

# တၢ်ပၤဆၢကွၢ်ထွဲ COVID-19 တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဖဲဟံၣ် တၢ်ကွဲးနီၣ်

အါတက့ၢ်ပုၤဆါလၢအဘၣ် COVID-19 န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်လၢတနးတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကီၢ်ထီၣ်, တၢ်ကွဲး, တၢ်သါတလၢသါ, တၢ်ဂီၢ်ကနိး, ခိၣ်ဆါ, ထူၣ်ပျါဆါ, ကီၢ်ယုၢ်ဘိဆါ, မ့တမ့ၢ် တသ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်အရီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အနာဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တမ့ၢ်လၢပုၤကိးကဲးလၢအိၣ်ဒီး COVID-19 န့ၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ်, ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်လၢဟံၣ်ဖျါသးအံၤတပၣ်ယုၢ်ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်လၢ အကဲထီၣ်သးသ့ၣ်လၢကဲဘၣ်. ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါဟံၣ်ဖိ ဘၣ်ယးတၢ်ဒီးမၤကွၢ်သးဖဲလၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.

နပၤဆၢကွၢ်ထွဲနတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်လၢဟံၣ်သ့ၣ်ခိၣ်ဖျါလူၤပိၣ်မၤထွဲဝဲကျဲအပတီၢ်ယိယိတနီၤလၢနကမၤစၢလီၤနသးလၢကအိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်က့ၤသ့န့ၣ်လီၤ. ဟံးန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါအါဒီးမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢအလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဂီၢ်တၢ်ဘါတဆံးတက့ၢ်ဒ်အမ့ၢ်ဖးလံာ် မ့တမ့ၢ် ကွၢ်တၢ်ဂီၤမ့တက့ၢ်.

အိၣ်ထံဒီးတၢ်ထံတၢ်နီၣ်အကတဖၣ်အါအါတက့ၢ်.

နကီၢ်ယုၢ်ဒီးမ့ၢ်ဆါန့ၣ်, အိၣ်တၢ်အိၣ်အပၣ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် ကသုထံ, မ့တမ့ၢ် စမုးသံၣ်(တၢ်သုတၢ်သၣ်ဂံၢ်ဘျးအထံ)တဖၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ကသံၣ်တမံၤမံၤလၢကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်အိၣ်န့ၣ်လၢနဘၣ်အိၣ်ဘိန့ၣ်, ဆဲးအိၣ်အိၣ် တုၤလၢပုၤလၢကွၢ်ထွဲနတၢ်ဆါပနီၣ်ဆူၣ်အိၣ်ခူ တဲဘၣ်န့ၣ်လၢပတုၣ်တစုန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ကီၢ်မ့ၢ်ထီၣ်န့ၣ်န့ၣ်, အိၣ်ကသံၣ်လၢအမၤလီၤတၢ်ကီၢ်ဒ်အမ့ၢ် ကသံၣ်အဲးထမံၣ်နီၣ်ဖံၣ် (acetaminophen), မၤပိၣ်ထွဲဒ်ကသံၣ်လံာ်တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢအိၣ်လၢကသံၣ်ဒါလီၤအသိးန့ၣ်တက့ၢ်.

နကြးအိၣ်မုၢ်ထီၣ်က့ၤလၢတနံၤ မ့တမ့ၢ် ခံနံၤအတီၢ်ပုၤန့ၣ်လီၤ.

နတၢ်ဆါပနီၣ်မ့ၢ်နးထီၣ်န့ၣ်, တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနကကိးဘၣ်ပုၤလၢကွၢ်ထွဲနတၢ်ဆါပနီၣ်ဆူၣ်အိၣ်ခူ. အဒိ, နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကသါကီၢ်ဖဲ ဖဲနဟးလၢဒါးဆုဒါးအခါ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤကီၢ်အါန့ၢ် ၁၀၀ ဒ်ဂရၢ်လၢဗျၢသီအတီၢ်ပုၤ - ဖဲနအိၣ်ကသံၣ်ဖိၣ်လၢကမၤလီၤကွၢ်တၢ်ကီၢ်ဒ်လဲာ်.

မ့တမ့ၢ် နတူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်တမ့ၢ်နဖးဒိၣ်လၢကဲၤထၢၣ်, အိၣ်တၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်တၢ်, မ့တမ့ၢ် ကွၢ်ကွၢ်ဟူဖျါမးတကဲဘၣ်တဖၣ်.

နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢကဘၣ်ဟဲန့ၣ် နကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် နတၢ်ဆါဟံၣ်ဖိကတဲဘၣ်န့ၣ်လၢလီၤတဲစိန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိလၢတၢ်ဆုးတၢ်ဆါလၢအနးခိၣ်ဖျါ COVID-19 န့ၣ်ကအါထီၣ်ဝဲ ခိၣ်ဖျါသးန့ၣ်အဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ပုၤသးပုၤမ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဆုးတၢ်ဆါလၢအကတဖၣ်န့ၣ်, ငးသ့ၣ်ညါပုၤလၢကွၢ်ထွဲနတၢ်ဆါပနီၣ်ဆူၣ်အိၣ်ခူ လၢနဆိးက့န့ၣ်တက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နကြးကိးဒီးဒ် 911 ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဂီၢ်ဂီၢ်အုတၢ်ဆုးတၢ်ဆါ- ဒ်အမ့ၢ် ကသါကီၢ်ဖဲဒီး, သးနါပုၤဆါမ့တမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်သနံး တၢ်ဖဲသးနါပုၤ, ထာမံထာမံ, နပျုး, ဖဲကူ, ပျုး, စုမ့ၢ်အညၢ မ့တမ့ၢ် မဲာ်သ့ၣ်ထီၣ်လုးထီၣ်လၢ, မ့တမ့ၢ် နဟံၣ်ဖိယိဖိ-တံၤသကိးတဖၣ်ကိးဂဲၤထၢၣ်န့ၣ်တက့ၢ်န့ၣ်. တဲဘၣ်ပုၤစံးဆါလီၤတဲစိ 911 လၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နအိၣ်ဒီး COVID-19 တၢ်ဆါန့ၣ်တက့ၢ်.

ကွၢ်ထွဲလီၤနတၢ်ဆါပနီၣ်လၢဟံၣ်, ဖဲနမၤသ့အခါန့ၣ်, မ့ၢ်ကျဲအရူဒိၣ်တဘိလၢနကမၤကယိလီၤ COVID-19 တၢ်ဆါအတၢ်ရလီၤအသးန့ၣ်လီၤ.

လၢနကမၤလီၤအါထီၣ်ဘၣ်ယးဒီးနဒိသလီၤနနီၢ်ကစၢ်အသးဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်ကသုဒ်လဲာ်အဂီၢ်, လဲၤကွၢ်ဖဲပုၤယဲၤသန့ [health.state.mn.us](http://health.state.mn.us) န့ၣ်တက့ၢ်.

Minnesota Department of Health  
Communications Office  
PO Box 64975 St. Paul, MN 55164-0975  
651-201-4989  
[health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us)  
[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

8/3/20  
Managing COVID-19 Symptoms at Home Transcript (Karen)  
To obtain this information in a different format, call: 651-201-4989