

# တၢ်ကးဘၢနီၤဒုးဒီးကိၣ်ပူၤ Face masks



ဝံးထီၣ်ယၢ်ကိၣ်ခိၣ် **Daniel Andrews** ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဝဲဒၣ်လၢပူၤဝံးထီၣ်ယၢ်ကိၣ်ဂၤဒီးကြၢးသိးဝဲဒၣ်တၢ်ကးဘၢနီၤဒုးဒီးကိၣ်ပူၤ ဖဲဟးထီၣ်ဘၢဟံၣ်ချၢအခါ ဒီးဖဲအိၣ်ယံၤလိာ်သးဒီးပူၤဂၤ ၁.၅ မံထၢၣ်တသ့ဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သိးဝဲဒၣ်တၢ်ကးဘၢနီၤဒုးဒီးကိၣ်ပူၤတခါအံၤကဒီးသဒၢနၤဒီးနပူၤတဝၢဖိသ့ၣ်တဖၣ်ခိၣ်ဖျိဟ့ၣ်အါထီၣ်နၤတၢ်ဒီးသဒၢလၢအဂ့ၤ ဒိၣ်ထီၣ်တပတီၢ်လၢကကြိဆၢဝဲဒၣ်ခိၣ်ရိၣ်နၢ်တၢ်ဆါယၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သိၣ်တၢ်သီအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနကဘၣ်သိးဝဲဒၣ်တၢ်ကးဘၢ နီၤဒုးဒီးကိၣ်ပူၤဖဲအလီၢ်မ့ၢ်အိၣ်လၢနကဘၣ်လဲၤလီၤဆူမဲလ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ်နမ့ၢ်ဘၣ်လဲၤလၢ **Mitchell Shire** လၢတၢ်ဂ့ၢ်တမံၤမံၤ အယီၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တသိးတၢ်ကးဘၢနီၤဒုးဒီးကိၣ်ပူၤဖဲနလဲၤလၢတၢ်လီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်နကဘၣ်တၢ်အိၣ်လိးထီၣ်ဘးတုၤဒီးလၢ ၂၀၀ န့ၣ်လီၤ.

နကြၢးသိးဝဲဒၣ်တၢ်ကးဘၢနီၤဒုးဒီးကိၣ်ပူၤဖဲနလဲၤလၢတၢ်လီၢ်လၢအကတံၢ်ကတူၣ်ဝဲဒၣ်အမ့ၢ်ကျဲး, တၢ်ဆါတၢ်ပူၤအလီၢ်ဖးဒိၣ်, တၢ်ဆါကသံၣ်လီၢ်, ဖဲဟးထီၣ်ဟးလီၤလၢကမ့ၢ်ဝံစိာ်တီဆုၢ်အမ့ၢ်သိးလ့ၣ်ဒီးလဲ (ထဲးကစံၣ်), ဘးစံကါ, အူၢ်ဘၢ ဒီးလ့ၣ်မ့ၢ်အူပူၤအခါ မ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်သးတခါခါဖဲနကအိၣ်ယံၤလိာ်သးဒီးပူၤဂၤ ၁.၅ မံထၢၣ်ကိၣ်အလီၢ်.



**တၢ်ကးဘၢနီၤဒုးဒီးကိၣ်ပူၤအိၣ်ဝဲဒၣ် (၂) ကလုာ်လၢအဂ့ၤလၢကဒီးသဒၢနၤလၢခိၣ်ရိၣ်နၢ်တၢ်ဆါယၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.**  
There are two types of face masks that provide the best level of protection against the coronavirus.

