









ယကြားအိပ်ဒုန်လၢဟံၣ်ပူၤ ဖဲအဆၢကတီၢ်မတၤလဲၣ်.

ဖဲယအိၣ်ဒီးတၢ်လိၤကီၢ်	ဖဲယဘျီး	ဖဲယဟၢဖၢလူ	ဖဲတၢ်ကပြုထီၣ်ယၤ	ဖဲယကူး မ့တမ့ၢ် ဖဲယကသါကီၣ်ခဲ	ဖဲယအိၣ်ဒီး မဲၢ်ချံတၢ်ဆါဘၣ်က	အပူၤကွၢ်ဖဲယဘၣ်ထီၣ်တုၢ် ယဲတၢ်ဆါဟံၣ်	ဖဲယထးခိၣ်တဘဲ မ့တမ့ၢ် ယတမၤန့ၢ်တၢ်န့ၢ်တၢ်ခွါ
							
နီၢ်ခိတၢ်ကီၢ်တၢ်ခွၢ်အပတီၢ် အိၣ်ပဲ 100° F မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၢ်	လၢ အပူၤကွၢ် 24 န့ၣ်ရံၣ်အပူၤ	လၢ အပူၤကွၢ် 24 န့ၣ်ရံၣ်အပူၤ	နီၢ်ခိကပြုထီၣ် လၢအထံၣ်ပြီၣ်ထီၣ်, အထံယွၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်လိၤကီၢ်	နမ့ၢ်တုၢ်ဘၣ် တၢ်ကသါကီၣ်အယိ တဘၣ် မၤယံၢ်နသးလၢ နကဒီး ကသံၣ်ကသီတၢ်ကူစါယါ ဘျါတဂ့ၤ	မဲၢ်ချံဂီၤ, မဲၢ်ချံသး, ဒီး /မ့တမ့ၢ် မဲၢ်ချံအဖဲထီၣ်	တၢ်ဘၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဒီး /မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်လဲၤဒူးန့ၣ်သးလၢ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒး	လၢ အပူၤကွၢ် 24 န့ၣ်ရံၣ်အပူၤ

ယထီၣ်က့ၤကိၣ်သ့ ဖဲလၢ ယ...

မ့ၢ်တစူးကါ ကသံၣ်ကသီလၢဒၣ်လဲၣ် ယတအိၣ်ဒီး တၢ်လိၤကီၢ်လၢဘၣ် လၢ 24 န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ (ကသံၣ်လၢအမ့ၢ်, Tylenol, Motrin, Advil).	တဘျီးလၢဘၣ် လၢ 24 န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ.	ဟၢဖၢတဟးလၢဘၣ် လၢ 24 န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ.	ဖဲဒဲးဘၣ်ဖိခိၣ်တၢ်ကပြု တအိၣ်လၢဘၣ် ဒီး ဘၣ်တၢ် သမံသမိးလၢ ယ ကသံၣ်သရၣ် ဒဲးအလိၣ်အသိး ဝံၤလဲ.	ဘၣ်တၢ် သမံသမိးလၢ ယကသံၣ်သရၣ် ဒဲးအလိၣ်အသိး ဝံၤလဲ.	တၢ်အထံအနီ တယွၤလၢဘၣ် ဒီး /မ့တမ့ၢ် ဘၣ်တၢ် သမံသမိးလၢ ယ ကသံၣ်သရၣ် ဒဲးအလိၣ်အသိး ဝံၤလဲ.	ယကသံၣ်သရၣ် ပျဲယလၢ ကထီၣ်က့ၤကိၣ် အဂီၢ်လဲ.	ဆိကမိၣ်ကွၢ်လၢ ကမၤကွၢ် COVID တၢ်ဆါတက့ၢ်. ယကတိၤတၢ်ပိၣ်တၢ်ဒီး ယကသံၣ်သရၣ် တချုးက့ၤထီၣ်ကိၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ် လီၤ.
---	---------------------------------------	---	---	---	--	--	--

နဖိမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ကီၢ်ယုၤညိးတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ဘဲးတံရံယၢၣ်တၢ်ဆါဘၣ်က အဂၤန့ၢ်, အဝဲကြားအိၣ်ဒဲဒုန်လၢဟံၣ် တုၤလၢ တၢ်ဟ့ၣ် ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဆါဟံၣ်ဝဲၤ အစ့ၤကတၢၢ် 24 မ့တမ့ၢ် နကသံၣ်သရၣ် ဟ့ၣ်န့ၢ်ပျဲလၢ နဖိကထီၣ်က့ၤကိၣ် တစုန့ၣ်လီၤ. ပဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါန့ၤလၢ နကယုဒီးန့ၢ် ကသံၣ်ကသီ တၢ်ကူစါယါဘျါ ဖဲလၢ နဖိဆူးဆါအခါ ဒီး လူၤဟံၣ်မၤထွဲ နကသံၣ်ကသီ ပုၤကွၢ်ထွဲကူစါတၢ် အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ် ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ထီၣ်က့ၤကိၣ်ဒီး တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ အဂၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.