

## ဖျိပ်ထိုင်တံတံကားဘာမဲသ် န်သိးကပၤယၢ် COVID-19 အတၢ်ရၢလီၤသး

တံကားဘာမဲသ်သ့တဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်တၢ်လိၣ်သ့အီၤဖဲ **Vermont** ပုၤကမၤအိၣ်တၢ်လီၤ သ့တဖၣ် န့ၣ်လီၤ.

စးထီၣ်ဖဲ လၢအိၣ်ကူး ၁ သီ ၂၀၂၀ ဖဲ **Vermont** အပူၤန့ၣ်, နလိၣ်ဖျိပ်ထိုင်တံတံကားဘာမဲသ် ဖဲပုၤကမၤအိၣ်တၢ်လီၤ သ့တဖၣ် ကိးဆၢကတီၢ်ဒဲး ဖဲနအိၣ်ဒီးပုၤကလၢ အတမ့ၢ် နပုၤဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ် လၢတၢ်ဒုၣ်စၢၤအယံၤ ၆ ပုၣ် မ့ၢ်တ့ၤ ဘၣ်အခါ န့ၣ်လီၤ. တၢ်အဝဲအံၤ အဟံၣ်ယုၣ် တၢ်သ့ၣ်ထီၣ် အပူၤဒီးအချၢ တၢ်လီၤသ့တဖၣ် ခံခါလၢကံး ဒီး တၢ်လီၤတၢ်ကျဲလၢ ပုၤအိၣ်ဖျိပ်ရဲဖျိပ်လီၤသးသ့တဖၣ် (အဒိ, တၢ်အိးထွဲကွၢ်ထွဲ မၤဂ့ၤထီၣ် ပုၤသ့ၣ်ခွၢ်သးပုၤ လၢအကတီၢ်ယံၣ်သ့တဖၣ်, ပုၤသးပုၤတၢ်ဆါဟံၣ်သ့တဖၣ်, ဒီးဒီးလဲ ဒီး တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်လၢဘၣ်တၢ်ပၤသကိးအီၤ လၢပုၤအါဂၤသ့တဖၣ်) န့ၣ်လီၤ.



နမ့ၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံးတၢ် ဒီး နမ့ၢ်တသ့ၣ်ညါလၢ နဘၣ်ကူဘၣ်ကံးဘၣ်န့ၣ်, တံကားဘာမဲသ်တဘျီအံၤ မၤစၢၤဒီးသးပုၤကလၢ အအိၣ်လၢ နယၢၤဝဲဝဲသ့တဖၣ် န့ၣ်လီၤ. ပုၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢအတအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါအပူၤနီၣ်သ့တဖၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် အရၢလီၤ တၢ်ဆါယၢ် ခိဖျိ တၢ်ထူးထီၣ် တၢ်အထံလီၤစီၤ ဆံးကိၣ်ဖိသ့တဖၣ် ဖဲအကသါထီၣ်ကသါလီၤ, ကတိၤတၢ်, မ့တမ့ၢ် ဖဲနမၤ ကဆုၣ်နကိၣ်ယုၣ်အကတီၢ် န့ၣ်လီၤ. တံကားဘာမဲသ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ပလီၤဆိတခါလၢ ပမၤအီၤသ့ န်သိး ကမၤစၢၤပုၤလီၤ COVID-19 အတၢ်ရၢလီၤသးကယိကယိ ဒီး အတမ့ၢ်တၢ်လဲလိၣ်တခါလၢ တၢ်အိၣ်ယံၣ်လိၣ်သးအကိၢ် ဒီး တၢ်ဒီးသးဒၤ အကွၢ်အဂီၢ်တဖၣ် အဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

### တၢ်အဒိသ့တဖၣ်လၢ တၢ်လိၣ်ဘၣ်တံကားဘာမဲသ်အကတီၢ် -

- တၢ်လဲၤတၢ်က့ၤဆူ ပုၤတဂၤဂၤ ပနံၣ်ဟံၣ်ဖိအလီၤ, တၢ်ဆါကသံၣ်လီၤ, ကသံၣ်ကသရၣ်အအိၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါဟံၣ်
- တၢ်ဟံၣ်ဖိထီၣ်သးဒီး တံၤသကိးသ့တဖၣ် ဒီး ဟံၣ်ဖိယိဖိလၢ အတအိၣ်ဒီးနၤလၢဟံၣ်တဖျၢၣ်ယိ ဖဲတၢ်ပးလီၤကွဲအိၣ်ကသ့ၣ်အလီၤ
- တၢ်မၤအသးဖဲ တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် အချၢ ကမၤအိၣ်တၢ်လီၤ, န်သိးဒီး ကမၤအိၣ်တၢ်အိၣ်ဖျိပ်ရဲဖျိပ်, တၢ်ပူထီၣ်ထီၣ်ဒါတၢ်, ပုၤမၤစံးဖိ အတၢ်ဆါ တၢ်ပုၤအလီၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ပးကသ့ၣ်ကသိဆိလီၤဒဲးတစိၢ်တလီၤ
- တၢ်ဒီး သိလ့ၣ်, သိလ့ၣ်ဒီးလဲ, မ့တမ့ၢ် ဒီးသိလ့ၣ်တခိၣ်ယိဒီးပုၤအါဂၤ
- ပးလၢ ကျဲအကတံၢ်ကတူၣ်လၢ ပုၤသ့ၣ်အါတဘိအပူၤ
- တချူးထီၣ် ယိကၣ် မ့တမ့ၢ် နီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတီၤ ဒီး ထီၣ်အီၤဝံၤအကတီၢ်

