ယဘၣ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲယ COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်ဒ်လဲၣ်.

20 လါယူၤလံ 2022

နတၢ်မၤကွၢ်အစၢမ့ၢ်ဖျါလၢ နဘၣ်ကူဘၣ်ဂာ်ဒီး COVID-19 ဒီးကူစါအီၤလၢဟံၣ်န့ၣ်, နအံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤနနီၢ်ကစၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သ့ ဃုာ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢနကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ်ပှၤကွၢ်ထွဲပှၤဆါအအိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကွဲးလီၤန တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်တနံၤဘၣ်တနံၤန့ၣ် မၤစၢၤနၤသ့ ဒ်သိးနကသ့ၣ်ညါဘၣ်လၢ မ့ၢ်နတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် ကိညၢ်လီၤ, မ့တမ့ၢ် နကြၢးထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် လဲၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်ဧါန့ၣ်လီၤ.

COVID-19 တၢ်အိၣ်သးအါတက့ၢ်န့ၣ် တမ့ၢ်တၢ်လၢအနးဘၣ်ဒီး တၢ်ကူစါအီၤလၢဟံၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ပှၤတနီၤလၢ အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒိၣ်တဖၣ် ကလိၣ်ဘၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါ ကသံၣ်ကသီလီၤတံၢ်လီၤဆဲးတဖၣ်လၢ ဘၣ်တၢ်နဲၣ် လီၤအီၤ ခီဖျိအဝဲသ့ၣ်အပှၤကွၢ်ထွဲပှၤဆါန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်ဘၣ်ဃး မတၤတဂၤလၢကြၢးဒီး COVID-19 တၢ်ဒုးအိကသံၣ်တဖၣ်လဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်, လဲၤနုာ်လီၤကွၢ်ဖဲ [www.health.gov.au/covid19-translated](http://www.health.gov.au/covid19-translated) တက့ၢ်.

## တၢ်ဆါပနီၣ်မနုၤတဖၣ်လၢ ယဘၣ်ကွဲးလီၤအီၤကိးနံၤဒဲးန့ၣ်လဲၣ်.

တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ နနကွဲးလီၤ နတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ကိးနံၤဒဲး ဖဲနဆိးက့အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကွဲးလီၤ မ့ၢ်န COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် ကိညၢ်လီၤ, အိၣ်ဒၣ်အလီၢ်လီၢ်, မ့တမ့ၢ် နးထီၣ်ဧါန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤမၤစၢၤနၤဒီးနကသံၣ်သရၣ်သ့ လၢသ့ၣ်ညါဘၣ် နတူၢ်ဘၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတနံၤဘၣ်တနံၤ နကိညၢ်လီၤ က့ၤအဂီၢ်, ကွဲးလီၤ -

* နတၢ်ထိၣ်တၢ်ကိၢ် (လၢကသမံသမိးကွၢ်မ့ၢ်နတၢ်ကိၢ်ထီၣ်ဧါ)
* နကသါချ့ထဲလဲၣ်
* မ့ၢ်နကသါကီ, မ့တမ့ၢ် ကသါဖုၣ်ဧါ
* မ့ၢ်နကူးဧါ ဒီးတၢ်ကူးန့ၣ်နးထဲလဲၣ်
* မ့ၢ်နအိၣ်ဒီးယုၢ်ညၣ်တကံပဝံဒီးဆါဧါ
* မ့ၢ်နခိၣ်သၣ်ဃံဆါဧါ
* မ့ၢ်နတူၢ်ဘၣ်လၢ နလီၤဘှံးဧါ
* မ့ၢ်နဘှိး မ့တမ့ၢ်ဟၢဖၢလူဧါန့ၣ်လီၤ.

နကသံၣ်သရၣ်ကသံကွၢ်စ့ၢ်ကီးနၤလၢ ကကွၢ်ထွဲလီၤန အီးစံၣ်ကၠ့ၣ်အပတီၢ်ဒီးသွံၣ်စံၣ် (သးစံၣ်ချ့ထဲလဲၣ်) န့ၣ်လီၤ.

