

# မၤန့ၣ်တၢ်မၤအသးနီၣ်နီၣ်တက့ၢ်.

ကသံ င် ဇီ သ ဒါ တဖၣ်န့ၣ် တၢ်ဟ့ၣ်လီၤအိၣ်ကလီၤဆူပျၢ်ကိးဂၤဒဲးန့ၣ်လီၤ.



ဘၣ်ဆၣ်မၤလီၤတံၢ် ဒီးသံက့ၢ်လၢမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်လၢကီၢ်ဘျီလၢကီၢ်စ့ၤအဂၤတမံၤမဲၤလၢတၢ်ဆဲးကသံ င် ဇီ သ ဒါ အဂီၢ်ဧါတက့ၢ်.

- ပျၢ်ဟ့ၣ်ကသံ င် အပူၤ မ့ၢ်တန့ၢ်ဒၣ်ကယၢ် တၢ်တဘျီသမၤပျၢ်နီၣ်တဂၤလၢ တၢ်ကဆဲးန့ၢ်အိၣ် ကသံ င် ဇီ သ ဒါ ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တကတီၢ်ယီၤ ဝဲတၢ်မၤန့ၢ်ကသံ င် ဇီ သ ဒါ အတက့ၢ်လီၤထီၣ်န့ၣ်, ပျၢ်ကိးဂၤဒဲးဆဲးကသံ င် ဇီ သ ဒါ သုလၢတအိၣ်ဒီး တၢ်က့ၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤကီၢ် တၢ်အိၣ်သးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ပျၢ်ကိးဂၤဒဲးဆဲးကသံ င် ဇီ သ ဒါ သု ဝဲအတုၤလၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.

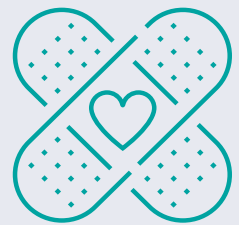
## ကသံ င် ဇီ သ ဒါ အသးနီၣ်နီၣ်တၢ်ဒီးန့ၣ် COVID-19 န့ၣ်လီၤ.

- နမ့ၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဒီး COVID-19 ဝဲနဆဲးကသံ င် ဇီ သ ဒါ အဝဲအလီၢ်ခံန့ၣ်, ကသံ င် ဇီ သ ဒါ အသးနီၣ်နီၣ်တၢ်ဆူတၢ်ဆါနးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်ဘၣ်တၢ် COVID-19 ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်, နကြးဆဲးဒီး ကသံ င် ဇီ သ ဒါ န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်တသ့ၣ်ညါဒီးဘၣ်လၢပျၢ်တဂၤန့ၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဒီးအဆဲးယံၣ်လဲၣ် လၢတၢ်ကအိၣ်တဆူၣ်ကဒီးတဘျီဒီး COVID-19 ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



COVID-19 ကသံ င် ဇီ သ ဒါ တဖၣ်န့ၣ်ပူၤဖျဲးဒီးတုၤလီၤတီၤလီၤန့ၣ်လီၤ. ကသံ င် ဇီ သ ဒါ ဟ့ၣ်န့ၣ် COVID-19 တသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.


- တၢ်ဆဲးကသံ င် ဇီ သ ဒါ န့ၣ် ပူၤဖျဲးဒိၣ်န့ၣ်ဒီး တၢ်ဒီးန့ၣ် COVID-19 န့ၣ်လီၤ.
- ပျၢ်တဘျီကက့ၢ် ဆဲးတၢ်ကသံ င် ဇီ သ ဒါ လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးလံၤလီၤ.
- U.S. အတၢ်စံၣ်စိၤတဲၤစိၤအပူၤန့ၣ် တၢ်သမံၤသမိးက့ၢ်ကသံ င် ဇီ သ ဒါ အဂၤအဂၤလၢအတၢ်ပူၤဖျဲးအဂီၢ်အါဒ်အံၤန့ၣ် တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကသံ င် ဇီ သ ဒါ န့ၣ် တၢ်အုၣ်ကီၢ်တၢ်အိၣ်လၢ အပူၤဖျဲးလၢ ပျၢ်တဘျီကလးအဂီၢ်, လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးစၢသ့ၣ်, ကလုၢ်ဒုၣ်တဖၣ်ဒီးသးနီၣ်နီၣ် တဖၣ်လၢအလီၤဆီလီၢ်အသးန့ၣ်လီၤ.
- COVID-19 ကသံ င် ဇီ သ ဒါ တဆိတလဲန DNA ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



