Karen

# COVID-19 တ်နဲ့ဂ်ကျဲလ၊တ်အိဉ်ပူၤဖျဲးအဂီ

CHAMPLAIN VALLEY Head Start

Champlain Valley Head Start ကအိးထိဉ်ကှၤသးလ၊လါစဲးပတ့ဘ၊ဉ်နှဉ်လီၤ. ပအိဉ်ခိးကွၢ်လ်လ၊ကထံဉ်ဘဉ်လိာ်သဒီးနၤနှဉ်လီၤ.
ပ Head Start ပှၤဘဉ်မူဘဉ်ဒါ ကဒုးအိဉ်ပူၤဖျဲဉ်ဘဉ်နဖိဖဲအဝဲသှဉ်အိဉ်လ၊ကှိအခါကိးမှၢ်နံၤနှဉ်လီၤ.
**အအံၤမှ်တ်လ၊နမှၢ်လ်ကွၢ်စိဘဉ်အီၤသှဖဲနဆှ၊ဘဉ်နဖိဆူကတီၤဆိကှိ မှတမှ် တ်ကွၢ်ထွဖိသဉ်လဲၤလိတ်သီအလီၢ်အခါနှဉ်လီၤ.**

## တ်လဲၤဆှ၊ဒီးတ်လဲၤအိဉ်

### တ်လဲၤဆှ၊ဒီးတ်လဲၤအိဉ် မၤတ်ဒ်လဲဉ်.

- ပှၤဒိဉ်တုာ်ခိဉ်ပှဲၤလ၊လဲၤဆှ၊ ဒီး လဲၤအိဉ်ကှၤတ်နှဉ်ကဘဉ်ကျိၤတ်ကးဘ၊မဲာ်နှဉ်လီၤ.
- ပှၤဒိဉ်တုာ်ခိဉ်ပှဲၤလ၊တ်တမှာ်အီၤ (အိဉ်ဖျါဒီး တ်သါထိဉ်သါလီၤတ်ဆါအကှ်ပနိဉ်တမံၤလ်လ်) နှဉ်တဘဉ်လဲၤဆှ၊ မှတမှ် လဲၤအိဉ်တ်ဘဉ်နှဉ်လီၤ.
- မှမှ်တခီ, ပှၤဒိဉ်တုာ်ခိဉ်ပှဲၤတဂၤယိကြားလဲၤဆှ၊ဒီး လဲၤအိဉ်ဖိသဉ် ကိးမှၢ်နံၤနှဉ်လီၤ.
- မှ်သှ, ပှၤဒိဉ်တုာ်ခိဉ်ပှဲၤလ၊မှ်ပှၤသူဉ်ခှသးပှ် ဒ်အမှ် ဖံဖုတဖဉ်တကြား လဲၤဆှ၊ မှတမှ် လဲၤအိဉ်ဘဉ်ဖိသဉ်တဖဉ်ဘဉ်, မှ်လ၊အဝဲသှဉ် အိဉ်ဒီးတ်လီၤဘဉ်ယိဉ်အါလ၊ကဒီးနှ်ဘဉ် တ်ဆါဒိဉ်ဒိဉ်မှ်မှ်သှအယိနှဉ်လီၤ.
- တ်ကမ၊ဘဉ်ဟံဉ်ဖိယီဖိတဖဉ်လ၊ကလဲၤဆှ၊ဒီး လဲၤအိဉ်ဘဉ်ကှၤအဖိလ၊တ်ဆ၊ကတီၢ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးသှနှဉ်လီၤ.
- မိၢ်ပ်/ဟံဉ်ဖိယီဖိတဖဉ်လ၊ဟ်အိဉ်လီၤဆိကွံာ်သးခိဖျိလ၊ တ်အိဉ် ဘူးတံၢ်ဘဉ်ဒီးပှၤဘဉ်က် COVID-19 နှဉ် တကြားလဲၤဆှ၊ မှတမှ် လဲၤအိဉ်ဖိသဉ်ဘဉ်နှဉ်လီၤ.

### ယဖိကြားအိဉ်လ၊ဟံဉ်အခါဖဲလဲဉ်.

ဖဲအဝဲသှဉ်မှ်အိဉ်ဘူးတံၢ်ဘဉ်ဒီးပှၤတဂၤဂၤ လ၊ဘဉ်ဂ်ဒီး COVID-19 လ၊အပူၤကွံာ် 14 သီ.

ဖဲအဝဲသှဉ်အတ်မၤကွၢ်သးအစ၊ဖျါလ၊ဘဉ်ဂ်ဒီး COVID-19 လ၊အပူၤ ကွံာ် 10 သီ.

ဖဲအဝဲသှဉ်မှ်အိဉ်ဒီး COVID-19 တ်ဆါကှ်ပနိဉ် တဖဉ်တမံၤလ်လ် – ကွၢ်ဘဉ်တ်ဆါကှ်ပနိဉ်တဖဉ်လ၊ကဘျုံးပၤဖိလာ်.

**ဖိသဉ်တဖဉ်လ၊လဲၤတ်ကှၤတ်ဆူ ဟိဉ်ကဝီၤချ၊လ၊အပူၤကွံာ် 14 သီတီၢ်ပူၤ**
ကဘဉ်လူၤပိာ်မၤထွဲတ်နဲ့ဂ်ကျဲလ၊ကိၢ်စဲဉ်နှဉ်လီၤ.
တ၊ဉ်ပိဉ်သကိးတ်ဂှ်ဒီးနကှိသရဉ် မှတမှ် ကွၢ်ဖဲ–
**https://accd.vermont.gov/covid-19/restart/cross-state-travel**

### မှ်ဖျါလ၊ယဖိအိဉ်ဒီးတ်ဆူးတ်ဆါ အတ်ဆါကှ်ပနိဉ်တဖဉ်လ၊တီၤပူၤ ကဘဉ်မၤဒ်လဲဉ်.

တ်ကဆှ၊ကှၤနဖိဆူဟံဉ် လ၊အဆိအချှနှဉ်လီၤ.

ဖိသဉ်တဖဉ်လ၊ဆူကှဆါကှကဘဉ်တ်ဟ်အိဉ်လီၤဆိကွံာ်အီၤဒီး ဖိသဉ်လ၊အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချှတဖဉ်တုၤလ၊အကှၤဘဉ်တစုနှဉ်လီၤ.

### ယဖိကလဲၤထိဉ်ဘဉ်ကှၤဆူ တ်တိာ်ကျဲၤကသှအခါဖဲလဲဉ်.

ဖိသဉ်တဂၤမှ်အိဉ်ဘူးအိဉ်တံၢ်ဘဉ်လိာ်သးဒီးပှၤတဂၤဂၤလ၊ဘဉ်ဂ်ဒီး COVID-19 နှဉ်, အဝဲသှဉ်ကဘဉ်ပဉ်အိဉ်လီၤဆိကွံာ်သး လ၊ဟံဉ်လ၊ 14 သီနှဉ်လီၤ.

ဖိသဉ်တဂၤမှ်ဆိးကှထိဉ်, အဝဲသှဉ်ဟဲထိဉ်မၤလိဘဉ်ကှၤတ်သှ ဖဲတ်ဆါကှ်ပနိဉ်တဖဉ်ကယါလီၤကွံာ်ဒီးအဝဲသှဉ်အလိၤတကိၢ်အီၤလ၊ၤဘဉ် လ၊ 24 နဉ်ရံဉ်လ၊တအိ ဘဉ်ကသံဉ်ကသိယါဘျါတ်လိၤကိၢ်ဘဉ်နှဉ်လီၤ.

**ဖိသဉ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချှတဖဉ်လ၊အိဉ်ဒီးတ်ဆါကှ်ပနိဉ်တဖဉ် /တ်ဆူးတ်ဆါလ၊နှာ်လီၤဘဉ် တ်တိာ်ကျဲၤသှ–**

- တ်ယဉ်တ်အကှ်ပနိဉ်တဖဉ် (တအိဉ်ဒီးတ်လိၤကိၢ်) လ၊ဒုးကဲထိဉ်တ်ကူးဒီးနါဒှထံယွၤအဆှံနှဉ် အိဉ်ဘဉ်ဝဲသှဖဲတ်ယုသှဉ် ညါဟ်ပနိဉ်အီၤတ်ဆါလ၊အမှ်တ်ယဉ်တ်ဒီးလူၤပိာ်မၤထွဲ ကသံဉ်ကသီတ်ကူစါယါဘျါအတ်ရဲဉ်တ်ကျဲၤတဖဉ်နှဉ်လီၤ.
- တ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချှအဂၢ်ကျၤ, တ်သါအံးလ၊အစ်