## ယဘၣ်မၤတၢ်မနုၤ ဖဲယတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်နးထီၣ် မ့တမ့ၢ် ယဘၣ်ယိၣ်တၢ်အခါန့ၣ်လဲၣ်.

နမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်ဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်, ဝံသးစူၤဆဲးကျိးနကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်. နဆဲးကျိး National Coronavirus Helpline သ့စ့ၢ်ကီးဖဲ 1800 020 080 ဒီးဒိးန့ၢ်တၢ်သမံသမိးဘၣ်ဃး နတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် လၢလီတဲစိပူၤန့ၣ်လီၤ. ဃုထၢတၢ်ဃုထၢ 8 လၢတၢ်ကတိၤကျိးထံအတၢ်မၤစၢၤ ကလီတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်န့ၣ် ကဲထီၣ်အသးသ့ လၢနကအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် လၢတနးဘၣ်ဖဲနဆိးက့သီအဆၢကတီၢ် ဘၣ်ဆၣ်ဟဲ နးထီၣ်လၢခံန့ၣ်လီၤ.

ဆဲးကျိး ambulance ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ် အံၤတခါဂ့ၤတခါဂ့ၤ **တၢ်ဆါပနီၣ်နးနးကလဲာ်တဖၣ်**:

* ကသါကီ
* နိးဖံးမ့တမ့ၢ်မဲာ်သၣ်ထီၣ်လါ
* သးနါပှၢ်ဆါမ့တမ့ၢ်ဃံး
* တၢ်ခုၣ်ဘၣ်ဒီးကပၢၤထီၣ်ဘိးပံာ်/ဘၣ်စီၣ်, မ့တမ့ၢ် လီၤဝါဒီးအလွဲၢ်စံၣ်ပိၣ်, ဖံးဘ့ၣ်
* မဲာ်ခံးသူမ့တမ့ၢ်လီၤဃံၢ်
* သးတၢ်သ့ၣ်ညါကဒံကဒါ
* တၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢအမၤပၢၢ်ထီၣ်နသးတန့ၢ်
* ဆံၣ်ဆါစှၤ မ့တမ့ၢ်တဆံၣ်ဆါဘၣ်
* ကူးထီၣ်ဒီးသွံၣ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်နးနးတဖၣ်န့ၣ်, တဘၣ်အိၣ်ခိးတဂ့ၤ. ဆဲးကျိး 000 (ဝးသၢဖျၢၣ်) လၢကကိး ambulance အဂီၢ်တဘျီဃီဒီး စံးဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢ နဘၣ်ကူဘၣ်ဂာ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်တကတိၤအဲကလံးကျိာ် ဘၣ်န့ၣ်, နဆဲးကျိး 000, သံကွၢ် ‘ambulance’ ဒီးအိၣ်ခိးလၢလီတဲစိပူၤ ဒီးဃ့ထီၣ်ပှၤကတိၤကျိးထံတၢ်တက့ၢ်.

## ယဘၣ်ထိၣ်ဒွးယတၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ်ဒ်လဲၣ်.

နကလိၣ်ဘၣ်သမီမံထၢၣ်လၢ ကထိၣ်ဒွးနတၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နသမိမံထၢၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်တခီ, နပှ့ၤန့ၢ် တခါဖဲ တၢ်ဆါကသံၣ်အဒၢး ခီဖျိလၢလီတဲစိပူၤ မ့တမ့ၢ် အ့ထၢၣ်နဲးဖီခိၣ်သ့လီၤ. တၢ်ဆါကသံၣ်အဒၢး စိာ်ဆှၢန့ၢ် နၤတုၤလၢနဟံၣ်သ့ န့ၣ်လီၤ. သမိမံထၢၣ်တခါစုာ်စုာ်န့ၣ် လီၤဆီလိာ်အသး, အဃိပိာ်ထွဲ တၢ်နဲၣ်လီၤတဖၣ်လၢ တၢ်ထုးထီၣ်ပနံာ်လီၢ်နဲၣ်လီၤဝဲန့ၣ်တက့ၢ်.

နတၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ်မ့ၢ်အိၣ် 38 ဒံၣ်ကရံၣ် မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၣ်န့ၣ်, နတၢ်ကိၢ်ထီၣ်သ့လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးန့ၣ်, နကြၢးဆဲးကျိးနကသံၣ်သရၣ်ထီရီၤလၢ တၢ်ပဲာ်ထံနီၤဖးအဂီၢ် လၢအဆိအချ့န့ၣ်လီၤ.

## ယကသ့ၣ်ညါလၢ ယအိၣ်ဒီးတၢ်ကသါကီ မ့တမ့ၢ် ကသါဖုၣ်ဒ်လဲၣ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကသါကီန့ၣ်, နတူၢ်ဘၣ်လၢ နကသါဖုၣ်, အိၣ်ဒီး တၢ်ကီတၢ်ခဲလၢကသါထီၣ်ကသါလီၤအဂီၢ်, မ့တမ့ၢ် တူၢ်ဘၣ်လၢ တဒိးန့ၢ်ဘၣ်ကလံၤလၢလၢပှဲၤပှဲၤလၢနပသိၣ်တဖၣ်အပူၤဘၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

နကတူၢ်ဘၣ်တၢ်လၢကျဲဒ်အံၤ -

* ဖဲနဟးအခါ
* ဖဲနဆ့ၣ်နီၤအခါ
* ဖဲနကတိၤတၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.

ကွဲးလီၤ ဖဲနမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်နတၢ်ကသါန့ၣ် ကိညၢ်ထီၣ်, နးထီၣ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒ်အလီၢ်လီၢ်, ဒီးမုၢ်နံၤမုၢ်သီဒီးတၢ်ဆၢ ကတီၢ်တက့ၢ်.

## ယဘၣ်ထိၣ်ဒွးယကသါချ့ထဲလဲၣ် ဒ်လဲၣ်.

နထိၣ်ဒွးသ့လၢ နကသါပှဲၤထံၣ်လၢ စဲးကး 60 အတီၢ်ပူၤ (1 မံးနံး) သူတၢ်ကွၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနလီတဲစိ အပူၤတက့ၢ်. နသူနၣ်ရံၣ်လၢ နစုအဂၤတကပၤသ့စ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ. ဂုာ်ကျဲးစၢးထိၣ်ကဆှၣ်လီၤနသး ဒီးကသါ ဒ်ညီနုၢ်အသိးတက့ၢ်. ဂံၢ်ကွၢ်နကသါပှဲၤထံၣ်လၢ စဲးကး 60 အတီၢ်ပူၤ (1 မံးနံး) န့ၣ်တက့ၢ်. ကွဲးလီၤ နကသါ ပှဲၤထံၣ်လၢ စဲးကး 60 အတီၢ်ပူၤ (1 မံးနံး), ဒီးမုၢ်နံၤမုၢ်သီဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်တက့ၢ်.

နတၢ်ကသါထီၣ်ကသါလီၤအတၢ်ချ့ယူာ်မ့ၢ်အိၣ် အထံၣ် 20-30 လၢတမံးနံးအတီၢ်ပူၤတခီ, တၢ်အံၤဒုးနဲၣ်ဖျါ ထီၣ်လၢ နကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်တၢ်ကသါဖုၣ်သ့ န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးန့ၣ်, နကြၢးဆဲးကျိးနကသံၣ်သရၣ် ထီရီၤလၢ တၢ်ပဲာ်ထံနီၤဖးအဂီၢ် လၢအဆိအချ့န့ၣ်လီၤ.