### တၢ်အဒိသ့တဖၣ်လၢ တၢ်တလိၣ်ဘၣ်တံကားဘာမဲသ် မ့တမ့ၢ် တကြးဖျိပ်ထိုင်တံတံကားဘာမဲသ်အကတီၢ်-

- ဖဲနလဲၤပးလၢ သ့ၣ်ပုၤသ့ၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဖဲနခိၣ်နယၢၤတၢ်လီၤသ့တဖၣ်
- မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ မ့တမ့ၢ် နီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ လၢကံၢ်လၢကံၢ်ဘၢ, န်သိးဒီး တၢ်ယုၢ်, ဒီးလ့ၣ်ယီၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤ ယိကၣ်
- ဖိသ့ၣ်သ့တဖၣ်လၢ အသးန့ၣ်စ့ၤန့ၣ်ဒီး ၂ နံၣ်
- ပုၤတဂၤဂၤလၢ အအိၣ်ဒီး တၢ်ကသါအတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်
- ပုၤတဂၤဂၤလၢ အဘျီလီၤတၢ်ကားဘာမဲသ်လၢ အနီၢ်ကစၢၤဒဲးဝဲတသ့ဘၣ်
- ပုၤတဂၤဂၤလၢ အအိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ပၢ်သး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ပီၤလၢ တဘၣ်ဖျိပ်ထိုင်တံတံကားဘာမဲသ်ဘၣ်

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ မ့တမ့ၢ် တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်တၢ်အိၣ်သး, မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီး တၢ်ကသါတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်န့ၣ်, နတလိၣ်ဒုးန့ၣ်တၢ်အုၣ်သး မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါ ဘၣ်ပးဒီး နတၢ်အိၣ်သးဘၣ် န့ၣ်လီၤ.

### ဘၣ်ပးဒီး တၢ်ဖျိပ်ထိုင်တံတံကားဘာမဲသ် ဖဲတၢ်လီၤသ့တဖၣ်လၢ အဘၣ်ပးထဲလၢပုၤကကၤဒီး ဒီး တၢ်လီၤတၢ်ကျဲသ့တဖၣ်

ပဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢ ပုၤကဖျိပ်ထိုင်တံတံကားဘာမဲသ်သ့တဖၣ် ဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဖဲ တၢ်လီၤတၢ်ကျဲလၢအဘၣ်ပးထဲလၢပုၤကကၤဒီး မ့တမ့ၢ် အိၣ်လၢတၢ်လီၤယုၣ်ဒီး ပုၤလၢအတအိၣ်ဒီးအီၤဟံၣ်တဖျၢၣ်ယိ ဒီး အိၣ်ယံၣ်လီၤသး ၆ ပုၣ် တသ့ဘၣ် အခါန့ၣ်လီၤ. အဒိ, တၢ်ဟံၣ်ဖိထီၣ်သးဒီး ဟံၣ်ဖိယိဖိဒီး တံၤသကိးသ့တဖၣ် ဖဲနဟံၣ်လီၤခံကရၢၢ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် ဒီးသိလ့ၣ်အခိၣ်ယိဒီး ပုၤတဂၤဂၤလၢအတအိၣ်ဒီးနၤလၢဟံၣ်တဖျၢၣ်ယိအပူၤ ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်တဆူၣ်ဘၣ်ဒီး ပုၤကမ့ၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤန့ၣ် ဖျိပ်ထိုင်တံတံကားဘာမဲသ်ဖဲနအိၣ်လၢဟံၣ်စ့ၣ်ကိး န့ၣ်တက့ၢ်.