- ၁- တၢ်ကးဘၢနီၤဒုးဒီးကိၣ်ပူၤလၢတၢ်သူအီၤလၢတၢ်ကွဲးကါတၢ်အဂီၢ်လၢတၢ်သူအီၤထဲတဘျီဂီၢ်ဒီးဘၣ်တၢ်တၢၤကွံာ်အီၤ.
- ၂- တၢ်ကးဘၢနီၤဒုးဒီးကိၣ်ပူၤလၢဘၣ်တၢ်ဘျီအီၤလၢတၢ်ကံးညၢၣ်လၢတၢ်ဆုၢ်ဒီးက့ၤသူကဒါက့ၤအီၤသ့. နမ့ၢ်ယုထၢလၢနကသူ တၢ်ကးဘၢနီၤဒုးဒီးကိၣ်ပူၤလၢဘၣ်တၢ်ဘျီအီၤလၢတၢ်ကံးညၢၣ်န့ၣ်နကဘၣ်မၤလီၤတၢ်ဒ်သိးကအိၣ်ဝဲဒၣ် (၃)ကကြၢးသိးဒီးသဒၢနၤ ကသ့အဂီၢ် ဒီးအဖိခိၣ်ကတၢ်တကကြၢးန့ၣ်ကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢထံန့ၣ်တန့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ၃- နတၢ်ကးဘၢနီၤဒုးဒီးကိၣ်ပူၤမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်တခါန့ၣ်ဆိကိာ်ဘံတၢ်ကံးညၢၣ်လၢနကကးဘၢနီၤဒုးဒီးနီၤဒုးဒီးတချုးလၢနယုတၢ် တၢ်ကးဘၢနီၤဒုးဒီးကိၣ်ပူၤဘၣ်ဒီးဘၣ်အဆၢကတီၢ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

**ဖဲနသိးဝဲဒၣ်တၢ်ကးဘၢနီၤဒုးဒီးကိၣ်ပူၤအခါအရၢဒိၣ်ဝဲလၢနကဘၣ်သိးဒ်ကျဲလၢအဘၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.**  
When wearing a face mask it is extremely important you wear it in the right way.

- ၁- သ့နစုလၢဆးပုၣ်ဒီးထံအစဲးကး (၂၀) ဒီး မ့တမ့ၢ်မၤကဆိနစုလၢကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢ်တချုးဖျိၣ်ထီၣ် တၢ်ကးဘၢနီၤဒုးဒီးကိၣ်ပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- ၂- စၢထုးယံးတၢ်ကးဘၢနီၤဒုးဒီးကိၣ်ပူၤတခါအံၤဒီးအပျံၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်လၢနခိၣ်အလီၢ်ခံ.
- ၃- ဖဲနသိးတၢ်ကးဘၢနီၤဒုးဒီးကိၣ်ပူၤအခါအရၢဒိၣ်စ့ၢ်ကိးလၢနတဘၣ်ထိးဘူးဒီးဖိၣ်အီၤလၢအမဲာ်ညါတပၤလုၤတက့ၤဘၣ်.
- ၄- မၤလီၤတၢ်ဒ်သိးဒီးအပူၤဟံသုတအိၣ်တဂ့ၤ.
- ၅- နတၢ်ကးဘၢနီၤဒုးဒီးကိၣ်ပူၤအံၤကဘၣ်တံၢ်ဝဲဒီးကးဘၢနီၤဒုးဒီးကိၣ်ပူၤဒီးလီၤဘၢတုၤလၢနခၢ်ဖိလၢ. တကြၢးလၢအလီၢ်ဖျိၣ်ဒီးသ့ အသးဘၣ်.



