



Public Health Department: Main Line (510) 267-8000  
COVID-19 Information: (510) 268-2101

## COVID-19 နှိုက်ကစာ တာသမံသမိးလာ ပှမတဖိဂ်ဝီဝဲကျိ (ပှမတဖိတဖှ, ပှဟံးလံာ်ယံးယာ်လာကမတဖါအဂီိတဖှ, ပှမုာ်သးမကလီတဖှ) တါနဲာ်ကျဲ

ဘာ်တဖါသီထီအီလာ 6/5/2020

### တါကတီလာညါ

လာ Alameda ကီရုာ်အပူ COVID-19 တာဘာ်ကူဘာ်ကလီပှတဝါအပူ အိာ်ဝဲအခိာ်အမုာ်န့ာ်လီ။ Alameda ကီရုာ်တါအိာ်ကဒုလာတါအိာ်ဆိးအလီအပူ တါကလုာ် (Alameda County Shelter in Place Order) လိာ်ဘာ်ဝဲ ပှလာအအိာ်ဝဲဆိးဝဲလာ Alameda ကီရုာ်အပူဒီးသိးကအိာ်လာဟံာ်အပူဒီးအသုာ် ကသု, ဖျိာ်ထီာ်တါကျါဘာ်ခဲတဖှ, သုစုတဖှခဲအဲာ်ခဲအဲာ်, အိာ်လာဟံာ်ဝဲလာအိာ်တအုာ်အခါ, မုာ်လဲဒီဖျိဘာ်တါဆါန့ာ်မကွာ်နသး, ဒီးလူပီာ်မာ်ထွဲ တါပလီာ်ပဒီဟံ စါသးအဂါတဖှလာအမာ်တဖှပဟံာ်ကဝီလာကအိာ်ဒီးတါဂုာ်ထီာ်ပသီထီာ်လာအဂါဒီးမဒီးသိးကမကဘုာ်လီ။ COVID-19 တာဘာ်ကူဘာ်ကန့ာ်လီ။

Alameda ကီရုာ်အုာ်အုာ်ပဒီာ်အဲာ် လာတါပလီာ်ပဒီသးအပူ လူပီာ်တါဂုာ်တါထီာ်ဖျိလာအဘာ်ထွဲ COVID-19 တာဘာ်ကူဘာ်ကလီပှတါရုာ်အပူဒီး ဟံးန့ာ်တါ အကျါအကျဲလာအအိာ်ဒီးတါပလီာ်ပဒီသိးကကွာ်ဆိးထီာ်ကဒါကွာ်တါဖဲးတါမာ်တဖှဒီးတါဟူးတါဂဲာ်တဖှန့ာ်လီ။

တါဂုာ်တါကျါဘာ်ယး Alameda ကီရုာ်အုာ်အုာ်ပဒီာ်တါကလုာ်တဖှန့ာ် လဲာ်ဆူ တါလီာ်ဝဲအဲာ် တက့ာ်, တါဖဲးတါမာ်တဖှဒီးတါဟူးတါဂဲာ်တဖှလာဘာ်တါ ဟ့ာ်အခဲးလာ ကကွာ်ဆိးထီာ်ကဒါကွာ်လာ Alameda ကီရုာ်အပူအမံာ်အသုာ်စရီအဂီိ လဲာ်ဆူ တါလီာ်ဝဲအဲာ်တက့ာ်။

### နတါမကစာ်အမူအဒါ

တါဖဲးတါမာ်တဖှလာဘာ်တါဟ့ာ်အခဲးလာကကွာ်ဆိးထီာ်ကဒါကွာ်လာ Alameda ကီရုာ်အပူအမံာ်တါလိာ်ဘာ်အီလာ ကဒုးအိာ်ထီာ် တါလီာ်-လီာ်ဆီ တါဒီးသဒါ တါတီာ်ကျဲ လာအထဲဖျါထီာ်လီတါလီာ်ဆဲးမုာ်တါဖဲးတါမကစာ်ဒီးကဖိာ်ဂါ COVID-19 တာဘာ်ကူဘာ်ကလီန့ာ်လီ။ တါတီာ်ကျဲလာအလိာ်ဘာ်အဲာ် တါ ထီာ်န့ာ်အီလာ တါလီာ်ဝဲအဲာ် န့ာ်လီ။ ဒ်အမုာ်တါတီာ်ကျဲအကွာ်အခါအသိး, တါမကစာ်တဖှကဘာ်ဟ့ာ်လီတါသိာ်လီအပူမာ်တဖိတဖှဒီးပှမုာ်သးမကလီတါ တဖှလာကဘာ်ဟံာ်နီာ်တြီအတါဆါယာ်တါရုာ်လီအသး, ပာ်ယုာ်တါကသမံသမိးနီာ်ကစာ်အသးလဲာ်လာတါဆါပနီာ်တဖှ မုတမုာ် တါလဲဒီဖျိဘာ်ပှလာအအိာ်ဒီး တါဆါသုအဂီိန့ာ်လီ။