**ဘဉ်ဖျိဉ်ထီဉ်တၢ်ကးဘၢမဲာ်သၢ် န့ဉ်လီၤ-**

တၢ်ကးဘၢမဲာ်သၢ်တခါ မ့တမ့ာ် တၢ်ကးဘၢတၢ် ကဘဉ်တၢ်ဖျိဉ်ထီဉ်အီၤ မ့ဉ်မ့ဉ်နီၢ်နီၢ် နီၣ်သးအကကဲထီဉ်တၢ်ဘျးတၢ်ဖိဉ် နီၣ် ဟးဆွဲးတၢ်ရၤလီၤ တၢ်ဆါယာ်သ့ၣ်တဖၣ် န့ဉ်လီၤ :

- တချုးနဖျိဉ်ထီဉ်တၢ်ကးဘၢမဲာ်သၢ်အကတီၢ် သ့ယၤနစုသ့ၣ်တဖၣ်န့ဉ်တက့ၢ်.
- မၤလီၤလၢတၢ်နကီၢ်ပူၤ နီၣ် နနီၣ်သ့ၣ်နဖၣ်န့ဉ် ကကးဘၢသးလီၤတၢ်လီၤဆဲး န့ဉ်တက့ၢ်.
- ဘျးထီဉ် တၢ်ကးဘၢမဲာ်သၢ်အပျံၤလၢနနီၢ်ကုသ့ၣ်တဖၣ်အလီၤ မ့တမ့ာ် စၢတၢ်အီၤဘဉ်ဒးဖဲ အဘဉ်နနီၢ်ကုမ့ဉ်မ့ဉ် (စၢတၢ်အီၤပံးပံးတဂ့ၤဒီးကျိကျိတဂ့ၤ) န့ဉ်တက့ၢ်.
- ဖဲနအိဉ်လၢ ပုၤကမ့ၢ်အိဉ်တၢ်လီၢ် အခါ တဘဉ်ဖိဉ်ထီဉ်ဘဉ်အီၤ မ့တမ့ာ် ထုးလီၤအီၤဘဉ် န့ဉ်လီၤ.
- ဖျိဉ်ထီဉ်ယာ်အီၤတုၤ နက့ၤတုၤလၢနဟံဉ် န့ဉ်တက့ၢ်.
- ဖဲနဘ့ၣ်လီၤအီၤအခါ တဘဉ်ထီဉ်ဘဉ် နမဲာ်ချံသ့ၣ်တဖၣ်, နနီၣ် မ့တမ့ာ် ကီၢ်ပူၤတဂ့ၤ, ဝံးဒီး သ့ယၤနစုသ့ၣ်နဖၣ် တကတီၢ်ယီၤ န့ဉ်တက့ၢ်.

နမ့ာ်တူၢ်ဘဉ်လၢတၢ်ကီၢ်တလၢ နီၣ် နကသါဘဉ်ကီၢ် မ့ၢ်လၢနအိဉ်တၢ်လီၤန့ဉ်အကီၢ်အယီၤဒီး, နကြးဘ့ၣ်လီၤနတၢ်ကးဘၢမဲာ်, အီထံ, အိဉ်ဘံးအိဉ်သါဒီး ယုတၢ်လီၤလၢအခုဉ်တတီၤန့ဉ်လီၤ. တၢ်ဝဲန့ဉ်အရၢဒိဉ်မးလၢ နကအိဉ်ယံာ်လီၤသးဒီးပုၤကသ့ၣ်တဖၣ် ၆ ပုဉ် တဘျီလၢလၢတသ့ဖဲအသ့, လီၤဆီဒုဉ်တၢ် ဖဲနတနဖျိဉ်ထီဉ်တၢ်ကးဘၢမဲာ်သၢ်အကတီၢ် န့ဉ်လီၤ.

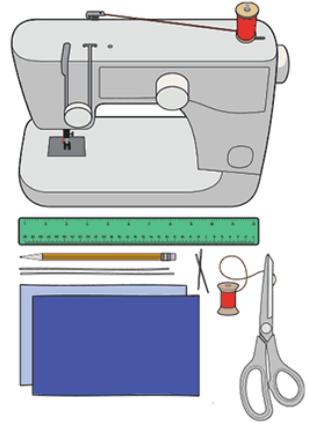
မၤကဆိတၢ်ကးဘၢမဲာ်သၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ စု မ့တမ့ာ် ဖဲး ဒီဖျိ သူဝဲဒုဉ် ဆးပုဉ်ကမ့ၢ် ကိးနံၤဒီး န့ဉ်တက့ၢ်.

ဖဲးဆူဉ်တၢ်တဖျၢဉ် ကြးလၢလီၢ်ဝဲ နီၣ်သးကဆူဉ်နတၢ်ကးဘၢမဲာ်သၢ်သ့ၣ်တဖၣ် ဂ့ၤဂ့ၤဘဉ်ဘဉ် န့ဉ်လီၤ. တချုးနသ့ တၢ်ကးဘၢမဲာ်အကတီၢ် မၤလီၤတၢ်လၢ အကသ့ထီဉ်မ့ဉ်မ့ဉ်နီၢ်နီၢ် န့ဉ်တက့ၢ်. နကြးအိဉ်ဒီး တၢ်ကးဘၢမဲာ် တနီၤ လၢကသ့အီၤအကီၢ်, နီၣ်သးနဆူဉ်အီၤဒီး နသ့အီၤအတၢ်လဲၤတရံးသး ကဘဉ်ဂီၢ် န့ဉ်လီၤ.