နတၢ်ကသါထီၣ်ကသါလီၤအတၢ်ချ့ယူာ်မ့ၢ်အိၣ်အါန့ၢ် အထံၣ် 30 လၢတမံးနံးအတီၢ်ပူၤတခီ, နကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်တၢ် ကသါဖုၣ်နးနးကလဲာ်သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးန့ၣ်, နကြၢးဆဲးကျိး ambulance တဘျီဃီဒီး စံးဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢ နဘၣ်ကူဘၣ်ဂာ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်နဲၣ်ကျဲအံၤ ဘၣ်ထွဲလိာ်အသးဒီးပှၤဒိၣ်တုာ်ခိၣ်ပှဲၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ပာ်ပနီၣ်တဖၣ်အံၤ တဘၣ်ဒိနသးနံၣ် မ့တမ့ၢ် နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်သးဘၣ် ဒီး လိၣ်ဘၣ်လၢ တၢ်ကမၤဘၣ်လိာ်အီၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တလီၤတံၢ်လၢ မ့ၢ်နကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်တၢ်ကသါဖုၣ်ဧါန့ၣ်, ဆဲးကျိးနကသံၣ်သရၣ်ထီရီၤ လၢအဆိအချ့လၢ တၢ်ပဲာ်ထံနီၤဖးအဂီၢ် ဒီး စံးဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢ နဘၣ်ကူဘၣ်ဂာ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်တက့ၢ်. နကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ်ပှၤကွၢ်ထွဲပှၤဆါ ဂံၢ်ဝဲသ့စ့ၢ်ကီးလၢ နကသါချ့ထဲလဲၣ် ခီဖျိကွၢ်ဝဲနသးနါပှၢ်အထီၣ်အလီၤဖဲ မၤဝဲတၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်ဆါလၢဘံၢ် ဒံၢ်အိၣ်/ telehealth အခါန့ၣ်လီၤ.

## ယကဘၣ်ထိၣ်ဒွးယအီးစံၣ်ကၠ့ၣ်အပတီၢ်ဒီးယသးစံၣ် (သွံၣ်စံၣ်) ဒ်လဲၣ်.

နကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်သံကွၢ်နၤလၢ နဘၣ်သမံသမိးကွၢ်နအီးစံၣ်ကၠ့ၣ်အပတီၢ် ဒီးသးစံၣ် (သွံၣ်စံၣ်)န့ၣ်, နကလိၣ်ဘၣ် တၢ်ဖးသွံၣ်စံၣ်တခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဖးသွံၣ်စံၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤဆံးကိာ်ဖိလၢ ဘၣ်တၢ်တံာ်ဃာ်အီၤဖဲ နစုမုၢ်ခၢၣ် သး မ့တမ့ၢ် စုမုၢ်ယူာ်အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ. တမၤဆါနၤဘၣ် ဒီးဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ထဲဒၣ်လၢ အမံးနံးလၢတၢ်သမံ သမိးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကဟ့ၣ်လီၤနၤ တၢ်ဖးသွံၣ်စံၣ် ခီဖျိနကသံၣ်သရၣ်, တၢ်ဆါဟံၣ်, မ့တမ့ၢ် ပှၤကွၢ်ထွဲပှၤဆါလၢအဂၤတဖၣ် န့ၣ်လီၤ. နပှ့ၤအီၤတခါသ့စ့ၢ်ကီး လၢတၢ်ဆါကသံၣ်ဒၢး လၢလီတဲစိမ့တမ့ၢ်အ့ထၢၣ်နဲးဖီခိၣ်, ဒီးမၢအဟဲစိာ်ဆှၢန့ၢ်နၤ လၢနဟံၣ်န့ၣ်လီၤ.

တဘၣ်သူလီတဲစိ မ့တမ့ၢ်နၣ်ရံၣ် လၢနကသမံသမိးကွၢ် နအီးစံၣ်ကၠ့ၣ်အပတီၢ်အဂီၢ်တဂ့ၤ.

နမ့ၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဖိသၣ်လၢဘၣ်ကူဘၣ်ဂာ်ဒီး COVID-19 ဒီးတၢ်မၢနမၤကွၢ်အအီးစံၣ်ကၠ့ၣ်ပတီၢ်န့ၣ်, နကလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဖးသွံၣ်စံၣ်လၢ ဘၣ်တၢ်တ့အီၤလီၤဆီလၢဖိသၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ပှၤကွၢ်ထွဲပှၤဆါကတၢၣ်ပီၣ်သကိးတၢ်အံၤဒီးနၤန့ၣ်လီၤ.

