

COVID-19 (ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ)



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ (COVID-19) ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ၂၀၁၉ ((COVID-19) သည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပြီး လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ လွယ်ကူစွာ ကူးစက်လွယ်သည်။ ရာသီလိုက်ပေါ်တတ်သော တုပ်ကွေး(ဖလူ) ကဲ့သို့သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါထက် ပို၍ ပြင်းထန်သည်။

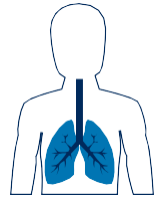
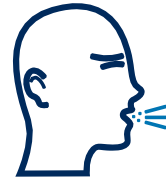
ရောဂါလက္ခဏာများသည် မည်သည်တို့ ဖြစ်သနည်း။

တွေ့နေကျ ရောဂါလက္ခဏာများ

အဖျား၊ ခြောက်သွေ့သော ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူတိုတောင်းခြင်း

အဖြစ်နည်းသော ရောဂါလက္ခဏာများ

အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းရောဂါ၊ နှာခေါင်း ပိတ်ဆို့မှု၊ လည်ချောင်းနာမှု



မည်သူတို့တွင် အန္တရာယ် ရှိပါသနည်း။

မည်သူမဆို ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ (COVID-19) ကူးစက်နိုင်သည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ သို့မဟုတ် ဆီးချိုရောဂါကဲ့သို့ နာတာရှည် ကျန်းမာရေး အခြေအနေ ရှိသော လူများသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ (COVID-19) ကြောင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် နာမကျန်းဖွယ် အန္တရာယ် ပိုများသည်။

အကယ်၍ ကျွန်တော် နာမကျန်းဖြစ်လာလျှင် ဘာလုပ်ရမည်နည်း။



အိမ်တွင် နေပါ။



သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးသူကို ခေါ်ပါ။

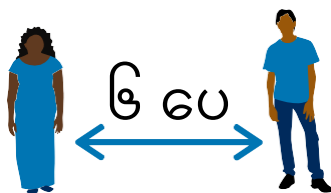


သင်ခံစားနေရသော ရောဂါလက္ခဏာများကို ဖော်ပြပါအွန်လိုင်းပေါ်မှ သတင်းပို့ပါ
www.wycokck.org/COVID-19

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ (COVID-19) ကူးစက်မှု နှေးစေရန် မည်သို့ လုပ်နိုင်သနည်း။



ဖြစ်နိုင်သမျှ အိမ်တွင် နေပါ။
အစားအသောက် ကဲ့သို့ မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အရာများဝယ်ယူရန် အတွက်သာ အပြင်ထွက်ပါ။



အကယ်၍ အိမ်အပြင်ထွက်ရလျှင် လူများနှင့် ၆ ပေ သို့မဟုတ် ၆ ပေ ထက်ပို၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခြားထားပါ။ လူ ၁၀ ယောက်နှင့်အထက် ပို၍ စုဝေးခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။



တစ်ကိုယ်ရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို အလေးထားပါ။ သင်၏ လက်များကို ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် မကြာခဏ လက် ပိုးသတ်ဆေးရည် အသုံးပြုပါ။ ချောင်းဆိုး နှာချေသောအခါ ဖုံးအုပ်ပါ။



wycokck.org/COVID-19



Unified Government ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေး ဌာန

KAB MOB COVID-19 (Kab Mob Coronavirus)



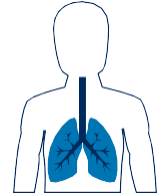
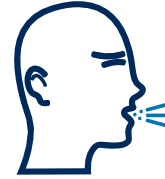
Kab mob COVID-19 yog dab tsi?

Tus Kab Mob Coronavirus 2019 (COVID-19) yog cov mob hlab ua pa uas kis tau yooj yim heev ntwam ib tug neeg mus rau lwm tus. Nws yuav mob hnyav dua li lwm yam mob rau hlab ua pa, xws li mob khaub thuas raws lub caj nyooq.

Cov tsos mob zoo li cas?

Cov tsos mob uas nyiam tshwm sim muaj xws li:
Ua npaws, hnoos qhuav, thiab txog siav

Tsawg cov tsos mob tshwm sim tsawg heev muaj xws li:
mob tej plab hnyuv, txhaws ntswg, mob caj pas



Leej twg yuav uaj kev pheej hmoo rau mob?

Txhua tus tib neeg tuaj yeem mob tau tus kab mob COVID-19. Cov neeg muaj hnub nyooq laus dua thiab cov neeg muaj mob los ntev, xws li mob plawv, mob ntsws, lossis ntshav qab zib, yog cov muaj feem siab dua uas yuav muaj mob hnyav los ntwam tus mob COVID-19.

Kuv yuav ua li cas yog kuv mob?



Nyob twj ywm hauv tsev.



Hu rau koj tus kws kho mob.

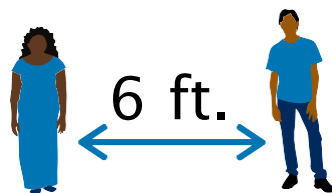


Qhia koj cov tsos mob rau hauv online ntwam:
www.wycokck.org/COVID-19

Kuv tuaj yeem ua li cas txhawm rau los ncuu txoj kev sib kis ntwam tus kab mob COVID-19 no kom qeeb tuaj?



Nyob hauv tsev kom ntau li ntau tau. Tsuas yog tawm mus sab nraud txhawm rau mus yuav tej khoom "tseem ceeb" xwb, xws li mus yuav khoom noj haus.