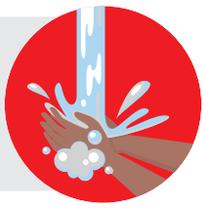
## တ်သမံထံကွၢ်တ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချှ

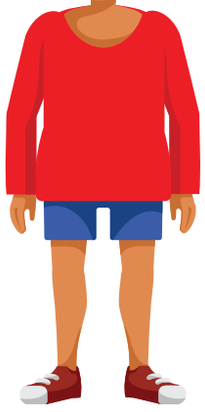
Head Start ကမၤတ်သမံထံကွၢ်တ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချှလ၊လာ်အံၤဒီးဖိသဉ်ကိး ဂၤဒဲးဖဲတ်လဲၤဆှ၊အလီၢ်နှဉ်လီၤ. နဖိကသှနၢ်ပၢၢ်တ်ဂှ်အံၤလ၊ပှဲၤနှဉ်လီၤ.

**ပကထိဉ်ကွၢ်နှ် နှ ဖိအတ်ကိၢ်တ်ခုဉ်ပတီၢ်**
ဒီးတ်ထိဉ်ကွၢ်တ်ကိၢ်တ်ခုဉ်ပိးလီလ၊တထိး ဘူးဘဉ်အနိၢ်ခိနိၢ်ကစ်နှဉ်လီၤ.

**ပကသမံထံကွၢ်ဘဉ် ဖိသဉ်အတ်ဘဉ်ဂ်ကှ်ပနိဉ်တဖဉ်**
လ၊လီၢ်ယံၤခိတုၤသနိ, လ၊အပဉ်ယုာ်ဒီး တ်မဲာ်ထိဉ်ဂိၤနါထိဉ်ဂိၤ, တ်ဘှံးတ်တီၤသး, တ်မံခံမံသပှၤနးနးကလဲဉ်, ဂုၤဂၤ နှဉ်လီၤ.

**ပပမ၊နဖိသှကဆှအစု**
လ၊တ်သှကဆှိစုလိၢ်ဖဲကျဲနှာ်လီၤနှဉ်လီၤ. တ်သှကဆိစုလိၢ်မှ်တအိဉ်ဖဲ ကျဲနှာ်လီၤနှဉ်, ပှၤဘဉ်မူဘဉ်ဒါကစူးကါစ၊နဖိလ၊တ်မၤကဆှိစုနှဉ်လီၤ.





**ပကသံကွၢ် လ၊မှ်နဖိအိဉ်ဒီးတ်ဆါကှ်ပနိဉ်တဖဉ်လ၊လာ်အံၤတမံၤမံၤဓါနှဉ်လီၤ.**

- ကူး
- လိၤကိၢ် (တ်ကိၢ်ခုဉ်ပတီၢ် 100.4 မှတမှ် ဆူဖိခိဉ်)
- ကသါတလ၊သါ မှတမှ် ကသါဘဉ်ကိစဲ
- တ်ဂိၢ်ကနိး မှတမှ် ကနိးကစုၢ်ယုာ်ဒီးတ်ဂိၢ်ကနိး
- လိၤတကံတကး
- ခိဉ်ဆါ
- ကိာ်ယူၢ်ဘိဆါ
- လိၤသးထိဉ်ဂိၤနးနးကလဲဉ်
- အိဉ်တ်တသှညါအရိၢ် မှတမှ် တန၊ဘဉ်တ်
- နါဒှအှဉ်ထံယွၤအါအါကလဲဉ်