## ယဘၣ်စူးကါတၢ်ဖးသွံၣ်စံၣ်ဒ်လဲၣ်.

1. ထူးကွံာ်တၢ်မၤဂီၤစုမ့ၣ် မ့တမ့ၢ် စုမ့ၣ်အလီအပျီၢ်လၢ နစုမုၢ်လၢနကသူအီၤအဖီခိၣ် (စုမုၢ်ခၢၣ် သးမ့ တမ့ၢ်စုမုၢ်ယူာ်) န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်မၤဂီၤစုမ့ၣ် မ့တမ့ၢ် စုမ့ၣ်အလီအပျီၢ် မၤပတုာ်ကွံာ် တၢ်ဖိတၢ် လံၤအ တၢ်မၤတၢ်ဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်ဘၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.
2. ဆ့ၣ်နီၤဘျၢဘျၢ ဒီးအိၣ်ဘှံး ယဲၢ်မံးနံးတချုးနစူးကါ တၢ်ဖးသွံၣ်စံၣ်ဒံးဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
3. တၢ်ဖိတၢ်လံၤအံၤ မၤတၢ်အဂ့ၤကတၢၢ်ဖဲ နစုတဖၣ်ကလၢၤအခါန့ၣ်လီၤ. မၤဟူးမၤဝးနစုမုၢ်တဖၣ် ဒီးစံၢ်ကလၢၤထီၣ်အီၤတက့ၢ်.
4. အိးထီၣ်တၢ်ဖးသွံၣ်စံၣ်တက့ၢ်.
5. ဒုးစဲဘူးတံၢ်ဃာ်အီၤလၢ နစုမုၢ်ခၢၣ်သး မ့တမ့ၢ် စုမုၢ်ယူာ် အဃိ နစုမုၢ်အခိၣ်ထိးန့ၣ် ကထိးဘၣ် တၢ်ဖိ တၢ်လံၤအနၢၣ်ထံးကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ. နစုမ့ၣ်ဒီးတၢ်ဖးသွံၣ်စံၣ်အနီၣ်ဘျးသဒၢန့ၣ် ကဘၣ်နဲၣ်လိာ် အသးလိၤလိၤန့ၣ်လီၤ.
6. ပာ်ဃာ်နစုဒီးနစုမုၢ်တဖၣ်ဂၢၢ်ဂၢၢ်တက့ၢ်.
7. ထိၣ်ကဆှၣ်လီၤနသး ဒီးကသါဒ်ညီနုၢ်အသိးတက့ၢ်.
8. နအိၣ်ခိးတမံးနံးဝံၤအလီၢ်ခံ, သမံသမိးကွၢ်နီၣ်ဂံၢ်လၢအဘူးဒီး SpO2 တၢ်ပနီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. နီၣ်ဂံၢ်ဝဲအံၤမ့ၢ် နအီးစံၣ်ကၠ့ၣ်အပတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
9. ကွဲးလီၤနီၣ်ဂံၢ်လၢ နအီးစံၣ်ကၠ့ၣ်အပတီၢ်အဂီၢ် ဒီးမုၢ်နံၤမုၢ်သီဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်တက့ၢ်.
10. သမံသမိးကွၢ်နီၣ်ဂံၢ်လၢ အဖျါထီၣ်ဘူးဒီး PR (သွံၣ်စံၣ်အချ့ထဲလဲၣ်) မ့တမ့ၢ် BPM (စံၣ်လၢတမံးနံး) တၢ်ပနီၣ်တက့ၢ်. နီၣ်ဂံၢ်ဝဲအံၤ မ့ၢ်နသးစံၣ် (သွံၣ်စံၣ်) န့ၣ်လီၤ.
11. ကွဲးလီၤနီၣ်ဂံၢ်လၢ နသးစံၣ်အဂီၢ် ဒီးမုၢ်နံၤမုၢ်သီဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်တဒိးန့ၢ်တၢ်ဖး, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖးန့ၣ် အိၣ်လၢ 95% အဖီလာ်န့ၣ်, မၤဟူးမၤဝးနစုမုၢ်တဖၣ်, ကသါန့ၢ်တစဲးဖိ ဒီးဂုာ်ကျဲးစၢးမၤကွၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢ စုမုၢ်အဂၤတဘိ (စုမုၢ်ခၢၣ်သး မ့တမ့ၢ် စုမုၢ်ယူာ်) တက့ၢ်.

