



Tar zohkhanhnak riantuannak ah a ummi pawl, an chungkhar chungtel pawl le mileng pawl caah theihhngalhnak

Upa deuh minung hna caah COVID -19 chawhnak le a phichuak ah a zualmi zawtnak ngeihnak apahnih in tihunnak a tam deuh. Manezer, riantuantu, innchungkhar, hawikom le khuasa in a ummi hna nih kan mibu lakah a derthawmmi chungtel hna humhak dingah hmun khat ah riantuanti a herh.

Kan upa deuh minung hna humhak khawh nakding ah, tar zohkhenhnak hmun ah lennak hna athar khamnak hman a herh. COVID-19 an ngeih sual ahcun, riantuantu, mileng le mileng riantuantu hna nih tar zohkhenhnak riantuanpiaknak hmun in lam hla ah umter ding le zohkhenh kha abiapi. Naih tein an ngandamnak kha an zoh awk asi i hmun chung an luh hlanah an ngandamnak he pehtlain umek pe dingin hal an si lai.

Khuasa in a ummi hna

Mibu chungtel dihlak bantukin, tar zohkhenhnak riantuanpiaknak hmun ah a ummi hna nih anmah ngandamnak humhaknak ah abiapimi tuanding rian an ngei. Ngandamnak thil hmanna le zatlang nun hlatnak pinah, tar zohkhenhnak hmun pawl ah lennak he pehtlain khamnak hna a um lai. Phu nganpi in lennak, pumhnak, le lenglei nuamhnak hna cu thawng ding an si lai. Khuasa in ummi hna cu phone le video chawhnak in nan innchungkhar le hawikom hna he pehtlain in um dingah thazaang pek nan si.

COVID-19 langhnak na ngeih ahcun, adang khuasa in a ummi hna sinin adang teah chiah na si lai i mileng na tong kho hna lai lo. Ngandamnaklei zohkhanhnak le umnaklei zohkhenhnak riantuantu hna nih a dang tein chiah na si lioah bawmhnak le zohkhenhnak pek cu an pehzulh lai. Na khaan chuahtak na herh ahcun, silei zohkhenhnak ca tibantuk ah, hlainak hmur huh hruk na herh lai, cucu ngandamnak zohkhenhnak riantuantu nih an in pek lai. A ngandammi khuasa in ummi hna caah hmur huh hruk a herh lo.

Mileng pawl

Ramleng in a rak tlungmi mileng asiloah aluancia ni 14 chungah COVID-19 a ngei tiah fehtermi pakhatkhat he tongthamnak a ngeimi hna cu tar zohkhenhnak hmun ah len khawh asi lai lo. Taklinh, thawchuahnaklei zawtnak langhnak a ngeimi, asiloah tlangrai khamnak sii aa chun lomi hna zong len khawh asi lai lo.

May 1 in, tar zohkhenhnak hmun len khawh nakding ah tlangrai khamnak sii na chunh hrimhrim awk asi.

Lennak cu tawite asi awk asi i khuasa in a ummi khaan, a leng, asiloah cuset timi khiahmi hmun(mibu hmun si lomi) ah tuah awk asi.

Khuasa in a ummi ceo hna nih caan khat ah sibawi hna telhchih in mileng pahnih cung ngeih khawh asi lo, cun ahleikhun hmun hna dah ti lo cun kum 16 le atang hna nih len cu onh asi lo.

Khuasa in a ummi khaan luh le chuah hlanah mileng dihlak hna nih an kut tawl an herh lai i dam lo tikah lam hla a um ding telhchih in, asikhomi hmun ah zatlang nun hlatnak hman cu forhial an si.

Manezer pawl le riantuantu

Cozah nih tar zohkhanhnak hmun ah khuasa in a ummi hna cu COVID-19 in himter dingah ahlei in hlankan ralrinnak tuah dingin a thanh. Riantuantu ngandamnak cu naih tein zoh asi lai, a um tharmi le a rak kir dingmi hna cu luh hlanah chek an si lai, cun hmelchunhnak le adang biakchawnhnak form pawl hna zong a ummi hna ngandamnak humhak dingah karhlannak lakmi fianternak ah hman asi lai.

Tar zohkhenhnak petu caah riantuantu tamdeuh ngah nakding tuah dingah, Cozah nih tar zohkhenhnak hmun pawl le inn zohkhenhnak petu hna caah ramleng sianghngakchia visa rian sining cu a dorh. Hi nih ramleng sianghngakchia nurse hna le adang tar zohkhenhnak riantuantu hna nih zarh hnih ah suimilam 40 naktam riantuan a onh hna lai. Atulioah Australia ah ramleng sianghngakchia ca a cawng liomi 20,000 hrawng an um.

Coronavirus karhnak cu zeitindah kham kan bawmh khawh hnga?

Thiang tein kut chiahnak le hathio/khuhnak ngandamnak thil hmannak cu rungrul doh in runvennak ah a thabik asi. Na tuah awk cu:

- Na kut kha atuletu in na ei hlan, na ei hnu, le ekinn na kal hnuah sapiat le ti in i tawl peng
- Na khuh le hathio ah i hup, tissue kha hlonh, cun zu(alcohol) hrambunhmi kut thianhnak kha hmang.
- Midang he tonghtham kha hrial(midang sinin 1.5 meters naktam hlat ah um).

Tamdeuh theihhngalhnak

Coronavirus cu lungretheihnak asi lioah, taklinh, khuh, hrom fah asiloah thabat tibantuk langhnak a langmi mi cumpit asiloah adang thawchuanhakei zawtnak a ingtuarmi tampi an um ti hngalh kha abiapi- COVID-19 asi lomi.

Ahnubik ruahnakcheuhnak, theihhngalhnak le bawmtu thil paw hna caah www.health.gov.au ah zoh.

National Coronavirus Health Information Line kha 1800 020 080 ah chawn. Ni khat ah suimilam 24 chung rian a tuan i zarh khat ah ni sarh asi. Caleh asiloah holhleth tuanpiaknak na herh ahcun,131 450 kha chawn.

State ceo asiloah umnak hmun ceo zapi ngandamnak agency phone numbar cu www.health.gov.au/state-territory-contacts ah a ngah.

Na ngandamnak kongah lungretheihnak na ngeih ahcun, na sibawi kha chim.