

	Burmese	English	Your language
title	ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါပိုးအကြောင်း	Covid- 19	Kovid – 19 lang: yoem” noo
Translator name	လာနာမ် ဇုံခေါ	Lanam Zung Hkaw	Lanham: Zung” Khoo”
1	<ul style="list-style-type: none"> - ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ဟာဘယ်လိုပိုင်းရပ်မျိုးလဲဆိုတာ နားလည်ဖို့လိုပါတယ် - ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> - There’s only one thing you need to understand about how a coronavirus - Spreads 	<ul style="list-style-type: none"> - Kovid – 19 lang: yoem” noo gi khate” zi nghoid ziri se’ gyoo: ca” da:. - lang: yoem” noo
2	<ul style="list-style-type: none"> - ဒီအရည်စက်ကလေးတွေကျသွားတဲ့အခါ ရောဂါပျံ့သွားစေတယ် - သင့်ဆီကိုဒီနေရာတွေကနေရောက်ရှိသွားမယ် - မျက်စိ - နှာခေါင်း - ပါးစပ် - ရောဂါပိုးရှိသူ - ကျန်းမာသူ 	<ul style="list-style-type: none"> - The virus spreads when these droplets - Sick person - Healthy person 	<ul style="list-style-type: none"> - Hau: azo’ gyo” lang” lang: yoem” noo dab lei da:. - Re” jhang moo hau: joyoo mo dab wa da:. - myojid” - Nhoo: - nhoid - lang: yoem” noo dab su: - yang” zain” su:
3	<ul style="list-style-type: none"> - ဒါ့ကြောင့် လူတစ်ယောက်ချောင်းဆိုတာ၊ နှာချေတာ၊ ဖျားနေတာတွေလိုရှိရင်အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ် ... - ဟတ်ချိုး - ၆ ပေ - ၆ ပေအကွာမှာရှိနေခြင်းဟာ ရောဂါ ပိတ်မှားလွှင့်စင်လာမှုအတွက်လုံခြုံစေတယ်။ 	<ul style="list-style-type: none"> - So if you see someone who is visibly coughing/ sneezing/ sick you can choose - 2 meter - Keep your distance 2m will keep you safe from large droplets. 	<ul style="list-style-type: none"> - houg: yoomo byu dayug khyung” zhoug” zhau” – xam: myhid” noo bang: ri myang lang” vhoo: mo ziyo’ dakhyoo” ti” yo” koid wa da:. - hab co - 6 pe: - 6 pe: koo: vi: moo nyid lang” lang: yoem” noo boug: dab wa jang” moo yo” loid wa.
4	<ul style="list-style-type: none"> - သို့မဟုတ် - ကျေးဇူးတင်ပါတယ် (နှာစေးသူ) - သူတို့ကိုနှာခေါင်းစည်း (Mask) ပေးပါ။ - အဲဒီနှာခေါင်းစည်းထဲမှာသူတို့နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းဖြင့် အနီးအနားမှာရှိတဲ့သူတွေကိုကာကွယ်စေတယ်။ 	<ul style="list-style-type: none"> - Or, - Thank you *Sniffles* - Give them a Mask. They can cough or sneeze in it and protects everyone else nearby. 	<ul style="list-style-type: none"> - anghoid lang” - kaja bye: (zhoug” su:) - nyangnu” ri nhoid nghoeb (mask) byid: we’. - hau: nhoid nghoeb khoug: moo nyangnu” zhau”- xam: myhid” noo loug awei: ayam moo nyid bang: ri noo ayo” dab da:.
5	<ul style="list-style-type: none"> - ဘယ်သူ့မှာရောဂါပိုးရှိနေလဲဆိုတာမသိနိုင်လို့ ယေဘုယျအားဖြင့် လူစုလူဝေးကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ 	<ul style="list-style-type: none"> - And in general, it’s a good idea to avoid crowds, because you 	<ul style="list-style-type: none"> - kha: yug jang” moo noo dab zi ayo” si yoomo byu phung: cang’ ayhi: wa. - noo dab bye: nghoid loug we’ noo dab zi asi loo: we’ yo” nyid shi” da:. - Nghoid loug we’ noo ri gi yo” dab nhang: da:.

