

ပှါသးစါလါအသးအိဉ်  
5 နံဉ်ဒီး ဆူအဖီခိဉ်တ  
ဖဉ်ဆဲးန့ဉ်လံ

# မၤန့ဉ်တၢ်ဂ့ဉ်တၢ်ကျိၤတဖဉ်.



## ဖိသဉ်ဒီးပှါသးစါတဖဉ် အကပူၤဖျဲးကတၢၢ် ဖဲအမ့ဉ်ဆဲးဘဉ်ကသံဉ်ဒီသဒါန့ဉ်လီၤ.

ကသံဉ်ဒီသဒါ ကကဟုကဟာ် ပှါကိးဂါဒဲးဃုာ်ဒီး ပှါဖိသဉ်ဒီးပှါ  
သးစါတဖဉ်လါ COVID-19 န့ဉ်လီၤ. ကသံဉ်ဒီသဒါကကဟုက  
ဟာ်ပှါဖိသဉ်ဒီးပှါသးစါတဖဉ်လါကဘဉ်တၢ်ဆါနးနးသ့န့ဉ်လီၤ.

ခဲအံၤန့ဉ် COVID-19 အကလုာ်အသီအိဉ်အါထီဉ်, ဒ်အမ့ဉ် Delta အ  
ကလုာ်, မ့ဉ် COVID-19 တၢ်ဆါတကလုာ်လါ အရၤလီၤသးညီအါ  
ထီဉ် ဒီးကဒူးအိဉ်ထီဉ်တၢ်ဆါလါ အနးဒိဉ်ထီဉ်န့ဉ်လီၤ. ကသံဉ်ဒီ  
သဒါတဖဉ်န့ဉ် ကဒီသဒါနလါ Delta အကလုာ်န့ဉ်လီၤ.

## တၢ်ဟ့ဉ်ပှါဖိသဉ်ဒီးပှါသးစါဆဲးကသံဉ်ဒီ သဒါန့ဉ် ကဒီသဒါပှါတဝါခဲလၢန့ဉ်လီၤ.

တူၤလါပှါတဝါ မ့ဉ်ဆဲးဘဉ်ကသံဉ်ဒီသဒါလံန့ဉ်, COVID-19 တၢ်  
ဆါကရၤလီၤဘဉ်အသးဆူပှါဂါ ကီဒိဉ်ထီဉ်န့ဉ်လီၤ. ပှါဖိသဉ်လါ  
အဆဲးန့ဉ်ကသံဉ်ဒီသဒါ သ့မ့ဉ်ဆဲးဘဉ် ကသံဉ်ပှါလဲန့ဉ် ကဒီသဒါ-

- အတံၤသကိးဒီးအဒုဉ်ဖိထာ်ဖိလါတဆဲးဘဉ်ကသံဉ်ဒီသဒါတ  
ဖဉ်.
- ပှါသးပှါဒီးပှါလါအိဉ်ဒီးတၢ်ဆါအတၢ်အိဉ်သးလါ အလီၤ  
ဘဉ်ယိဉ်လါကကဲထီဉ်တၢ်ဆါနးနးဒီဖျိ COVID-19 တဖဉ်.

ဒ်ပှါသးပှါဒီးပှါဖိသဉ်ဆဲးဘဉ် ကသံဉ်ဒီသဒါဒဲးအါ, တၢ်အိးထီဉ်  
ကဒါက့ၤ ကိဒီးတၢ်ဖိးတၢ်မၤတဖဉ် သ့ဒီးညီအါထီဉ်န့ဉ်လီၤ.



## အပူၤဖျဲးဒီးအမၤတၢ်တူၤလီၤတီၤလီၤ

- ကသံဉ်ဒီသဒါအဂၤတအိဉ်လါ ဘဉ်တၢ်မၤကွၢ်အတၢ်ပူၤဖျဲး  
အါကတၢၢ်လါ အမဲရကၤ အတၢ်စံဉ်စိၤတဲစိၤ အပူၤန့ဉ်လီၤ.
- ကသံဉ်ဒီသဒါအံၤ ဘဉ်တၢ်အာဉ်လီၤတူၢ်လီၤလါအပူၤဖျဲး  
လါပှါဖိသဉ်, ပှါသးစါ ဒီးပှါသးပှါအဂီၢ်, လါအမ့ဉ်ပှါက  
လုာ်ဒုဉ်မနုၤမ့ဉ်ဂ့ၤ အသးနံဉ်အိဉ်ထဲလဲဉ်အဂီၢ်မ့ဉ်ဂ့ၤန့ဉ်လီၤ.
- တၢ်အုဉ်သးတအိဉ်နီတမံၤလါ နဖိမ့ဉ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါအံၤ  
န့ဉ် အကဟံးန့ဉ် အဖိလါခါဆူညါတသ့န့ဉ်ဘဉ်.

## တအိဉ်ဒီးဘူးလဲလါ ပှါကိးဂါဒဲးအဂီၢ်

- နၤဒီးနဖိကဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါလါတလိဉ်ဟ့ဉ်အပူၤဘဉ်.  
တၢ်အံၤတအိဉ်ဒီးတၢ်ကွၢ်မၤလါတၢ်န့ဉ်လီၤအိဉ်ဆဲးလါထံဂ့ၤ  
ကိးဂါအတၢ်အိဉ်သးဘဉ်.
- နၤမ့ဉ်ဂ့ၤ နဖိမ့ဉ်ဂ့ၤတလိဉ် ဒူးနံဉ်ဖျါထီဉ်လိာ်အုဉ်သး မ့တ  
မ့ဉ် ဆူဉ်ချဲလိာ်အုဉ်ကိးဂါသး လါကဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါလါတ  
လိဉ်ဟ့ဉ်အပူၤအဂီၢ်ဘဉ်.