# ကသံဉ်အတၢ်ဘၣ်ဒိတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအမၤညီၣ်န့ၢ်အသးန့ၣ်လီၤ.

## ကသံဉ်အတၢ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ် အခိပညီတမ့ၢ်လၢနဒီးန့ၢ်COVID-19 ဘၣ်လီၤ.

- ကသံဉ်အတၢ်ဘၣ်အခိပညီမ့ၢ်ဝဲကသံဉ်ဒိသဒါန့ၣ် သိၣ်လိနနီၣ်ခိမိၢ်ပျၢ်လၢတၢ်ကဘၣ်ကြိအာ COVID-19 ဒ်လဲၣ်အဂီၢ်လီၤ.
- ကသံဉ်အတၢ်ဘၣ်ကပၣ်ယုၣ်ဒီး-
  - နစုၣ်လၢနဆဲးကသံဉ်ဒိသဒါအလီၢ်န့ၣ်ကဆါ မ့တမ့ၢ် ညိးထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
  - ခိၣ်ဆါ, တၢ်ဂီၢ်ကနိး, မ့တမ့ၢ် တၢ်ကီၢ်ထီၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်အိၣ်ဆူၣ်န့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘၣ်ယုၣ်ဒီးလၢတၢ်မၤလီၢ်စ့ၤသီတုၤလၢနအိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်က့ၤတစုၤလီၤ.
- နလိၣ်ဘၣ်လၢကဘၣ်အိၣ်ခိး ၁၅-၃၀ မံးနံးအလီၢ်ခဲဲ နဆဲးကသံဉ်ဒိသဒါ ဒ်သိးကမၤလီၢ်တၢ်လၢနတအိၣ်ဒီးသ့ၣ်တဘၣ်လိၣ်ဘၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်အုၣ်သးနီတမံၤလၢကသံဉ်ဒိသဒါတဖၣ်န့ၣ် ဒုးကဲထီၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢတၢ်အိၣ်ဖိအိၣ်လၢအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.  
ပျၢ်မိၢ်အကြးကတိၤသကိးတၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အကသံဉ်သရၣ် ဘၣ်ယးမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ကြးဆဲးကသံဉ်ဒိသဒါတဆဲးခါန့ၣ်လီၤ.



### ကသံဉ်ဒိသဒါတဖၣ်တပၣ်ယုၣ်ဒီး

- တၢ်ပၣ်ကိးတၢ်ဒ်သိးအသုတဟး ဂီၤတဂ့ၤအဂီၢ်
- ဆိခံၣ်
- ပနံၣ်လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးထိးညၣ်
- ကျၢ်လထံး(န) (Gelatin)
- ရးဘးအထူး
- COVID-19 ဘဲရး(စ) တၢ်ဆါယာ် အမ့ၢ်ဒီးတနီၤနီၤ

### ကသံဉ်ဒိသဒါတနီၤန့ၣ် လိၣ်ဘၣ်ဆဲးခံဖျၢၣ် ဘၣ်ဆၣ်ကသံဉ်ဒိသဒါတနီၤန့ၣ် လိၣ်ဘၣ်ဆဲးထဲတဖျၢၣ်န့ၣ်လီၤ.ကသံဉ်ဒိသဒါခံကလုာ်လိၣ်န့ၣ်ပျၢ်ဖျးဒီး တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးန့ၣ်လီၤ.

လၢကသံဉ်ဒိသဒါလၢအလိၣ်ဘၣ်ဆဲးခံဖျၢၣ်-

- ကသံဉ်ဆဲးအခိၣ်ထံးတဖျၢၣ်ဒုးအိၣ်ကတဲာ်ကတိၤနနီၣ်ခိန့ၣ်လီၤ.
- ကသံဉ်ဆဲးခံဖျၢၣ်တဖျၢၣ်န့ၣ် တၢ်ဆဲးအိၣ်လၢအလီၢ်ခဲဲစ့ၤန့ၣ်ဒ်သိးကမၤလီၢ်တၢ်လၢနအိၣ်ဒီး တၢ်ဒိသဒါလၢပျဲၤပျဲၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အံၤအရ့ၣ်ဒိၣ်လၢ နဆဲးကသံဉ်ခံဖျၢၣ်လိၣ်လၢကသံဉ်ဒိသဒါတၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

### အိၣ်ဒီးတၢ်ပျၢ်ဖျးဖဲတၢ်ဆဲးကသံဉ်ဒိသဒါအလီၢ်ခံတက့ၢ်.

အဲခါန့ၣ်, ပျၢ်ဖျးနီၤတဖၣ်တသ့ၣ်ညါလၢကသံဉ်ဒိသဒါန့ၣ်ဒိသဒါန့ၣ်န့ၢ်ဆဲးယံာ်လဲၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.ဖဲနဆဲးကသံဉ်ဒိသဒါအလီၢ်ခံတက့ၢ်, မၤဒီးအုၣ်ညါလၢ-



ဖျီၣ်နီၢ်ကျၢ်ဘၢမဲာ်တက့ၢ်.



မၤလိသးလၢပုၤတတၢ်အိၣ်စီၤစုၤလိၣ်သးတက့ၢ်.



သ့နစုၣ်ခဲအံၤခဲအံၤတက့ၢ်.



မၤကဆိတၢ်လီၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ထိးဘၣ်အိၣ်ခဲအံၤခဲအံၤတက့ၢ်.