	<ul style="list-style-type: none"> - ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရပြီးရင်လည်း ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲရှိနေနိုင်သေးတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ရောဂါကိုကူးစက်စေတယ်။ - သူ့အဖျားမရှိပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်နေတာလည်းဖြစ်နိုင်တယ်။ 	<p>don't know who might be sick.</p> <ul style="list-style-type: none"> - People who are infected can show no symptoms. But are still infectious. - Maybe she's not sick, just protecting herself. 	<p>- nyang: noo aboo nghoid loug we' nyang: gung nyang: zid" nyid zi we' nghoid da:.</p>
6	<ul style="list-style-type: none"> - နောက်ပြီ ဖျားနားသူရဲ့တံတွေးဟာ တစ်ခါတစ်ရံတစ်ခြားပစ္စည်းတွေပေါ်မှာရောက်ရှိသွားတတ်တယ်။ ဥပမာ - - သူတို့ရဲ့လက် - တံခါးလက်ကိုင် - ရထား/ကား လက်ကိုင်ကြို ျား - ဘောပင် - မောက်(စ်) - တစ်ရှူးစက္ကူ - တူ - စက်ပစ္စည်းကိရိယာများ - ဓါတ်လှေခါးခလုတ် - ရေခွက် - လှေခါးလက်ရန်း - နှာခေါင်းစည်း (mask) ရဲ့အပြင်ဘက် - ကျန်းမာသူ 	<ul style="list-style-type: none"> - However, sometimes a sick person's saliva can get on other things. - Their hands - Door knobs - Train straps - Pens - Mouse - Tissues - Chopsticks - Digital devices - Lift buttons - Cups - Stair bannisters - & even on the outside of your face mask - Healthy person 	<ul style="list-style-type: none"> - hau: thang: noo dab su: da" shikain" gi dalheing: lheing: gootu: jonu" atho' moo lo" jo, da:.. Dang: tu' - nyangnu" da" lo, - khoem: lo, zei: - myi: rheing"- modoo: cang' lo, zei: tei" - mhug youg: - computer moug' - lo, boid mougsoug" - du - jag jonu" yi - jag zoemlhang: khalug - gyid: koem: - zoemlhang: lo, zei: - nhoid nghoeb (mask) da" nghi: shoid. - yang" zain: su:
7	<ul style="list-style-type: none"> - အကယ်၍သင်ဟာအဲဒီပစ္စည်းတစ်ခုခုကိုကိုင်ခဲ့ပြီး ကိုယ့်မျက်နှာကိုပြန်ထိမိရင် - မျက်စိကိုပွတ်မိခြင်း - သင်ချစ်ရတဲ့သူရဲ့မျက်နှာကိုထိမိခြင်း - သင်တို့အားလုံး ဖျားသွားနိုင်တယ်/ရောဂါကူးစက်နိုင်တယ် 	<ul style="list-style-type: none"> - And if you do touch any of these things by accident, and then touch your face. - Rub eyes - Or your loved one's face - You might all fall sick 	<ul style="list-style-type: none"> - dang: tu' nang gi hau: jonu" daja: ja: ri zei: kho' lho: re" myonhoo: moo doem zang" thung" lang" - myo, jid" ri boid lang" - nang jheddab da" su: myonhoo: ri zang" thung" lang" - nanu" dangain" ge noo wa - noo dab wa.

8	<ul style="list-style-type: none"> - ဒီရောဂါပိုးဟာ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတွေအပေါ်မှာနာရီပေါင်းများစွာ အသက်ရှင်နေနိုင်တယ်။ - အဲဒီရန်တွေကိုကာကွယ်ဖို့ဆိုတာလက်ကိုဆပ်ပြာနဲ့(သို့) အရက်ပျံပါတဲ့ဆေးရည်နဲ့သေချာဆေးပါ။ 	<ul style="list-style-type: none"> - Viruses can last for quite a few hour on objects, - And the only effective way to get rid of them is to wash them off with soap, bleach or alcohol. 	<ul style="list-style-type: none"> - he: noo gi ziyoo jonu" adang moo we' akhyeing: myang" sho' kangso' yo" dei nyid da:. - Hau: gyi mo loid wa shid mo lo, ri sabya: yo' (angh) yhid: bo da" mocid" yeing yo' voin: tang: cid" we'.
