

တၢ်ဒီသဒါ COVID-19 အတၢ်ရၢလီ



အိၣ်ယံၤဒီးပုၤလၢနဟံၣ်အချၢတဖၣ်ဖဲ 6 ပုၣ်အတီၢ်ပူၤ
ဟးဆွဲးတၢ်ထိးဘူးလိာ်သးဒီးပုၤတဂၤဂၤလၢအဆိးက့



ကးဘၢနကိၣ်ပူၤဒီးနါဒဲးလၢတၢ်ကံးညၣ်
ကးဘၢမၢ်ဖဲနအိၣ်လၢတၢ်ချၢန့ၣ်တက့ၢ်.
အိၣ်ယံၤနသးဒီးပုၤအဂၤလၢ 6 ပုၣ်အတီၢ်ပူၤတ
သ့ဖဲအသ့တက့ၢ်.



သ့ဘၢနစုဒီးဆးပုၣ်ထံၣ်ချီၣ်ကိၣ်အယံၤအစဲၤကးခံဆံ.
ဆးပုၣ်ဒီးထံၣ်မ့ၢ်တအိၣ်, သ့ဘၢနစုဒီး Hands sanitizer လၢ
အပုၣ်ဒီး alcohol ယုဆံဖၢၤဖဲၣ်.



အိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤတသ့ဖဲအသ့န့ၣ်တက့ၢ်.
တဘျီဟးထီၣ်ဆူတၢ်ချၢ မတမ့ၢ်လၢတၢ်ဒီးန့ၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်နီၣ်နီၣ်
တဖၣ်ဒဲးသးတၢ်အိၣ်ဒီးကသံၣ်ကသီ မ့တမ့ၢ် တၢ်လဲၤဆူတၢ်မၤ
အဂီၢ်အယိတဂ့ၤ.



နစုမ့ၢ်ဘၣ်အၢန့ၣ်တဘျီလိၣ်ဖိၣ်န
မၢ်ချီၣ်, နနါဒဲးဒီးနကိးပူၤဘၣ်.



နမ့ၢ်လဲၤလၢတၢ်လီၤလၢအအိၣ်ဒီး COVID-19 မ့
တမ့ၢ်နသ့ၣ်ညါပုၤကညီလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါတခါ
အံၤပလီၤနသး.
နမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ကိၣ်ထီၣ်နၤ, ကိးမ့တမ့ၢ်နကသၢလီၤဆီ, လဲၤ
လၢတၢ်ဆါဟံၣ်တဘျီဖီ. တဘျီလိၣ်ကွဲၤထွဲလီၤနသးဘၢ.



မၤကဆိတၢ်လၢနဖိၣ်အီၤတဖၣ်ကိးဘျီဒဲး.
သ့စီသံကွဲၤထံပီၤအနီၣ်တံၢ်တဖၣ်, တြၢအကမိၢ်တဖၣ်, တၢ်
ပိးတၢ်လီၤအတၢ်ဖိၣ်စုတဖၣ်, မ့ၢ်အူအနီၣ်ခွဲးတဖၣ်, ဒီးတၢ်
အဂၤ တနံၤလွဲၤဘျီတက့ၢ်.



နမ့ၢ်ဆိးက့န့ၣ် အိၣ်လၢတၢ်လီၤဖးလၢနဟံၣ်ပူၤတက့ၢ်.
တဘျီလဲၤဆူတၢ်မၤလီၤ, ကိ, မ့တမ့ၢ် ကမ့ၢ်အတၢ်လီၤတဖၣ်တ
ဂၤ. အိၣ်လီၤဖးနသးဒီးနဟံၣ်ဖိၣ်ဖိၣ်အဂၤတက့ၢ်. မ့ၢ်သန့ၣ်, ဟံၣ်ဖိ
ယံၤဖိကိးဂၤကဘျီအိၣ်လၢနီၣ်ကစၢ်တၢ်ဟံၣ်လီၤဆီ (အိၣ်လၢဟံၣ်)ပူၤ
ဒီးခိးကွဲၤလၢအဝဲသ့ၣ်ဆိးက့န့ၣ် န့ၣ်လီၤ.



ဖဲနကိးဒီးကခဲအခါန့ၣ်ကဘၢဒီးထံၣ်ဆူ, တၢ်ကေ့ဆူ
တၢ်ကမ့ၢ်ဒီးပူၤဒီးသ့နစုတဘျီဖီ.
ထံၣ်ဆူမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်, ကဘၢနတၢ်ကိၣ်မ့တမ့ၢ်ဖဲနကခဲခါကၤ
ဘၢအိၣ်ဒီးနစုန့ၣ်ခံမ့တမ့ၢ်နဆူကၤ, တဘျီလိၣ်သ့နစုညါသးဘၣ်.



နတူၢ်ဘၣ်မ့ၢ်နးလဲၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်တဘျီဖီ.
နမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်လၢနအိၣ်ဒီး COVID-19, ကိးနတၢ်ဆါဟံၣ်သရၣ်
မ့ၢ်တဖၣ်တချ့းလၢနလဲၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဒဲးသးသရၣ်သ့ၣ်
မ့ၢ်တဖၣ်ကအိၣ်ကတၢ်ကတီၤသး.

သ့နစုတဖၣ်တက့ၢ်.



1. သ့နစုဒီးထံလၢအလၢ, အ
ကဆိဒီးဟံလၢထံပီၤတက့ၢ်.



2. မၤထီၣ်အသဘဲခိဖျိတၢ်ဒီးဒဲးနစုတ
ဖၣ်တက့ၢ်. မၤလီၤတၢ်လၢနဒီးဒဲးနစုအ
လီၢ်ခံ, စုမ့ၢ်တဖၣ်အကဆူး ဒီးစုမ့ၢ်တ
ဖၣ်အဖီလံာ်တက့ၢ်.



3. ထးနစုအစၢကတၢ် 20 စဲး
ကိးတက့ၢ်. မၤနတၢ်ဆါကတီၢ်
ခိဖျိတၢ်သးဝံၣ် "happy
birthday" ခံဘျီတက့ၢ်



4. သ့စီနစုဒီးထံလၢအကဆိ, ထံလၢဟဲ
လၢထံပီၤတက့ၢ်. ပံးတံၢ်ထံပီၤအနီၣ်တံၢ်
ဒီးစးခိထီၣ်စု မ့တမ့ၢ် နစုန့ၣ်ခံလၢနစုတ
ဖၣ်အလီၢ်တက့ၢ်.



5. မၤယုနစုဒီးခိၣ်ဖၢၣ်လၢအကဆိ
တက့ၢ်. ဖဲကမ့ၢ်တၢ်ဟးလီၢ်တဖၣ်
အပူၤ, သ့စးခိထီၣ်စုလၢအကဆိ မ့
တမ့ၢ် ကလံၤမၤယုထီတၢ်တက့ၢ်.