**တၢ်ကးဘၢနီၤဒီးကိၢ်ပူၤ Face masks**

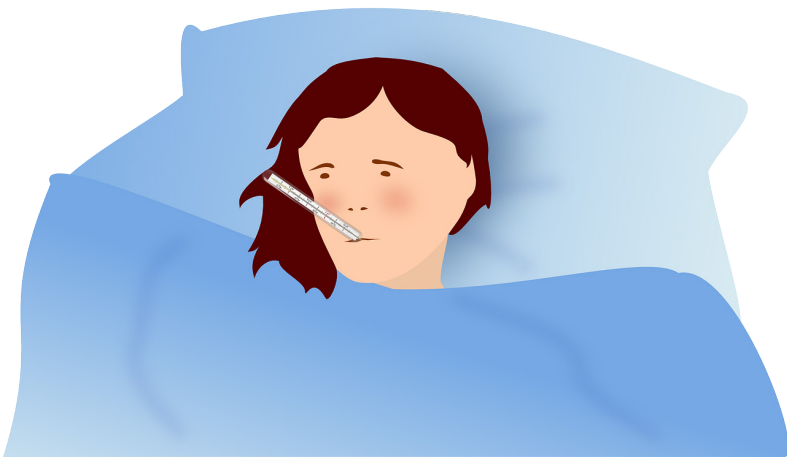
- ၆- တၢ်ကးဘၢနီၤဒီးကိၢ်ပူၤအံၤမ့ၢ်ကျိၣ်ထုးပံးထီၣ်က့ၤအီၤတက့ၢ်.
- ၇- ဖဲထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ်ကးဘၢနီၤဒီးကိၢ်ပူၤအခါဖီၣ်အီၤလၢရီၤဘၢဒီးပျံၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- ၈- ဖဲထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ်ကးဘၢနီၤဒီးကိၢ်ပူၤအခါဝံၤသ့ကဆိနစု မ့တမ့ၢ်မၤကဆိနစုဒီးကသံၣ်မၤသံတၢ်ဟံၤတက့ၢ်.
- ၉- ဟံနတၢ်ကးဘၢနီၤဒီးကိၢ်ပူၤလၢဘၣ်တၢ်ဘျီအီၤလၢတၢ်ကံးညၢ်လၢနသ့အီၤဝံၤလၢတဲာ်ဒၤပူၤတုၤလၢနဆျၢၣ်အီၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- ၁၀- မ့မ့ၢ်တၢ်ကးဘၢနီၤဒီးကိၢ်ပူၤလၢတၢ်သ့အီၤတဘျီဂီၢ်တခီတၢ်ကွၢ်အီၤဆူတၢ်ကမ့ၢ်ဒၤပူၤတဘျီယီၤတက့ၢ်.

ဖိသ့ၣ်လၢအိၣ် (၁၂)န့ၣ်ဒီးဆူအဖီလၢသ့ၣ်တဖၣ်တလိၣ်သိးတၢ်ကးဘၢနီၤဒီးကိၢ်ပူၤဘၣ်. ဘၣ်ဆၣ်ဒီးသန့ထီၣ်သးလၢနၤလၢနကမၤတၢ်ဆၢတဲာ်လၢနဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသ့ၣ်ဆံးလၢအိၣ် ၂န့ၣ်ဒီးဆူအဖီလၢသ့ၣ်တဖၣ်တကြးကးဘၢအနီၤဒီးကိၢ်ပူၤလ့ၤတက့ၢ်ဘၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်လီၤဘၣ်ယီၤအိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အကလံၤကျိၣ်ကပံးဘၣ်ဖုးသးသ့အယီၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သၢထီၣ်သၢလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးနီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢကသိးဝဲဒၣ်တၢ်ကးဘၢနီၤဒီးကိၢ်ပူၤအဂီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဝဲလၢတလိၣ်သ့တၢ်ကးဘၢနီၤဒီးကိၢ်ပူၤအံၤဘၣ်.

ပကဘၣ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢတၢ်ဒိသဒၤသးလၢခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါလၢအဂ့ၤကတၢ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်အိၣ်ယံၤသးလၢပုၤၤ ၁.၅ ဓံထၢၣ် ဒီး သ့စုထီၣ်ဘိလၢအစဲးကး ၂၀ အတီၢ်ပူၤ ဒီးကးဘၢနတၢ်ကူးဒီးတၢ်ကဆဲလၢထံၣ်ရှူ မ့တမ့ၢ်နစုနၢၣ်ခံတက့ၢ်.


နမ့ၢ်အိၣ်ဘၣ်ဖုးဒီးခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါယၢ်က့ၢ်ပနီၣ်လၢအဟံၤယုၣ်-

- တၢ်ကိၢ်ထီၣ်
- တၢ်ကူး
- ကိၢ်ယုၣ်ဆါ
- ကသါပံး
- နါအ့ၣ်ထံယုၤ
- တၢ်နၢဘၣ်တၢ်လီၤမၢ် မ့တမ့ၢ်
- အိၣ်တၢ်အရိၣ်လီၤမၢ်န့ၣ်



နကြးလဲၤမၤကွၢ်သးန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်တခါဆဲးကျိးဘၣ်ကညီလီၤတဲာ်စိကျိၣ်လီၤဆီဖဲ ၅၄၀၆ ၁၂၅၄ လၢနကတဲာ်သိးတၢ်ဒီးပပုၤကညီပုၤမၤတၢ်ဖိတဂၤၤန့ၣ်တက့ၢ်.



To see more videos and information sheets about Coronavirus please visit our **Bendigo Refugee Resource Hub** at [www.bchs.com.au](http://www.bchs.com.au)