9	<ul style="list-style-type: none"> - ဒါတွေကို လိုက်နာထားရင်အရမ်းကောင်းပါတယ် - ကြို တင်ကာကွယ်ရန်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာ ခု 	<ul style="list-style-type: none"> - Which is why it is also good to follow these. - 5 Precautions 	<ul style="list-style-type: none"> - He: ziri cang" lang" gye ge da:.. Noo adab wa shidmo zid" lhid ca" khyoo: 5 ja:
10	<ul style="list-style-type: none"> - သင့်မျက်နှာကိုမထိပါနဲ့။ (သို့) အခြားသူမျက်နှာကိုမထိပါနဲ့။ မဖြစ်မနေထိရတော့မယ်ဆိုရင်အရင်ဆုံးလက်ကိုဆပ်ပြာနဲ့ နို့စပ်အောင်တိုက်ပြီစင်အောင်ဆေးပါ။ - ဆပ်ပြာ - ဒီနေရာထိဆပ်ပြာနဲ့ဆေးပါ။ - တံတောင်ဆစ် 	<ul style="list-style-type: none"> - Do not touch your face. (or anyone else's face.) If you have to, wash your hands with soap thoroughly first. - Soap - Wash with soap up to here. - Elbow 	<ul style="list-style-type: none"> - re" myonhoo: ri azang" thung". (angh) sube" da: myonhoo: ri we' azang" thung". Khasu" ase' koid zang" ca" bye: lang" xangshi" lo, ri sapyo: yo' voin: tang: joid lho: shang' sho' cid" we'. - Sapyo: - He: joyoo sho' sapyo: yo' cid" we' - Lo, moin" thung" guid" thang:
11	<ul style="list-style-type: none"> - နို့စပ်အောင်ဆိုတာဘာကိုဆိုလိုတာလဲ - လက်ဖမိုးကိုဆေးပါ - လက်ချောင်းကြားမှာ - လက်သည်းအောက်မှာ - စက္ကန့် ၂၀ - ဟက်ပီးဘတ်ဒေး သီချင်းနှစ်ခါပြီးအောင်ဆီ နိုင်တဲ့ ကြာချိန်ထိလက်ဆေးပါ 	<ul style="list-style-type: none"> - What is thoroughly? - Wash the back of your hands - Between the fingers - Under the nails - For 20 seconds - Enough time to sing " Happy birthday" twice 	<ul style="list-style-type: none"> - dakhung" ga: zi ciri: tid la" - lo, go, tho' ri cid" we' - lo, nyhoug" agyoo: moo - lo, seing" ajhab moo - second 20 koo: - hab pi" baidde" mokhoin" eiglheing: koo: bain khoin" myang" sho' lo, ri cid" we'
12	<ul style="list-style-type: none"> - နှာခေါင်းစည်း (mask) တစ်ခုကို တစ်ရက်ထက်ပိုမသုံးပါနဲ့ လျော့ရဲရဲဖြစ်လာပြီဆို ဝုရင်လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ။ - နှာခေါင်းစည်းကိုကြာရှည်စာတပ်ထားပါက ရောဂါပိုးသည် ၎င်းအထဲတွင်ကြီး ထွက်နိုင်သည်။ - နှာခေါင်းစည်းရဲ့အပြင်ပိုင်းကိုလည်း မထိပါနဲ့ 	<ul style="list-style-type: none"> - Throw masks once they feel gross. Don't wear them for more than a day! 	<ul style="list-style-type: none"> - nhoid nghoeb (mask) daku ri danyid" mo jain" sho' aci: dajhi' agi loo: lang" she: pyam' we'. - nhoid nghoeb ri myang" sho' tab too" lang" noo boug: gi hau: akhoug: moo yo" gyi: lo. - nhoig nghoeb da" nghi: shoid khyoo: azang" thung"