# ကမ္ဘာ့လူ့ဘဝတစ်ခု

တူလူနာဖိမ့်ဆုံးဘဝကသိပ်ဒီသဒါ COVID-19 ပဲ့လဲနဲ့ အဝဲသွန် ကွက ဒါကွဒီး မာတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒ်အညီၣ်တဖၣ်, တၢ်လဲၤထီၣ်ကွီ, တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲ, တၢ်လဲၤဟးလၢတၢ်သကိးအိၣ်ဒီးဒွန်ဖိထၢဖိတဖၣ်အအိၣ်တဖၣ်န့ၣ်သ့လီၤ.



လၢတၢ်ဆဲးကသိၣ်အလီၢ်-

- ❑ တချုးလၢနဖိမ့်ဆုံးကသိၣ်ဒီသဒါန့ၣ်, သရၣ်ကွၢ်ပုၤဆါ မ့တမ့ၢ် ကသိၣ်သရၣ် ကတဲဘၣ်န့ၣ် တၢ်ဂ့ၢ် တၢ်ကျိၤဘၣ်ထွဲကသိၣ်ဒီသဒါအံၤ, ကကွၢ်ကဒါကွၢ် နဖိမ့်ဆုံးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါ ဒီး ကသိၣ်လၢနအိၣ်ဒီး တၢ်သံကွၢ်တမံၤမံၤနီၣ်လီၤ.
- ❑ နဖိမ့်ဆုံးကသိၣ်ဒီသဒါမ့ၢ်ဝံၤလဲၤန့ၣ် အကဘၣ်အိၣ်ခိးဖဲတၢ်ဆဲးကသိၣ်အလီၢ် 15-30 မံးနံး ဒ်သိးတၢ်ကမၤလီၤတၢ်လၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တအိၣ်နီၣ်တမံၤဘၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



## အကအိၣ်ဒီးကသိၣ်အတၢ်ဒီဘၣ်ဆဲးဆဲးဖိ ဒ်တၢ်ဆဲးကသိၣ်ဒီသဒါအဂၢၤန့ၣ်လီၤ.

ကသိၣ်အတၢ်ဒီဘၣ်တဖၣ် မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်သးန့ၣ် တမ့ၢ်လၢနဖိမ့်ဘၣ် COVID-19 အယိၣ်ဘၣ်.

ကသိၣ်အတၢ်ဒီဘၣ်တဖၣ် မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်သးန့ၣ် မ့ၢ်လၢကသိၣ်ဒီသဒါအံၤ အသိၣ်လဲၤနဖိမ့်ဆုံးအနီၣ်ခိးမိၢ်ပုၤကွၢ်ဂီၤ ဘၣ်ထွဲ ကျဲလၢအကထီၣ်ဒါ COVID-19 အယိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကသိၣ်အတၢ်ဒီဘၣ်ဆဲးဆဲးဖိတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲဒ်-

- နစူလၢဘၣ်တၢ်ဆဲးကသိၣ်တခီပန့ၣ်အညိးထီၣ်ဒီးဆါ
- လီၤဘျးလီၤတီၤ
- ခိၣ်ဆါ
- ဖဲးဆါညၣ်ဆါ
- တၢ်ဂီၢ်သး
- လီၤကီၢ်
- သးကလဲၤ



## ကသိၣ်အတၢ်ဒီဘၣ်နးနးန့ၣ် အိၣ်ကထီၣ်သးစ့ၤဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ.

ကသိၣ်ဒီသဒါတဖၣ်န့ၣ်အပူၤပျးလီၤ. တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢနဖိမ့်ကဘၣ်တၢ်ဆါနးနးခိးပျိလၢ COVID-19 အိၣ်အါန့ၣ်ဒီး တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် ခိးပျိတၢ်ဆဲးကသိၣ်ဒီသဒါန့ၣ်လီၤ.

ပုၤသးစၢ်စ့ၤကလဲၤခိးပျိဘၣ် ကသိၣ်အတၢ်ဒီဘၣ် ဒ်အမ့ၢ် သးညိး (လၢတၢ်ကိးအီၤလၢတၢ်ဆါ သးအယုၢ်ညၣ်ညိး (Myocarditis) မ့တမ့ၢ် သးပျိၣ်ယဲၤညိးတၢ်ဆါ (pericarditis)) မ့တမ့ၢ် သွံၣ်ကိၣ်လိၣ်ထီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

- ❑ ကသိၣ်အတၢ်ဒီဘၣ်နးနးတဖၣ် **အိၣ်စ့ၤဒိၣ်မး**
- ❑ ကသိၣ်အတၢ်ဒီဘၣ်နးနးတဖၣ် **တၢ်ကူစါအီၤသ့** ဒီးအါတကွၢ်ပုၤတဖၣ်န့ၣ် အဟဲကွၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ကွၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ❑ ကသိၣ်ဒီသဒါအတၢ်န့ၣ်ဘျုးန့ၣ်အိၣ်အါန့ၣ်ဒ် တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

သံကွၢ်နကသိၣ်သရၣ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်အဂီၢ်တကွၢ်.

ကတီၤတၢ်ဒီးနဖိမ့်အကသိၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် အသရၣ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆါ ဒ်သိးကသ့ၣ်ညါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ထွဲ ကသိၣ်ဒီသဒါ COVID-19 ဒီးကသိၣ်ဒီသဒါအဂၢၤလၢ နဖိမ့်ကြါးဆဲးဝဲတဖၣ်အဂီၢ်တကွၢ်.