### နမူဒါ

လံာ်တီလံာ်မိတဘာ်အဲာ်အတါပညိာ်မုာ်လာကရဲပှတါလိာ်ဘာ်တဖှလာ ပှမတဖိဂ်ဝီဝဲကျိ (ပှမတဖိတဖှ, ပှဟံးလံာ်ယံးယာ်လာကမတဖါအဂီိတဖှ, ပှ မုာ်သးမကလီတဖှ)လာ တါဖဲးတါမာ်လာအလိာ်ဘာ်တဖှဒီးတါဖဲးတါမာ်အဂါတဖှလာ တါဟ့ာ်အီအခဲးလာကမတဖါဒီးသိးကသမံသမိးမုာ်အဲာ်သုာ်လဲဒီဖျိ ဘာ် COVID-19 မုတမုာ် COVID-19 တါဆါပနီာ်သုာ်တဖှန့ာ်စါန့ာ်လီ။

တနံာ်စုာ်လာနမာ်တါမန့ာ်, နကဘာ်စံးအတါသံကွာ်တဖှလာ နှိုက်ကစာ်-တာသမံသမိးတါဒီးဘာ်သုာ်သုာ်တါကလိာ်ဘာ်လာကဟ့ာ်လီတါစံးအတါတဖှဆူနတါ မကစာ်လာနီာ်ကစာ်ဒါဝဲ မုတမုာ် ဒီဖျိလီတဲာ် မုတမုာ် အိာ်လဲးတြီနံးကျိကျဲအဂါတဖှ တချူးနစးထီာ်နတါဖဲးတါမကတီာ်န့ာ်လီ။

နမုာ်စံးအါ မုာ် ဆူတါသံကွာ်တဖှတခါလါလါလာနှိုက်ကစာ်-တာသမံသမိးတါအလီန့ာ်, နကဘာ်ဒုးသုာ်ညါနတါမကစာ်ဒီး တဘာ်လဲာ်ဆူတါမာ်လီတဂုာ်, ဆဲးကျိးဘာ် နအုာ်ချကဟုကယာ်ပှဟ့ာ်ထီာ်တါလာအညါနီာ်သိးကန့ာ်ဘာ်တါဟ့ာ်ကုာ်ဟ့ာ်ဖးအုာ်ညါအဂီိတက့ာ်, နမုာ်တအိာ်ဒီးအုာ်ချကဟုကယာ်ပှဟ့ာ်ထီာ်တါ မုတမုာ် တါဂုာ် တါကျါအါထီာ်ဘာ်ယး COVID-19 တါမကွာ် ဒီး တါလာနကဘာ်မာ်မုာ်ဝဲလာနအိာ်ဒီး COVID-19 န့ာ်, လဲာ်ဆူ တါလီာ်ဝဲအဲာ် တက့ာ်။