	<ul style="list-style-type: none"> - ထိခံမိပါကလည်း မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ သင့်လက်ကိုသာ ဆပ်ပြာနဲ့သေချာပြန်ဆေးပါ။ - အရည်စက် 	<ul style="list-style-type: none"> - Bacteria grows on the insides of your mask if you wear them too long - Also, don't touch the outside of the mask if you can. - If you did, don't worry. Just wash your hands with soap after. - Droplets 	<ul style="list-style-type: none"> - zang" thung" nghoid loug we' aseing" khoo" ca". Re" lo, ri sapy: yo' voin: tang: doem cid" we'. - ayeing zo,
13	<ul style="list-style-type: none"> - အစားအစာ၊ မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်း၊ ရေခွက်နဲ့ပုဝါတွေကိုမျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုပါနဲ့ - လူတိုင်းကိုယ်ပိုင် ပုဝါကိုယ်သုံးကြပါ - မေမေ - ဖေဖေ - ကလေး - ဟင်းခတ်ဇွန်းကိုအသုံးပြုပါ 	<ul style="list-style-type: none"> - Do not share food, utensils, cups, towels. - Everyone get their own towel - Mommy - Daddy - Baby - Use a serving spoon 	<ul style="list-style-type: none"> - zoo: shug – voem: yhung' yhoem: moo ci: jonu" – gyid khu' yo' lo, boid ri byu myoo: sho' dage" aci: wa. - yug khang" moo" nyang: tu: nyang: lo, boid ri ci: ca" wa. - yhid yhid - Ba" Ba" - zoo: - moidzoo: ri ci: yhung: we'
14	<ul style="list-style-type: none"> - တံခါးဖွင့်တဲ့အခါ တံတောင်ဆစ် (သို့) ပခုံးနဲ့တွန်းဖွင့်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင်လက်နဲ့မဖွင့်ပါနှင့်။ - သင့်ရဲ့တံတောင်ဆစ်နဲ့မျက်နှာကိုဘယ်လိုမှထိလို့မရနိုင်ပါဘူး 	<ul style="list-style-type: none"> - Open & close with your elbows or shoulders instead of hands, if possible. - You can't touch your face with your elbow even if you tried. 	<ul style="list-style-type: none"> - khoem" phang' lang" lo, moin" thung" guid" thang: (angh) kootho' yo' doin: phang' we' . Ge boi" ri lo, yo' aphan' . - Re" da: lo, moin" thung" guid" thang: yo' myonhoo: ri khasu" we' ayo" zang" thung" nghoid da:.
15	<ul style="list-style-type: none"> - နောက်ဆုံးမှာ - လက်ကိုအမြဲတမ်းဆပ်ပြာနဲ့ဆေးပါ - အစာမစားခင် - အိမ် - အပြင်ကနေပြန်လာတဲ့အချိန် 	<ul style="list-style-type: none"> - And finally - Always wash your hands with soap .. - Before you eat - Home - And after being out in the public 	<ul style="list-style-type: none"> - thang: thang' ri - lo, ri ajang" sapy: yo' cid" we' - zoo: shug azoo: shi" uri - yhoem: - vi: mo doem lo uri

16	<ul style="list-style-type: none"> - လူတိုင်းအန္တရာယ်ကင်းစွာနေထိုင်ပါ - ဆပ်ပြာ 	<ul style="list-style-type: none"> - Stay safe, everyone! - soap 	<ul style="list-style-type: none"> - yug khang" moo" gyi mo loid sho' nyid we' - Sapya:
17	<ul style="list-style-type: none"> - လူတိုင်းအန္တရာယ်ကင်းစွာနေထိုင်ပါ - ဆပ်ပြာ 	<ul style="list-style-type: none"> - Stay safe, everyone! - Soap 	<ul style="list-style-type: none"> - Yug khang" moo" gyi mo loid sho' nyid we' - Sapya: