ၢ်အန့ၢ် ယသ့ၣ်ညါလၢထဲယၢတဂၤအိၣ်ဒီးမူဒါလၢ တၢ်လၢအဘၣ်ယးဒီးနီၵ်းကစၢ်တၢ်ဘၣ်ဒိ
ဘၣ်ထံးတမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ မ့တမ့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤ/တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ဘၣ်တၢ်မၤဟးဂီၤအိၣ်ခိဖျိလၢယယိ/တၢ်ဟး
ဂီၤကဲ ထီၣ်သးလၢယယိ မ့တမ့ၢ်ယဖိ မ့တမ့ၢ်ယဖိတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်ဝဲတၢ်အစၢၤတခါလၢ တၢ်သ့ၣ်လုၤခၢၣ်ပ
ဒိၣ်ကိ အတၢ်ဖိတၢ်လံၤ/တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဆိကမိၣ်ထံဆိကမိၣ်ဆးဒီးဟ့ၣ်အခွဲးလၢယဖိတဖၣ်ကသ့ၣ်ဒ်လုၤခၢၣ်ပဒိၣ်ကိတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တ
ဖၣ်ဖဲလၢ COVID-19 တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအယၢ်ရၤလီၤအသးဆၢကတီၢ် ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်လၢအဂ့ၤဒီးအလုၢ်
အပူၤအိၣ်, ယအၢၣ်လီၤတူၢ်လိာ်လၢယသ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်သိၣ်တၢ်သိ, ယၢ, ယဆဲးလီၤတူၢ်ယမံၤလၢတၢ်
ဖိလၢလၢယဖိ မ့တမ့ၢ်ယဖိတဖၣ် ဒီးယနီၵ်းကစၢ်အခၢၣ်စးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်လၢအဆဲးလီၤတူၢ်အမံၤလၢ,
အဖိလၢ, မ့တမ့ၢ်ခိဖျိလၢယနီၵ်းကစၢ်, မၤဝဲဒ်တၢ်ပျဲလီၤဒ်အံၤအယိ, တၢ်အၢၣ်လီၤအိၣ်လီၤလၢအဖိးသဲ
စးတၢ်လိာ်ဘၢလိာ်ကွီၢ်ဒီး waive တၢ်ယုက့ၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်, လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ် ဟူးတၢ်ဂဲၤ, ဒီးတၢ်
ဆိုးကွီၢ်/တၢ်လိာ်ဘၢလိာ်ကွီၢ်တဖၣ်လၢယၢ, ဒီးယဖိ မ့တမ့ၢ်ယဖိတဖၣ် မ့တမ့ၢ်ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်အဂၤတ
ဖၣ်ကအိၣ်ဒီး မ့တမ့ၢ်ပာ်ဖိၣ်ထီၣ်အသးလၢကထီၣ်ဒါလုၤခၢၣ်ပဒိၣ်ကိ, ဘၣ်ယးဒီးတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အ
ကမံးတံာ်မိၢ်ပုၤ, ပုၤခိၣ်ပုၤန့ၢ်တဖၣ်, ပၤဆုၤတၢ်မူဒါခိၣ်တဖၣ်, ကိသတဖၣ်, တၢ်လိာ်ကွဲပုၤန့ၣ်တၢ်တဖၣ်,
တၢ်ကရၢကရိခၢၣ်စးတဖၣ်, ခၢၣ်စးတဖၣ် ဒီးခိပနံၣ်လၢအဆါတၢ် အုၣ်ကီၤတဖၣ်, လၢပုၤတဂၤတၢ်ဘၣ်
ဒိဘၣ်ထံးမ့ၢ်ဂ့ၤတမ့ၢ်ဂ့ၤ, လၢအပၣ်ယုၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဖဲတၢ်ဘၣ်ဒိ ဘၣ်ထံးသ့အလီၢ် မ့တမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်န့ၢ်
တၢ်ဆါအယၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ် COVID-19, မ့တမ့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤ တၢ်စုလီၢ်ခိၣ်ခိၣ်ဟးဂီၤ, လၢအဘၣ်
တၢ်သ့ၣ်ညါ မ့တမ့ၢ်တၢ်တၢ်သ့ၣ်ညါအိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤ, လၢအဟဲကဲထီၣ် အသးလၢကျဲတဘိဂ့ၤတဘိဂ့ၤ မ့တ
မ့ၢ်တၢ်အစၢၤလၢယၢဒီး/မ့တမ့ၢ်ယဖိ မ့တမ့ၢ်ယဖိတဖၣ်အတၢ်သ့ၣ် လုၤခၢၣ်ပဒိၣ်ကိအတၢ်ဖိတၢ်လံၤတမံၤ
ဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ မ့တမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်ဖဲလၢ COVID-19 တၢ်ဆါ ရၤလီၤအသးဆၢကတီၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

ယသ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢၢ် ဒီးအၢၣ်လီၤတူၢ်လိာ်လၢယတၢ်ဆဲးလီၤမံၤလၢအဖိလၢအံၤမ့ၢ်တၢ်ဒုးန့ၣ်ပျါထီၣ်တၢ်ဆဲး
လီၤမံၤတခါလၢယနီၵ်းကစၢ်ဒီးယဖိတဂၤဘၣ်တဂၤအခၢၣ်စးန့ၣ်လီၤ.

မိၢ်ပၢ် မ့တမ့ၢ်ပုၤကွၢ်ထွဲဆဲးလီၤမံၤ-	တၢ်ဆဲးလီၤမံၤမုၢ်န့ၢ်မုၢ်သီ
_____	_____
ဖိသ့ၣ်တဂၤဘၣ်တဂၤအမံၤ-	
_____	_____
_____	_____
_____	_____