



OFFICE OF THE SUPERINTENDENT

1 Academy Park • Albany, New York 12207

(518) 475-6010 • Fax: (518) 475-6014

BOARD of EDUCATION

Anne Savage, President • Vickie Smith, Vice President • Tabettha Wilson, Secretary
Sridhar Chittur, Ph.D. • Hassan I. Elminyawi • Ellen Krejci • Damarise Mann

Kaweeda G. Adams, Superintendent of Schools

လိမ္မော်ရောင်: ၃, ၂၀၂၀

ဆုတံဆိပ်ပေးအိတ်:

ဘဝတစ်ကတည်းအံ့နဲ့ တီးကွတီးဆါဒူးကဲထိပ်တက်ကီတင်ခဲလောပလီကဝီအကိုတဘျးတီး ဒီးပူအတဝါလော့ခိပ်သကူဆေးဒး
လံနဲ့လီ. ဒ်သီးဝါအဲဘာနံ့ကိုလီကဝီအပူကိုဖိဒီးပူမတဝါဖိ ဆဲးအိတ်ဒီးခိပ်ယာအတိုအိတ်သးပဲဒီးတိုအိတ်ဆူအိတ်ချကသု
အကို ပမာဝဲဒ်တိုအပတိုလါလံင်အံ့ကွဲးဖျါထိပ်အသီး ဒီးယအိတ်ဒီးဒူးသုညါဘာနံ့လော့ခိပ်နဲ့လီ. ယအိတ်ဒီးအာဂ်လီကဒီးနံ
စိုက်လီးလော COVID-19 အတိုဆါလော့အါတကွဲးဘဝတိုသုညါဒ် coronavirus (ခိဂ်နါဘဲဂျစ်) အသီးနဲ့ အိတ်ဒ်လဲင်
ဒ်လဲင်နဲ့ ပကဆဲးသမံသမိကွဲးဝဲလီတိုလီဆဲးတကွဲး.

တိုဒ်သဒါတိုအိတ်ဆူအိတ်ချအတိုပံးစုနဲ့ကျဲလောကီအဲဂဲကတိုပာဆါဒီးတိုဒ်သဒါတိုဆါယံအဲထော့, ကီစိုနဲ့ယူယိတ်ဒီး
ဝါအဲဘာနံ့အတိုအိတ်ဆူအိတ်ချအကရါ, ဒီးကီစိုနဲ့ယူယိတ်တိုကွဲးဘဝတိုသုအကရါထူးထိပ်ဝဲနဲ့ ပမာပိင်ထွဲအဲခဲလော
ခဲဆူ ဒ်ပမာတိုဝဲလော့အသီးနဲ့လီ. လော့အါခဲအံ့နဲ့ COVID-19 အတိုဆါတအိတ်ထိပ်လောပလီကဝီအကိုတဖျ်အပူတဝါ
သနင်ကွဲးလါလိမ္မော်ရောင်: ၂ သီအါ တိုကစိပ်ပံဖျါထိပ်ဝဲဒ်လော COVID-19 တိုဆါကဲထိပ်ဒီးပူတဝါလော့ခိပ်နဲ့ယူယိတ်အပူ
လံနဲ့လီ.

ဆါကတိုဖဲတီးကွတီးဆါလီအါ ပကတိတ်ကတီးပသးခိဖျါတိုမါကဆဲကဆိုတိုအဲဝဲဒ်ခိတ်တဖျ်ဒီးကသံပဲမာသံတိုဆါယံလီ.
တိုသုတဖျ်အံ့ပပံယုဒီး ဝဲကြိုအစုဖိပ်လီ, တိတ်ထး, စီနီခိပ်ဖိခိပ်, ထံထိပ်ပာ, ဒီးတိုဖိတိုလံအဲဝဲဒ်ခိတ်အဂုအဂါနဲ့လီ.
ပကဆဲးမာပိင်ထွဲတိုပတိုသုတဖျ်အံ့ကွဲးကွဲး ဒီးပအိတ်ဒီးဟုဂ်ဂံဟုဂ်ဘါနံ့လော နမာဒ်သီးသီးလော့ဟံပူနဲ့လီ.