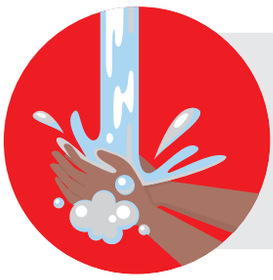
ကူး ကသါဘဉ်ကိစဲ ခိဉ်ဆါ ကိာ်ယူၢ်ဘိဆါ

# တၢ်အိၣ်ဘၣ်လၢတၢ်မၤလိတီၤပူၤတနံၤအဂီၢ်ကမၤသးဒ်လဲၣ်.

### တၢ်ကးဘၢဲမဲာ်/တၢ်မၤဘံၣ်မၤဘၢဲမဲာ်

ပပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါကကျိုၤဝဲဒၣ်တၢ်ကးဘၢဲမဲာ်ဒီတနံၤညါန္ဉၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်တဖၣ်လၢသးနံၣ် 2 နံၣ်ဒီးဆူဖိခိၣ်နွၣ်, ကဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်သဆၣ်ထိၣ်အိၤဒီးဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအိၤလၢကကျိုၤဘၣ်တၢ်ကးဘၢဲမဲာ်နွၣ်လီၤ. Head Start က ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ကးဘၢဲမဲာ်လၢဖိသၣ်တဖၣ်လၢလိၣ်ဘၣ်ဝဲအဂီၢ်နွၣ်လီၤ.

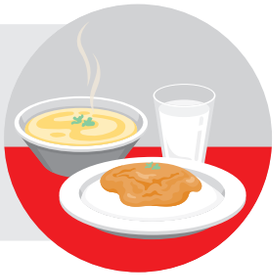


### တၢ်သုကဆိုစု

ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါဒီးဖိသၣ်တဖၣ် ကသုကဆိုအ စုလၢဆၢကတိၢ်ဒီတနံၤညါကတိၢ်နွၣ်လီၤ.

### တၢ်ဂဲၤလိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲ

- ဖိသၣ်တဖၣ်ကမၤဘၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢကရူၢ်အဆံး. အိၣ်ဂၢ်အိၣ်ကျၢၤန္ဉၣ်လီၤ.
- ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါကရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤဘၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်စိၤစုၤယံၤလိာ်သးသနိအဂီၢ်လီၤ.
- ပတအိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢကရူၢ်ဖးဒိၣ်အဂီၢ်ဘၣ်လီၤ.
- ဖိသၣ်တဖၣ်တဘၣ်ဟဲစိာ်တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲဖိတဖၣ် မ့တမ့ၢ် လံာ်လၢ်တဖၣ်လၢဟံၣ်ဘၣ်နွၣ်လီၤ.



### တၢ်အိၣ်တၢ်အီအဆၢကတိၢ်

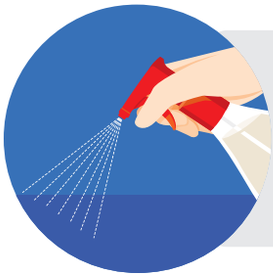
တၢ်အိၣ်တၢ်အိတဖၣ်ကဖျါအိၣ်လီၤဆိကွံာ်တဆံး ဆက့ၢ်နွၣ်လီၤ. တၢ်ကလၣ်လီၤန္ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီလၢ ဖိသၣ်တဖၣ်အဂိၢ်, အဝဲသ့ဉ်တဘဉ်ဟံး နှၢ်အီၤလၢအနိၢ်ကစၢ်ဂိၢ်ဘၣ်လီၤ.

### တၢ်ထူးဝဲ

တနံၣ်အံၤ တၢ်ထူးဝဲတမၤသးလၢတိၤပူၤဘၣ်ခီဖျိလၢတၢ်ဆါသတြိအယိန္ဉၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤထူးစၢၤနဖိ အဝဲလၢဂိၤကတိၢ်ဒီးတချူးမံအခါဒ်သိး ကနုးအိၣ်ကဆဲ့ကဆိဘၣ်အဝဲအဂိၢ်တက့ၢ်.