နအီးစံၣ်ကၠ့ၣ်အပတီၢ် ကြၢးအိၣ်ဝဲဒၣ် 95% မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၣ်လီၤ. အမ့ၢ်စှၤန့ၢ်ဒံးတၢ်အဝဲအံၤန့ၣ်, အကမ့ၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်ပနီၣ်တခါလၢ နလိၣ်ဘၣ်အါထီၣ်သမံသမိးကွၢ်နသးဒီး နကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ပှၤကွၢ်ထွဲပှၤဆါ, မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ် အပူၤဖျဲးဒိၣ်လၢနဂီၢ်တက့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

* နတၢ်ဖးအီးစံၣ်ကၠ့ၣ်အပတီၢ်န့ၣ်မ့ၢ် စှၤန့ၣ်ဒံး 95% န့ၣ်, ပျဲကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ပှၤကွၢ်ထွဲပှၤဆါ ကွၢ်ဝဲဒၣ် ဖဲနသ့ၣ်ညါလၢ နအီးစံၣ်ကၠ့ၣ်အပတီၢ်န့ၣ် စှၤန့ၢ်ဒံး 95% အခါန့ၣ်လီၤ.
* နတၢ်ဖးအီးစံၣ်ကၠ့ၣ်အပတီၢ်န့ၣ် အမ့ၢ်အိၣ်ဖဲ 92% မ့တမ့ၢ် လၢအဖီလာ်ထီဘိန့ၣ်, ကိး 000 လၢ ambulance အဂီၢ်တထံၣ်ဃီန့ၣ်တက့ၢ်.
* နသးစံၣ်တၢ်ချ့န့ၣ် မ့ၢ်အိၣ်ဖဲ မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်ဒံး အထံၣ် 120 လၢ တမံးနံးအတီၢ်ပူၤန့ၣ်, ကိး ambulance တထံၣ်ဃီန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်နဲၣ်ကျဲဝဲအံၤ ဘၣ်ထွဲလိာ်သးထဲလၢပှၤဒိၣ်တုၤခိၣ်ပှဲၤတဖၣ် ဘၣ်ဃးဒီး အီးစံၣ်ကၠ့ၣ်အပတီၢ် ဒီး သးစံၣ်တၢ်အချ့ လၢအကသ့ဒုးနဲၣ်ဖျါမၤစၢ်လီၤ တၢ်ဆါအပနီၣ်နးနးမနုၤသ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ် န့ၣ်လီၤ. နသးနံၣ် ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့တၢ်အိၣ်သးတဖၣ်န့ၣ် အခီပညီမ့ၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်ပာ်ပနီၣ်တဖၣ်အံၤ တပာ်ဖျါထီၣ်နနီၢ်ကစၢ်တဂၤတၢ်မၤအသးသ့ၣ် တဖၣ်ဘၣ် ဒီး ကဘၣ်တၢ်မၤဘၣ်လိာ်အီၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တလီၤတံၢ်ဘၣ်လၢ မ့ၢ်နတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါအပနီၣ်သ့ၣ် တဖၣ်နးနးဧါန့ၣ်, ဆဲးကျိးနကသံၣ်သရၣ်ညီထီရီၤ လၢအဆိအချ့တသ့ဖဲအသ့ လၢတၢ်က့ၤကွၢ်ကဒါက့ၤအဂီၢ် ဒီး တဲအီၤလၢနအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်လီၤ.