ဒ်သီးနံဒီးနဟံပံဖိပံ ဆဲးအိတ်ဒီးတိုအိတ်ဆူအိတ်ချလော့အဂု ဒီးမာစါနံ့လော့ကမာစါလီတိုဆါတဘျးကလုပံ ပပံယုဒီး
တီးကွတီးဆါဒီး COVID-19 အတိုဆါအတိုဂါလီအသးကနီအကို ပအိတ်ဒီးဒူးသုညါဘာနံ့လော့အတိုပံးဒီး တိုအပတို
လော့မာဝဲသုတဖျ်အဂုနဲ့လီ.

- သုကဆီနုစုဒီးဆးပုဂ်ခဲအဲခဲလောထံလော့လော့ စုကတို ၂၀ စဲးကီးတကွဲး. ဆးပုဂ်ဒီးထံမုာ်တအိတ်ဘဝတိုခိနဲ့, စူးကါတိုမါကဆီစုအကသံထံတကွဲး. ပမာကိုအပူခိပ်ပူနံ့တဖျ်လော့မာလီတိုလော့ ပူကိုဖိခဲလော့ အိတ်ဒီး တိုဒူးတိုယံလော့ကသုကဆီဆိအစု တချးအဝဲသုအိတ်မုာ်ထုတ်တိုအိတ်ဒီးဘဝ ဒီးလော့နံ့အတိုပူနဲ့ စဲးကဟံဟံ တိုကသံမါကဆီစုတဖျ်နဲ့ ဘဝတိုထံထိပ်အဲလော့ကွဲးစုစုအတိုဟံနံ့ထိပ်အလီနဲ့လီ.
- တီးကွတီးဆါအပနီမုာ်မုာ်တဖျ်လဲင်နဲ့ သုညါဝဲတကွဲး – တိုကီထိပ်, တိုကူး, တိုကိပ်ယုာ်ဆါ, တိုနီဒူးအုဂ်ထံ ယူမုာ်တမုာ်နီဆူဘဲ, တိုလီတကံတကးဒီးတိုဘူးနသးဒိပ်နီညီနီအသီးနဲ့လီ. ဘဝသုညါ ပူအဂါတနီနဲ့ ကဘိုးထိပ် မုာ်တမုာ်တိုဘာလော့အအိတ်ဒီးဘိုးနဲ့လီ.
- တိုဆါအပနီမုာ်ကဲထိပ်ဒီးနမုာ်တမုာ်နဟံပံဖိပံတမာ့တမံ့ဝဲ လီဆီဒ်တို တိုသါထိပ်သါလီအတိုကီတိုခဲ မုာ်ကဲထိပ်အသးနဲ့ ဆဲးကွဲးတိုဒီးနကသံပဲသရဲတကွဲး.
- သိပ်လီနဖိလော့ ဖဲအဝဲနဲ့တဂါကကူးမုာ်ကဆဲအါ အဝဲသုတဘဝကးဘါအထးခိပ်ဒီးအစုလပ်တဂု လော့နီ အလီ အဝဲသုတဘဝကးဘါအီဒီးထဲးဂူစးခိ, အစုနာဂ်ခဲမုာ်စုဒ်တိုတကွဲး.
- ဖဲနဖိဆဲးကွဲးဖျါလော့တီးကွတီးဆါအပနီအိတ်ဘဝအါအါ မာအီလော့ကအိတ်ဘူးအိတ်သါဒ်ဝဲလော့ဟံစုကတို ၂၄ နံဂ် ဖဲတိုလီကီခါလီကွဲးဒီးအဝဲတဘဝသုတမုာ်လီတိုကီအကသံကသီဘဝဝဲအလီခဲနဲ့လီ.
- သိပ်လီနဖိလော့ အနီကစါတိုဖိတိုလံတဖျ်ဒ်အမုာ်နီထူးမဲ, တိုထံတိုနီ, တိုအိတ်တိုအီမုာ်တိုအိတ်တိုအီ အပီးအလီတဖျ်နဲ့ တဘဝဟုဂ်နီလီဆူပူဂါအအိတ်ဘဝနဲ့လီ.
- နဖိအတိုဆါထာမုာ်အိတ် ဒီးဖျါလော့တီးကွတီးဆါအပနီအိတ်ဘဝအီနဲ့ မုာ်ဒ်နဲ့နဲ့ ဆဲးကွဲးတိုဆူနကသံပဲသရဲ အအိတ်တဘျီယီတကွဲး.