### တါဂုာ်တါကျိလာဘာ်တါစူးကါအီသုလာပှမတဖိတဖှအဂီိ

မုာ်လာနါ မုတမုာ်/ဒီး နန့ာ်ဖိထီာ်မုာ်ဘာ်ဒီးဘာ်ထံးလာ COVID-19 အယီန့ာ်, ဘာ်သုာ်သုာ်နကြားနဘာ်လာတါဘာ်ဘျူးဘာ်ဖျိာ်လီဆီတဖှဒီးတါဒီးသဒါတဖှ အဂီိ, လာအတအိာ်ဒီးတါကွာ်မာ်ဘာ်ယး နတါမာ်အယာ်အထီ, တါဟဲန့ာ်လီဆူထံးကီာ်အပူတါအိာ်သး မုတမုာ် တါဂုာ်တါမံာ်ဂုာ်တါမံာ်ဂုာ်အဖိခိာ်န့ာ်လီ။ နယုထံာ်တါ ဂုာ်တါကျိဒီးတါဆုာ်မီယါတါဆူညါတတီာ်တဖှဘာ်ယးပှမတဖိတဖှတါခွဲးတါယာ်တဖှဒီးတါဒီးသဒါတဖှ, တါတလဲာ်တါမာ်လာအဒီးန့ာ်ကျိစု, တါတီစါမာ်တါဘာ် ယးတါတအိာ်ဒီးတါမာ်, ဒီး တါမတါတီစါမာ်တါအဂါလာအဘာ်ထွဲ COVID-19 လာ တါလီာ်ဝဲအဲာ် တက့ာ်။



Public Health Department: Main Line (510) 267-8000  
COVID-19 Information: (510) 268-2101

## ပုၤမၤတၢ်ဖိဂ့ၢ်ဝီၤက့ၢ် COVID-19 နီၢ်ကစၢ်-တၢ်သမံၤသမိးတၢ်

### တၢ်နီၤဖး ၁ - စံးဆၢတၢ်သံက့ၢ်တဖၣ်အံၤ

နကဘၣ်စံးဆၢတၢ်သံက့ၢ်တဖၣ်လၢလၢ်အံၤတချုးစးထီၣ်နတၢ်မၤကိးနံၤဖဲးလၢနမၤန့ၣ်လီၤ. နကလိၣ်ဘၣ်လၢကဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်စံးဆၢတဖၣ်လၢနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲ မ့တမ့ၢ် ခိဖျိ လီၤ တဲစိ, အံမ့လ်, မ့တမ့ၢ် အံၣ်လဲးထီၣ်န့ၣ်ကျိၤကျဲၤအဂၤတဖၣ်ဆူတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအအိၣ်တချုးစးထီၣ်တၢ်မၤကတီၢ်တခါစုၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့မ့ၢ်လၢတၢ်စံးဆၢတဖၣ်တမံၤဂ့ၢ်တမံၤဂ့ၢ် မ့ၢ်ဆိတလဲဝဲလၢနအိၣ်လၢတၢ်မၤအခါန့ၣ်, တဘျီယီၤန့ၣ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါနပုၤမၤတၢ်မ့ၢ်ခါခိၣ်ခိဖျိ လီၤတဲစိ, အံမ့လ်, မ့တမ့ၢ် လၢ ၆ ပုၣ်အယံၤဒီးပးထီၣ်လၢတၢ်မၤလီၢ် န့ၣ်တက့ၢ်.

1. လၢအပူၤကွၢ်အသိ ၁၀ အတီၢ်ပူၤန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါလၢနအိၣ်ဒီး COVID-19 မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်အစၢလၢအဟံၣ်ဂၢၢ်ဟံၣ်ကျဲၤလၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ ယၢ်ခါ.

မ့ၢ်  တမ့ၢ်ဘၣ်

2. မ့ၢ်နအိၣ်ဟံၣ်န့ၣ်ဖိထၢဖိတပူၤယီၤအပူၤဒီး, မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်နအိၣ်တၢ်ထိးဘူးထိးတၢ်လိာ်သးအဘူးအတံး\* လၢအပူၤကွၢ် ၁၄ သိအတီၢ်ပူၤဒီးပုၤတဂၤလၢ လၢအအိၣ်တၢ်လၢ တၢ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤဖးဒီးပုၤအဂၤမ့ၢ်လၢ COVID-19 အယီၤ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်အစၢလၢအဟံၣ်ဂၢၢ်ဟံၣ်ကျဲၤလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ် ဒီးတၢ်ဆါယၢ်ခါ.

မ့ၢ်  တမ့ၢ်ဘၣ်

3. မ့ၢ်နအိၣ်တၢ်ဒီး တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အံၤ တခါ မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်တခါလၢတနံၤညါအံၤအတီၢ်ပူၤ မ့တမ့ၢ် လၢ အပူၤကွၢ် ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ, လၢအမ့ၢ်တၢ်အသိ မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်လၢတၢ်ရဲၤပုၤအီၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ပီၤတခါတန့ၢ် မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်ခါ.