### တၢ်မံအိၣ်ဘုံးအဆၢကတိၢ်

- Head Start ကဟ့ၣ်လီၤချိၣ်တဖၣ်, လိမံဒါတဖၣ်, ဒီးယာ်လုးတဖၣ်လၢတၢ်မံ တၢ်ဂဲၤအဂိၢ် (ဖိသၣ်တဘၣ်ဟဲစိာ်တၢ်လၢ်အဟံၣ်နိတမံၤဘၣ်) နွၣ်လီၤ. ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါကမၤကဆဲ့ကဆိလိၢ်မံချိၣ်တဖၣ်ကိးနံၤဒဲးန္ဉၣ်လီၤ.
- ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါကမၤလိၤတၢ်ဝဲလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လိၢ်တၢ်ကျဲအလၢလိၣ်လၢဖိသၣ်တဂၤဒီးတဂၤအနှၣ်စၢၤတသ့ဖဲအသ့နွၣ်လီၤ.
- တၢ်ကဟ်ဒုးအိၣ်ဘၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်လၢတခိတၢၤလိာ်သးဒ်သိးသုတဘၣ်ကွၢ်ဆၢဉ်မဲာ်လိာ်သးလၢမဲာ်သကိးမဲာ်ဖဲမံအိၣ်ဘုံးအိၣ်သါအခါန္ဉၣ်လီၤ.



### တၢ်မၤကဆဲ့ကဆီဒီးတၢ်မၤသံတၢ်ဃၢ်

- Head Start ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါက မၤကဆဲ့ကဆီဒီးတၢ်မၤသံတၢ်ဃၢ်ဘၣ်တၢ်မဲာ် ဖံးခိၣ် တဖၣ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်ခဲအံၤခဲအံၤလၢဒီတနံၤကတိၢ်နွၣ်လီၤ.
- တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲပီးလီတဖၣ်လၢတၢ်မၤကဆိအိၤတသ့နွၣ် (တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲပီး လီအကပုာ်, တၢ်ကူတၢ်ကၤကယၤကဃဲ, ဒီးတၢ်ဂိၤဖိတၢ်ကံးညာ်တဖၣ်) တဘၣ်တၢ်စူးကါအိၤဘၣ်လီၤ.

### တၢ်မၤမ့ာ်မၤသးဖုံဖိသၣ်တဖၣ်

- ဖိသၣ်အဆံးတဖၣ်အလိၢ်အိၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်မၤမ့ာ်မၤသဖုံထိၣ်အသးဖဲအဝဲသ့ဉ်သူဉ်တမ့ာ်သးတမ့ာ် မ့တမ့ၢ် သူဉ် ကိၢ်သးဂီၤတၢ်အခါန္ဉၣ်လီၤ. ထိဘိ Head Start ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါကကွၢ်ထွဲဘၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ကဟုကယာ် လုၢ်ဒိၣ်ထိၣ်တၢ်အကျဲန္ဉၣ်လီၤ.
- Head Start ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါကကျိုၤဝဲဒၣ်တၢ်ဒီသဒၢဲမဲာ်ထိဘိဖဲ အိၣ်လၢဖိသၣ်တဖၣ်အခိၣ်ယၢၤန္ဉၣ်လီၤ.

### တီၤဒၢးအပှၤတမ့ုံၤတဖၣ်

- တအိၣ်ဒီးတၢ်ချၢအပှၤတမ့ုံၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ပှၤမၤကလိတၢ်တဖၣ်ဘၣ်လီၤ.
- မိၢ်ပၢ်တဖၣ်တဘၣ်လဲၤအိၣ်သကိး မ့တမ့ၢ် လဲၤမၤကလိတၢ် လၢတီဒၢးပူၤလၢဆၢကတိၢ်အံၤအခါဒဲးဘၣ်နွၣ်လီၤ.
- ကွိသရၣ်ဒီး Family Support Specialists (တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ဟံၣ်ဖိယိဖိ ပှၤကူဉ်သ့လီၤဆိတဖၣ်) ကဆဲးကျၢဆဲးကျိး ဘၣ်နၤဘၣ်ဆၢဘၣ် ကတိၢ်လၢကဟ်ဖျါသကိးဘၣ်နဖိအတၢ်အိၣ်သးလၢတနံၤအဂိၢ် မ့တမ့ၢ် စံးဆၢဘၣ်နတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အဂိၢ်နွၣ်လီၤ.

CHAMPLAIN VALLEY
Head Start
A Program of Champlain Valley Office of Economic Opportunity

ကူဉ်သ့ကရၢအံၤမ့ာ်ကရၢလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ထဲသိးတုၤသိးန္ဉၣ်လီၤ.