(ယုဂ်ကဒါ)

တံပံဖျါတိုထံအဂု

ပုဂ်အဲဘာနံ့ကိုလီကဝီ ကမုာ်ကိုလီကဝီလော့အကံအစီဂါဒီးမးတဖျ်, ယံဖျါထိပ်တိုသုအိတ်သးအိတ်လော့ဂါအစီခိတ် ဒီးဟုဂ်တိုမာလီလံင် အတိုလဲခိဖျါ ဖဲပူကိုဖိမာယုမာသကီးလံင်သးတဂါဒီးတဂါ လော့အိတ်ထိပ်တိုဒူးတိုယံလော့ဘာဝဲဘဝ ဒ်သီးပူကိုဖိကီးဂါဒဲကဲထိပ်လိပ်ထိပ်သုအဂီနဲ့လီ.

တံပံဖျါတိုပညိတ်အဂု

ပကမာယုဂ်မာသကီးပသးဒီးပူလော့ခိပ်ပယာ လော့အုဆူထိပ်ပူကိုဖိအတိုမာလီလံင်တိုဂ်တိုကွဲးကသုဒီး ဟုဂ်လီပူကိုဖိသုတဖျ်အံ့ တိုသုညါဒီးတိုသုတိုဘာလော့လိပ်ဘဝအါတဖျ် ဒ်သီးအကဲထိပ်လိပ်ထိပ်ကနီအဂီနဲ့လီ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအကဲဘျးဘၣ်န့ၢ်အါန့ၢ်အလီၢ်ဒီး တၢ်တၢ်ဒုးပၣ်ယုၣ်အီၤလၢလၢအံၤ မ့တမ့ၢ်န့ၣ်လဲၤကွၢ်လၢ [Health Services section](#) (တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကူၤ) ဖဲ albanschools.org/healthservices သ့န့ၣ်တက့ၢ်.

- ကီၢ်အမဲၤဂကၤတၢ်ဒိသဒၢတၢ်ဆါယၢ်အဝဲထၢၣ် – <https://www.cdc.gov/flu/prevent/index.html>
 - တီးကွၢ်တၢ်ဆါ: မိၢ်ပၢ်တဖၣ်အလံၢ်န့ၣ်ကျဲ – bit.ly/familyfluguide
 - CDC ဖဲးတၢ်မၤတၢ်: တၢ်ကတဲၣ်ကတီၤပုၤအတၢ်တၢ်လၢ COVID-19 အတၢ်ဆါလၢဂၤလီၤအသးဆူပုၤဂၤအအိၣ်သ့ – <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/preparing-communities.html>
- ကီၢ်စဲၣ်န့ၣ်ယုၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကူၤ – <https://www.health.ny.gov/>
- ကီၢ်စဲၣ်န့ၣ်ယုၣ် **coronavirus** (ခိၣ်နီၤဘဲၤဂၢၢ်) တၢ်ဆါကရၢ အလီၢ်တဲစိနီၣ်ဂံၢ် – ၈၈၈-၃၆၄-၃၀၆၅

ပပုၤကီၢ်ဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ပုၤဖျဲးန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအဂ့ၢ်ဒိၣ်ဒိၣ်မးလၢပဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အယီၤ ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအဒိသၢဒၢ ပတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဖၣ်န့ၣ် ကဆဲးဖဲးသကိးမၤသကိးတၢ်ဒီးကီၢ်ဂ့ၢ်ဒီးကီၢ်စဲၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကူၤတဖၣ်ဘျးဘျးတၢ်တၢ် ဒီးတီးကွၢ်တၢ်ဆါအိၣ်ဒဲလဲၣ်ဒဲလဲၣ်န့ၣ် အဝဲသ့ၣ်ကသမံၤသမိးဝဲဒီးဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်န့ၣ်လၢ COVID-19 အဂ့ၢ်တဆီတၢ်တဆီန့ၣ်လီၤ. နတၢ်သံကွၢ်အဂၤမ့ၢ်အိၣ်တမံၤလၢလၢန့ၣ် ဝဲသးစုၤဆဲးကျိးလိၣ်အသးဒီးန့ၣ်အပုၤခိၣ်ပုၤန့ၣ်မ့တမ့ၢ် ကီၢ်အသရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပုၤဆါတဂၤ န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ပဲၤဒီးတၢ်သ့ၣ်တီၤသးဂၤ.



Kaweeda G. Adams (ခါဝံၤဒါ က့ၢ် အဲဒီးစိၣ်)
ပုၤအံးထွဲကွၢ်ထွဲက့ၢ်