



TAR ZOHKHENHNAK I A UMMI PAWL CAAH A KARHLONAK TUAH DINGMI DOT RUK

Nangmah pumpak, na umti hawi pawl himnak ding le nangmah himnak dingah an zohkhenhtu minung pawl bawmhnaq cungah kan i lawm. Caan tampi cu zuamcawhnaq a si dingmi le an dihlak caah biatak tein tawlrainaq tuah a si kha kan ifiang ko.

Nan himnak le damnak kha kan papek bikmi a si ko. Zuh dingin kan chiahmi pawl kha nangmah himternaq dingah an si.

Tar zohkhenhnaq i a ummi pawl le zung riantuantu pawl kha COVID-19 chungin runven dingah kan tuah khawhmi thil paohpaoh kha kan dihlak pehzulh in kan tuah kha a biapi tuk. A tang i thawngthanhmi cu nangmah himnak le damnak bawmh dingah a si.

Siaherhmi pakhat khat na ngeih asilole thawngthanhmi tamdeuh theih na herh ahcun, zaangfahnaq in innchungkhar chungtel pawl, zohkhenhtu pawl asilole zung riantuan pawl kha biaruah hna. Hi hmunkhat ah kan dihlak in kan um hna.

Tamdeuh thawngthanhmi cu hika ah zoh khawh a si the health.gov.au website asilole Rampumpi huap Coronavirus Kongkau chawnhkhawhnaq 1800 020 080 ah na chawnh khawh.

A karh lonak tuah dingmi dot ruk:

1. Na dam lo ahcun na ngandamnaq lei zohkhenhnaq riantuantu nih hngal seh

A dinte a si zongah zawt hmelchunhnaq pawl kha na ngandamnaq lei zohkhenhnaq petu sin ah ripawt na pek hrimhrim lai. COVID-19 caah zohfelnaq le cheknak nangmah caah an tuah khawh. COVID-19 zawt hmelchunhnaq pawl cu kiktlahi asilole cumpit bantuk a si khomi a si i hi pawl hi aa tel kho:

- taklinh
- khuh
- thawhchuah iharh
- or fah

- lufah
- a rim theihnak loh
- a thawtnam theihnak loh
- hnap chuah
- titsa fah
- hlihah fah
- chungtlik
- chungno/luaknak
- kaathawtnak tlaw.

COVID-19 icheknak cu tar zohkhenhnak inn pawl i a ummi dihlak caah a ngah.

2. Punghmaan tein na kut itawl

Na kut kha thiang tein naa tawl a herh. Cuka a um vemi a dang pawl, milengkai pawl asilole riantuantu pawl he tonnak na ngeih hlan le na ngeih hnu ah hihi na tuah zungzal hrimhrim lai. A tlawmbik sekanh 20 chapiat le ti in na kut naa tawl hrimhrim lai. Na kut kha mithmuh khawhmi ah a thurhnawm lo ahcun zuu aa telmi kuttawlnak ahang na hman khawh.

3. Nangmah pumpaak le milengkai pawl zohkhenhnak

COVID-19 karhnak tinung pawl zorternak bawmh dingah, hihi tuah dingah kan in duh piak:

- an dam lo ahcun na milengkai pawl kha len lo dingin fial hna
- na milengkai pawl kha an kut tawl dingin kha theiher than hna law an tuah khawhnak ding hmun ah lam hmuhsak hna
- voi voikhat ah milengkai pahnih lawng
- na milengkai pawl cu nangmah na khaan, a lenglei, asilole nan inn i tonnak hmun ah a dang tein chiah hleimi ah ton hna
- na milengkai pawl he zapi umnak hmunhma pawl cu hrial hna uh
- takpum ihlatnak kha tuah zungzal (hihi a har ngai lai kan hngalh ko – a hlei in tule pawl he)
- na milengkai pawl kha a luancia ni 14 chungah COVID-19 a ngeimi pakhat khat he naihnam in tonnak an ngei maw ngei lo ti kha chek.

4. Nan umnak inn ah hmanmi milengkai pawl caah suaimi phungphai na hngal maw?

Tar zohkhenhnak lei riantuan piaknak nih pyine le peng i lamhmuhsaknak pawl kha an zuluh a herh. Tar zohkhenhnak lei riantuan piaknak pakhat cio nih zawtnak hrik a karhlonak bawmh dingah phungphai an ngei cio hna. Nangmah le na milengkai pawl nih khan hi phungphai pawl kha hngal hrimhrim uh. Nan umnak hmunhma ah COVID-19 zawtnak a um ahcun phungphai pawl aa thleng men lai.

Nan tar zohkhenhnak inn ah na milengkai pawl an luh hlan ah an tuah a herhmi cu:

- an COVID-19 tinung kong zohfelnak a tuahtu zung riantuantu pawl bawmh dingah biahalnak pawl kha phit
- kum 2020 cumpit khamnak lei siichunhnak a rak ngeihmi hmuhsah
- milengkai pawl caah suaimi phungphai pawl zulh dingah hnatlak.

COVID-19 zawtnak hrik ruah lo piin an karhter sual lonak dingah na milengkai pawl cu a dik ning in biahalnak pawl kha phit dingah fial hna.

5. Nan lenkai khawh lo ahcun nan dawtmi pawl he ipehtlai tein um ning na hngal ko lo maw?

Nan tar zohkhenhnak inn nih nan inn in a hung lengkai dingmi minung khenkham caan a um men te lai. Tahchunhnak ah, nan inn asilole mah umnak hmunhma ah pulrai a hung chuakphutmi a um ahcun.

Tar zohkhenhnak inn pawl le chungkhat pawl kha pehtlai tein um khawhnak dingah riantuanti dingin thazaang kan in pek hna. Nan dawtmi pawl hna nih hmaitonh in an in lenkai khawh hna lo zongah, ipehtlai tein umnak lam tapi a um ko.

Video in ichawhnak hmangin ipehtlainak ngeih dingah na innchungkhar chungtel pawl asilole cuka inn i a ummi zung riantuantu pawl kha nangmah hmuhsak dingah fial hna. Zeitindah intanet (internet) hman khawh i khoikadah na pehtlainak khawh hna lai timi hmuhsak dingah fial hna.

6. COVID-19 lakhrak thilcang a um lio ah hin chikhat na innchungkhar he um dingin nawlnak na tuah khawh kha na hngal maw?

Innchung nih tha tein zohkhenh khawh nan si lai i him deuh in na um kho lai tiah na ruah ahcun, lakhrak khunh na hal khawh. Atu lio pulrai cu lakhrak thilcang dirhmun a si. Lakhrak khunh cu 30 Pur (June) 2021 tiang laak khawh a si.

Na tar zohkhenhnak inn in khunh laak na duh ahcun nan tar zohkhenhnak a tuahtu he bia iruah uh.

Na bawmhnak kan herh

COVIDSafe app cu mah lungtho tein bakin tuahmi a si. App dawnglawt (download) tuahnak cu na innchungkhar, hawikom pawl le mibu runvennak bawmh dingah na tuah khawhmi pakhat khat a si. Midang nunnak pawl khamh kha na bawmh khawh. Australia minung tamdeuh nih COVIDSafe app he pehtlainak an tuah tikah zawtnak hrik kha rang deuh in kan hmuh khawh.

Phung ning tein thawngthanmi, thil sining pawl le lamhmuhsaknak dihlak caah hika ah zoh www.health.gov.au.