



COVID-19 info for Indigenous Children & Youth

English	Marma
This is a public service announcement about the coronavirus or Covid-19 disease outbreak.	ကော်ရိုနာ ဘိုင်ရာသျှို ကိုဗစ်ဒ် -၁၉ ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း အကြောင်း တစ်ခုကို အစိုးရ ကြေညာခြင်း
What does COVID-19 mean for our community?	ငါတို့ လူမျိုးမှာ ကော်ရိုနာ ဘိုင်ရာသျှို ကိုဗစ်ဒ် -၁၉ ကို အပိုင် နားလည်လဲ
Coronavirus (or COVID-19) is a new, tiny virus	ကော်ရိုနာ ဘိုင်ရာသျှို သို့မဟုတ် ကိုဗစ်ဒ် -၁၉ တစ်ခု အသစ် ပိုးမွှား ဘိုင်ရာသ်
It travels on small drops of water	ဒေပိုးသည် ရေ စိလယ်များမှာ လားနေသည်။
COVID-19 can make people very sick, usually with a cough and fever	ကိုဗစ်ဒ် -၁၉ သည် ခြောင်းဆိုး နောက် အဖျားဖြင့် လူကို မကျန်းမာ ပေးနိုင်သည်။
Cells in our body fight coronavirus, but sometimes people need help from doctors and medicine	ငါ့ခန္ဓာမှာ ကော်ရိုနာ ဘိုင်ရာသျှို နှင့် တိုက်ခိုက်သည်။ သို့သော် ဆရာဝန်နှင့် ပြုဖို့ အလိုရှိသည်
Coronavirus spreads through coughs and sneezes. It can also hide on the objects we touch	ကော်ရိုနာ ဘိုင်ရာသျှို ခြောင်းဆိုးခြင်း နှင့် ချီခြင်း စသည်ဖြင့် ကူးနိုင်သည်။ ငါတို့ သုံးသောပစ္စည်း ထဲမှာလည်း ရှိနိုင်သည်။
The best way to stop coronavirus from spreading is for people to stand six feet apart.	ကော်ရိုနာ ဘိုင်ရာသျှို ကူးစက်မည့် နည်းကို ပိတ်ဆို့မှုသည်မှာ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် ခြောက်ပေ အဝေး နေရမည်။
What does COVID-19 mean for Indigenous Nations?	ဒေသခံ လူမျိုးများ အတွက် ကိုဗစ် -၁၉ အဓိပ္ပါယ် ဇာလည်း။
Many Indigenous nations are very worried about coronavirus.	အများ အားပြား ဒေသခံ လူမျိုးတို့ ကော်ရိုနာ ဘိုင်ရာသ် ကို ယူလို့ စိတ်မကောင်း ဖြစ်ရသည်။
Because older people are more likely to get the virus, elders are especially at risk. It is important to stop coronavirus in order to protect our traditions and our leaders.	အသက်ကြီးရဲ့မှာ ဘိုင်ရာသျှို ကပ်ဖို့ အန္တရာယ် ဟိရေ အကြောင်းမှာ အသက်ကြီးရဲ့မှာ အန္တရာယ် အများရှိလေသည်။
What can we do to help?	ကူညီရေး အတွက် ငါတို့ ဇာလုပ် နိုင်မည်နည်း
Keep your hands clean. Use soap and clean water if they are available.	သင့်လက်ကို သန့်သန့်ထား ဆပ်ပြာဖြင့် လက်ကို ဆေးပါ
Cover your coughs and sneezes. Use your elbow or a tissue whenever possible.	ခြောင်းဆိုးခါ ချီခါ ဖုန်းအုပ်ထားပါ တတ်နိုင်လျှင် တန်းတောင် သို့မဟုတ် တီချူး သုံးပါ
Eat healthy, drink water, and get plenty of sleep to help keep your body healthy.	သင် ကျန်းမာရေး အတွက် အာဟာရပြည့်သော အစားအစာများကို စားပါ အအိပ် ဝအောင် အိပ်ပါ။
Practice social distancing, by celebrating traditions and spending time with family virtually or from afar. Listen to your elders for guidance and advice	အွန်လန် သို့မဟုတ် အဝေးမှ နေ၍ မိသားစုနှင့် အဆက်အသွယ် ထား၍ အချိန်ကို ကျော်လွန်ပါ။ အကြံညာဏ်အတွက် အသက်ကြီး မိဘများနှင့် တိုင်ပင် ဆွေးနွေးပါ။
Our community has lived for over 1000 years! We are going to be okay.	ငါတို့ လူမျိုး နှစ်ပေါင်း ၁၀၀၀-ကျော် ရှင်လို့ လာကြပြီးနောက် လည်း ရေးသို့ အဆင်ပြေနိုင်မည်