Yog tias koj yuav tsum tau tawm hauv tsev mus sab nraud, yuav tsum nyob kom deb ntwam lwm tus neeg (6 feet los sis deb dua ntawd). Zam kev sib sau ua ke coob dua 10 leej rov saud.



Xyaum tu cev kom huv si. Nquag ntxuav koj ob txhais tes los sis siv kuab tshuaj tua kab mob ntxuav tes tas li. Thav koj lub qhov ncauj thaum koj hnoos thiab txham.



wycokck.org/COVID-19



3-1-1



UMnairfciehd3G1o, 2v0e2rn0ment Lub Tsev Hauj Lwm Saib
Xyuas Pej Xeem Txoj Kev Noj Qab Haus Huv

कोभिड-१९ (कोरोना भाइरस रोग)



कोभिड-१९ भनेको के हो?

कोरोना भाइरस रोग २०१९ (कोभिड-१९) एक श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग हो जुन एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सजिलै सर्न सक्दछ। यो रूघाखोकी जस्ता अन्य श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगभन्दा धेरै गम्भीर छ।

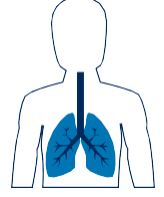
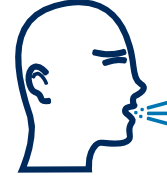
लक्षणहरू के-के हुन्?

सामान्य लक्षणहरू:

ज्वरो आउने, सुख्खा खोकी र श्वास फेर्न कठिनाई हुने

कम सामान्य लक्षणहरू:

पेट र आन्द्रा सम्बन्धी रोग, नाक बन्द हुने, घाँटी दुख्ने



जोखिममा को छ?

कोभिड-१९ जोकोहीलाई पनि लाग्न सक्छ। वृद्ध वयस्क र मुटु रोग, फोक्सोको रोग वा मधुमेह जस्ता दीर्घकालीन स्वास्थ्य अवस्थाहरू भएका मानिसहरू कोभिड-१९ बाट हुने गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा छन्।

म बिरामी भएमा मैले के गर्नुपर्छ?



घरमा बस्नुहोस्।



तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नहोस्।



तपाईंका लक्षणहरू बारे यहाँ अनलाइनमा रिपोर्ट गर्नुहोस्:

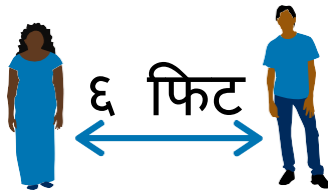
www.wycokck.org/COVID-19

कोभिड-१९ लाई फैलन कम गर्न म के गर्न सक्छु?



सम्भव भएसम्म

घरमा बस्नुहोस्। खानेकुरा जस्ता "आवश्यक" कुरा लिनका लागि मात्र बाहिर निस्कनुहोस्।



यदि तपाईं घरबाट निस्कनुपर्छ भने, मानिसहरू बीच दूरी (६ फिट वा धेरै) बनाएर हिंड्नुहोस्। १० जनाभन्दा धेरै मानिसहरूको जमघटमा नजानुहोस्।



राम्रो सरसफाइको अभ्यास गर्नुहोस्। बारम्बार धात धुनुहोस् वा हातमा स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्। खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा मुख छोप्नुहोस्।



wycokck.org/COVID-19



3-1-1



Unified Government Public Health Department
March 31, 2020

COVID-19 (Ugonjwa wa Virusi vya Korona)



Je, COVID-19 ni nini?

Ugonjwa wa Virusi vya Korona 2019 (COVID-19) ni maradhi yanayohusiana na upumuaji ambayo huenea kwa urahisi kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Ni hatari zaidi kuliko maradhi mengine vanavohusiana na upumuaji, kama vile mafua va kimsimu.

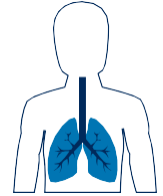
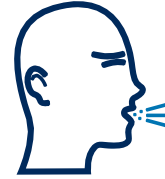
Dalili zake ni gani?

Dalili za kawaida:

Homa, kikohozi kavu na ugumu wa kupumua

Dalili zisizo za kawaida sana:

maradhi yanayohusiana na tumbo na matumbo, kuziba kwa pua, mwasho wa koo



Ni nani aliye katika hatari ya kuambukizwa?

Mtu yeyote anaweza kupata COVID-19. Wazee na watu walio na hali sugu za kiafya, kama vile ugonjwa wa moyo, ugonjwa wa mapafu au kisukari wako katika hatari kubwa ya kupata maradhi hatari kutokana na COVID-19.

Ninapaswa kufanya nini iwapo mimi ni mgonjwa?



Baki nyumbani.



Mpigie simu daktari wako.



Ripoti dalili zako mtandaoni katika:
www.wycokck.org/COVID-19

Ninaweza kufanya nini ili kupunguza kuenea kwa COVID-19?



Baki nyumbani kadri uwezavyo. Ondoka tu nyumbani iwapo unahitaji vitu "muhimu", kama vile kutafuta chakula.



Iwapo ni lazima uondoke nyumbani, dumisha umbali kati ya watu (futi 6 au zaidi). Epuka mikusanyiko ya zaidi ya watu 10.



Dumisha usafi. Osha mikono yako au utumie visafishaji vya mikono mara kwa mara. Funika mdomo na pua lako unapokohoa na kupiga chafya.



www.wycokck.org/COVID-19



3-1-1



Unified Government Idara ya Afya ya Umma