- တၢ်လီၤကိၢ်, တၢ်ဂီၢ်ထီၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ကနိး ကစုၣ်/တၢ်ကိၢ်ထီၣ်ဒိၣ်တၢ်ကနိးလၢအကဲ ထီၣ်သးအါဘျီ
- တၢ်ကူး
- ကိၢ်ယုၢ်ဘိဆါ
- တၢ်ကသါထီၣ်တလၢတပဲၤ, ကီၤခဲလၢကသါတၢ်
- တူၢ်ဘၣ်ဂံၢ်စၢ် မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်လီၤဘုးသး လီၤတီၤလၢအတမ့ၢ်တၢ်ညိန့ၢ်
- တၢ်အိၣ်တၢ်အရီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢတၢ်သ့ လီၤမၢ်
- ညၣ်ထူၣ်ဆါ
- ခိၣ်ဆါ
- နါစ့ၤထံၣ်ယုၤ မ့တမ့ၢ် နါစ့ၤကတံၢ်ကတူၢ်
- တၢ်ဟၢဖၢလူ
- တၢ်သးကလဲၤ ဒီး တၢ်ဘျိး

မ့ၢ်  တမ့ၢ်ဘၣ်

\* “ထိးဘူးထိးတၢ်လိာ်သးအဘူးအတံး” အံၤဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်တပူၤယီၤ, မ့ၢ်ပုၤနီၢ်ဒီးမၤတၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤအိၣ်တပူၤယီၤလၢအဘူးအတံး, မ့ၢ်ပုၤကဟ့ၣ် ကယၢ်တၢ်, မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်အိၣ်လၢ ၆ ပုၣ်အတီၢ်ပူၤဒီးပုၤတဂၤလၢအအိၣ်ဒီး COVID-19 လၢအယံၤန့ၣ် ၁၅ မံးနံးန့ၣ်လီၤ.

### တၢ်နီၤဖး ၂ - ခိၣ်ခါဆူညါတဖၣ်

- နမ့ၢ်စံးဆၢတၢ် မ့ၢ်ဆူတၢ်သံက့ၢ် ၁ - လဲၤဆူတၢ်မၤတဂ့ၢ်. လူၤပိာ်ထွဲ တၢ်ဟံၣ်အိၣ်လီၤဖးဒီးပုၤအဂၤခိၣ်ခါတဖၣ်လၢ <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources-residents/quarantine-and-isolation.aspx>
- နမ့ၢ်စံးဆၢတၢ် မ့ၢ်ဆူတၢ်သံက့ၢ် ၂ - လဲၤဆူတၢ်မၤတဂ့ၢ်. လူၤပိာ်ထွဲ တၢ်အိၣ်လီၤဆိလိာ်သးဒီးပုၤအဂၤခိၣ်ခါတဖၣ်လၢ <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources-residents/quarantine-and-isolation.aspx>



Public Health Department: Main Line (510) 267-8000  
COVID-19 Information: (510) 268-2101

- ထာဝရတရားဆုတံဆိပ် မှုမ့်လါနစံးဆါ မှုဆုတံသံကွါ ၁ ဒီး ၂ တုလါနမလါပွဲတံနီၣ်ထီၣ်လါတံပာ်လီဆီလါကဟဲကွါဆုတံမါလါ <http://www.acphd.org/media/568880/acphd-covid-19-release-from-iso-or-quar-and-return-to-work-criteria-english.pdf>
- မှုမ့်လါနစံးဆါ မှုဆုတံသံကွါ ၃ - လဲဆုတံမါတဂ့ၤ  
ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နအိၣ်ဒီး COVID-19 ဒီး ကြါးဆဲးကျိးဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်လါတံသမံသမိးကွါတံအဂီၢ်ဒီးတံနီၣ်လီဆုညါတဖၣ်အဂီၢ် နီၣ်လီ. ကသံၣ်သရၣ်ကဆါတံ မှုနကြါးဘၣ်တံမါကွါနါလါ COVID-19 ဧါနီၣ်လီ. နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်နီၣ်လဲဆု [တံလီၢ်ဖဲအံၤ](#) လါ COVID-19 တံမါကွါတံလီၢ်တံကျဲတဖၣ်ဒီး/မှုတမ့ၢ် လူပိာ်ထွဲတံဟဲကွါဆုတံမါတံနီၣ်ကျဲလါ [တံလီၢ်ဖဲအံၤ](#) နီၣ်တက့ၢ်.