## နဖံးဘ့ၣ်အလွဲၢ်မ့ၢ်သူန့ၣ် သူတၢ်ဖးသွံၣ်စံၣ်

တၢ်ဖးသွံၣ်စံၣ်မၤတၢ် ခီဖျိဆဲးကပီၤတၢ်ကပီၤခီဂာ်နဖံးဘ့ၣ် ဒ်သိးကထိၣ်ဒွးဝဲဒၣ် အီးစံၣ်ကၠ့ၣ်အပတီၢ်လၢအိၣ် လၢနသွံၣ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ပာ်ဖျါတနီၤနီၤဒုးနဲၣ်ဖျါဝဲဒၣ် နဖံးဘ့ၣ်အလွဲၢ်မ့ၢ်သူန့ၣ် တၢ်ဖးသွံၣ်စံၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် အတဘၣ်လီၤတံၢ်ဘၣ် န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကဒုးနဲၣ် တၢ်ဖးတဖၣ် အါန့ၣ်ဒံးအီးစံၣ်ကၠ့ၣ်အပတီၢ်အိၣ် လၢအသွံၣ်ပူၤ န့ၣ်လီၤ.

နဖံးဘ့ၣ်အလွဲၢ်မ့ၢ်သူန့ၣ်, နကြၢးသူဒံးဒၣ် နတၢ်ဖးသွံၣ်စံၣ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်လၢအရ့ဒိၣ်န့ၣ် ကမ့ၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်သမံသမိး ကွၢ် နသွံၣ်အီးစံၣ်ကၠ့ၣ်အပတီၢ် ဒ်အညီနုၢ်အသိး ဒ်သိးတၢ်ကထံၣ်ဝဲဒၣ် မ့ၢ်နတၢ်ဖးန့ၣ်က့ၤလီၤဆူအဖီလာ် ဧါန့ၣ် လီၤ. ကွဲးလီၤ နတၢ်ဖးတဖၣ်ခဲလၢာ် ဃုာ်ဒီး မုၢ်နံၤမုၢ်သီ ဒီး တၢ်ဆၢကတီၢ်တက့ၢ်.

## ယကသမံသမိးကွၢ် ယသးအတၢ်စံၣ်ချ့ထဲလဲၣ် လၢအတပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ဖးသွံၣ်စံၣ်တခါန့ၣ် ဒ်လဲၣ်.

ဒ်သိးကသမံသမိးကွၢ်သွံၣ်စံၣ် (သးစံၣ်တၢ်ချ့) လၢအတပာ်ဃုာ်ဘၣ်ဒီး တၢ်ဖးသွံၣ်စံၣ်တခါန့ၣ်-

1. အိၣ်ဘှံး 5 မံးနံးဃၣ်ဃၣ် တချုးသမံသမိးကွၢ် နသးစံၣ်တၢ်အချ့
2. ပာ်လီၤနစုမုၢ်ယူာ်ဒီး နစုမုၢ်ခၢၣ်သးတဖၣ် လၢနစုတကပၤန့ၣ် လၢနစုအဂၤတကပၤအဒ့ကိာ်လိၤ ဖဲနစုမုၢ်ဒိၣ်အဖီလာ်
3. ဒီးနစုမုၢ်သ့ၣ်တဖၣ် ကဖီလီဖဲနစုဒ့ကိာ်လိၤ, နဂံၢ်ဒွးကွၢ်နီၣ်ဂံၢ်အဖုတဖၣ် လၢနတူၢ်ဘၣ် တုၤလၢအစဲးကး 60 (1မံးနံး) တက့ၢ်. တၢ်ဝဲအံၤမ့ၢ် နသးအတၢ်စံၣ်ချ့ထဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

## COVID-19 တၢ်မၤစၢၤလၢနတၢ်ကတိၤအကျိာ်

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တခါခါန့ၣ်, နဃုကွၢ် COVID-19 တၢ်မၤစၢၤလၢနတၢ်ကတိၤအကျိာ် ခီဖျိ တၢ်ဆဲးကျိး National Coronavirus Helpline ဖဲ 1800 020 080 န့ၣ်လီၤ. ဃုထၢတၢ်ဃုထၢ 8 လၢတၢ်ကတိၤကျိးထံ အတၢ်မၤစၢၤကလီအဂီၢ်တက့ၢ်.