

ယမကွၢ်သးဝံလံ. ခဲအံယကဘၣ်မၤန့ၤလဲၣ်.

တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါ (TRANSCRIPT)

[တၢ်ဒုတၢ်အူသီၣ်သကွၢ်ထီၣ်] [upbeat music]

[တၢ်တဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ] [Narration]

နမကွၢ်သးလၢ COVID-19 တၢ်ဆါအဂ့ၢ်, နမ့ၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃၢ်န့ၢ် နကမၤဒဲလဲၣ်.

နစူးကါတၢ်မၤကွၢ်သးအကလုာ်တမံၤလၢလၢဒၣ်လဲၣ်,

တၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃၢ်န့ၢ်မ့ၢ်ဝဲနတၢ်မၤကွၢ်အစၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃၢ် န့ၢ်လီၤ.

နမ့ၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါဃၢ်န့ၢ်, နကဘၣ်အိၣ်လီၤဖျါသးဒီးပုၤဂၤ,

အခီပညီမ့ၢ်ဝဲနကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးအိၣ်ယံလီၤ သးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. နကဘၣ်အိၣ်လီၤဖျါဝဲဒၣ်အစၢကတၢ်ယဲၣ်သီ, ဖဲလၢနမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်ဒၣ်လဲၣ်န့ၢ်လီၤ.

လၢတၢ်ဒီသဒါဝဲဒၣ် COVID-19

တၢ်ဆါဃၢ်အတၢ်ရၢလီၤသးဆူပုၤဂၤလၢနအိၣ်ဆိးတပူၤဃီဒီးန့ၢ်ဖဲဟံၣ်ဖဲနတၢ်အိၣ်လီၤဖျါသးအဆၢက တီၢ်,

နကဘၣ်သိးဝဲဒၣ်နီၣ်ကျါၤဘၢမံၤဖဲနအိၣ်လၢပုၤဂၤအသိးအကျါဖဲဟံၣ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်မ့ၢ်ဘၣ်န့ၢ်မ့ၢ်ထီၣ်က့ၤဖဲ 6 သီတသီအနံၤန့ၢ်, နမၤကဒါက့ၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒဲၣ်ညီန့ၢ်အသိးသ့ဝဲန့ၢ်လီၤ.

နကဘၣ်အိၣ်ဒီးဆူညါယဲၣ်သီတုၤ လီၤလၢ 10 သီ-

- ဆဲးသိးနီၣ်ကျါၤဘၢမံၤဂ့ၢ်ဘၣ်ဖဲနအိၣ်လၢပုၤအါဂၤအကျါ, ဒီးဖဲဟံၣ်စ့ၢ်ကီးန့ၢ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်အိၣ်ဘူးဖဲပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢအဂီၢ်အါဝဲဖဲအဆိးက့ၤထီၣ်ခီဖျိ COVID-19 တၢ်ဆါအယိအကျါတဂ့ၢ်.
- တဘၣ်လဲၤဖဲတၢ်လီၤလၢနကဘၣ်ဘၣ်လီၤနီၣ်ကျါၤဘၢမံၤအလီၢ်, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ကျးဖးဒိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၤကွဲ (gym) အလီၢ်တဂ့ၢ်.
- ဟးဆဲးတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤတဖၣ်တက့ၢ်.

ဖဲ 6 နံၤတနံၤ, နမ့ၢ်ဆိးက့ၤဒီးန့ၢ်, အိၣ်ဒီးလၢဟံၣ်တုၤလီၤလၢနန့ၢ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ဆါနီၣ်နီၣ်တစု-

- တၢ်တကီၢ်ထီၣ်လၢန့ၢ်အစၢကတၢ် 24 န့ၢ်ရံၣ်, လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်စူးကါကသံၣ်လၢအမၤကိညါလီၤနတၢ်ကိၢ်ထီၣ်န့ၢ်လီၤ.
- ဒီး
- တၢ်ဘၣ်န့ၢ်မ့ၢ်ထီၣ်.

ဖဲနကိညါထီၣ်က့ၤဝံၤအလီၢ်ခဲ,

လူၤဟံၣ်မၤထွဲတၢ်န့ၢ်ကျဲဘၣ်ဃးတၢ်ဘၣ်သိးနီၣ်ကျါၤဘၢမံၤဒီးတၢ်အိၣ်ယံလီၤသးဒီးပုၤဂၤတုၤလီၤလၢ 10 ဒီးပုၤထီၣ်တစုတက့ၢ်.

နသိးဝဲဒၣ်နီၣ်ကျါၤဘၢမံၤလၢပုၤဂၤအသိးအကျါမ့ၢ်တသ့ဘၣ်န့ၢ်, အိၣ်လၢဟံၣ်အစၢကတၢ် 10 သီတက့ၢ်.

တဘၣ်စးထီၣ်မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ တဖၣ်တုၤလီၤလၢ 11 သီအနံၤတက့ၢ်.

လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လီၤလီၤဆီဆီဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ကဘၣ်အိၣ်လီၤဖျါလိာ်သးဒီးပုၤဂၤဒီးတၢ်ကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ယံာ်ဆံးယံာ်လဲၣ်အဂ့ၢ်
, န့ၣ်လီၤ ကွၢ်ပပံာ်ယဲၤသန့အခိၣ်တီၤလၢအမ့ၢ် ဖဲန့ၣ်အိၣ်တဆူၣ်တချ့အခါ (If You Are Sick) တက့ၢ်.
(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html).

[တၢ်ဒုတၢ်အူသီၣ်သက့ၤထီၣ်] [upbeat music]

Minnesota Department of Health
Communications Office
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4989
health.communications@state.mn.us
www.health.state.mn.us

2/2/22 (Karen)

လၢတၢ်မၤန့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤလၢအက့ၢ်ဂီၤဒိလီၤဆီလိာ်သးအဂီၢ်, ကိးဘၣ်ဖဲ- 651-201-4989