**တုအီၤလၢ နနီၢ်ကစၢ်အကီၢ်**

CDC အိဉ်ဒီး [တၢ်သိဉ်လိန့ဉ်လီၤလၢ နကတုနနီၢ်ကစၢ် တၢ်ကးဘၢမဲာ်သၢ်သ့ၣ်တဖၣ်](#) တၢ်န့ဉ်ကျဲလီၤလီၤဆီဆီ တဘျးမံၤ, ဟံယုဉ်ဒီး ဆးတၢ်လၢဖဲး မ့တမ့ာ် ဆးတၢ်လၢစု, ဆုကၤ ဒီး ထးရံး တၢ်န့ဉ်ကျဲလၢ တၢ်တလိဉ်ဆးအီၤဘဉ်, ဒီး ခိဉ်ဖၢဉ်ဘုဘုဆံးကိးဖိ (တၢ်ဝါဖိ) တၢ်န့ဉ်ကျဲလၢ တၢ်တလိဉ်ဆးအီၤဘဉ် န့ဉ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤအကီၢ်, လဲၤန့ဉ်လီၤကွၢ်ဖဲ [www.healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19) န့ဉ်တက့ၢ်.



## Wear a Face Mask to Keep COVID-19 from Spreading

### Face masks are required in Vermont public spaces.

Effective August 1, 2020, in Vermont, you are required to wear a face mask in public spaces, any time it is not possible to keep a 6-foot distance from others who are not part of your household. This includes both indoor and outdoor spaces and group living settings (for example, long-term care facilities, nursing homes, apartment and condo complexes).

A mask helps protect others around you if you are infected and don't know it. People without any symptoms may be able to spread the virus through droplets produced when breathing, speaking, or clearing your throat. A face mask is one more precaution we can take to help slow the spread of COVID-19 – and is not a substitute for physical distancing and other prevention measures.

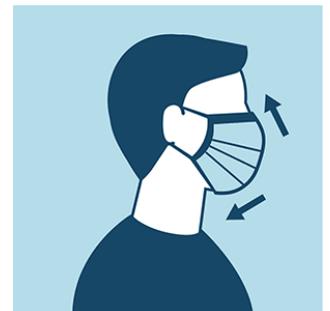
#### Examples of when a face mask is required:

- Trips to any store, pharmacy, doctor, or hospital
- At a gathering in the park with friends and family who do not live in your household
- At any indoor or outdoor public event, such as a rally, protest, farmer's market, or campaign event
- Riding the bus, taxi, or ride share
- Walking on a busy and crowded street
- Before and after a yoga or exercise class

#### Examples of when face mask is not required or should not be worn:

- Going for a walk in the woods or in your neighborhood
- Doing strenuous exercise or activities, such as during a run, bike ride, or yoga class
- Children under the age of 2
- Anyone who has trouble breathing
- Anyone who can't remove it without assistance
- Anyone who has a medical or behavioral reason for not wearing a mask.

If you have a medical or developmental condition, or have trouble breathing, you do not have to show evidence or documentation of your condition.



### What about wearing a mask in private spaces and settings?

We recommend that people wear masks when they are in a private setting or space with people who live outside of their home and it is not possible to stay 6 feet apart. For example, at a gathering with family and friends in your backyard or riding in the car with someone outside of your home. If you are sick, wear a mask at home if you have other people living in the home.

## How to wear a face mask:

A face mask or covering must be worn properly to be effective and avoid the spread of germs:

- Wash your hands before putting it on.
- Be sure your mouth and nose are covered.
- Hook loops around your ears or tie it snugly.
- Do not touch it or pull it down while in public.
- Keep it on until you get home.
- Remove it without touching your eyes, nose or mouth, then wash your hands immediately.

If you feel like you are overheating and are having trouble breathing because it is hot where you are, you should take off your mask, drink water, rest and seek a cool place. It is important that you keep a 6-foot distance from others whenever possible, especially when you are not wearing a mask.

## Clean face masks daily, by hand or machine, using detergent.

A washing machine should suffice to properly wash your face masks. Make sure it's completely dry before using. You should have a few on hand so you can rotate for washing.

## Make your own.

CDC has [instructions on making your own coverings](#) in several different methods, including machine or hand-sewn, a no-sew method with a t-shirt and scissors, and a no-sew method with a bandana.

For more information, visit [www.healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19).

