



COVID-19 zawt hmelchunhnak ka ngeihmi pawl cu zeitindah ka zohfel lai?

20 Chiapa (July) 2022

COVID-19 cheknak ah zawtnak hmuh na si i inn ah na damdeuh thluahmah ahcun, na siibawi asilole ngandamnak lei zohkhenhnak petu sinin bawmhna he na ngandamnak kha nangmah tein na zohfel khawh. Nifatin na zawt hmelchunhnak pawl tialnak nih na zawt hmelchunhnak pawl a thatdeuh le thatdeuh lo, asilole siibawi sin piah asilole siizung ah kal na herh le herhlo hngalh kha an bawmh khawh lai.

COVID-19 zawtnak a tam-u cu a dinte an si i inn ah thlop khawh a si. Fak piin zawt khawhnak dirhmun ah a ummi cheukhat minung nih an ngandamnak lei zohkhenhnak petu nih cawktarmi a hleiin zawtnak hrik dohnak lei thlopnak pawl an herh men lai. COVID-19 kaa in thlopnak pawl caah phung nih a awnhmi kongkau ah thawngthanhmi tamdeuh hmuhna caah, hika ah zoh www.health.gov.au/covid19-translated

Zeibantuk zawt hmelchunhnak pawl dah nifatin ka tial a herh?

Na zawt lio ah nifatin na zawt hmelchunhnak pawl ca in tial kha a thahnemmi a si. Na COVID-19 zawt hmelchunhnak pawl a tha deuh maw tha deuh lo, amah ning a si maw si lo, asilole a zual deuh maw zual deuh lo ti kha tial. Hi nih hin nangmah le na siibawi nih na umtuning hngalh kha an bawmh khawh hna lai. Nifatin na dam cuahmah lio ah, ca in tial:

- na taklinh (na taklinh ahcun chek dingah)
- na thawchuah a ran ning
- thawchuah na harh maw harh lo, asilole thawchuah awk ngeilo in na um maw um lo
- na khuh ah zeitluk fak in dah na khuh
- titsa fahnak na ngeih ahcun
- luhfah na ngeih ahcun
- a bami na lawh ahcun
- na luak asilole chungtlik ahcun.

Na siibawi nih na oxygen level le lungcawl ning (lung cawl ret) zohfel dingah an fial men fawn lai.

Ka zawt hmelchunhnak pawl a zual asilole ka thinphan ahcun zeidah ka tuah lai?

Na zawt hmelchunhnak pawl kongkau ah na lungretheih ahcun, zaangfahnak in na siibawi kha pehtlaih. National Coronavirus Helpline kha 1800 020 080 ah na chawnh kho fawn i fon

hmangin na zawt hmelchunhnak pawl zohfelna na ngah khawh thiamthiam. Manlo in holhlehnak lei riantuanpiaknak pawl caah, thim khawhmi 8 kha thim.

Na zawtnak aa thawkka ah a dinte in zawt hmelchunhnak pawl ngeih kha a si khomi a si, asinain caan sinah fak deuh in zawt a si kho.

Hi **a fakmi zawt hmelchunhnak pawl** chungin pakhat khat na ngeih ahcun mizaw phortu mawtawka kha chawn:

- thawchuah i harhnak
- a dummi hmur asilole hmai
- tang ah a fahnak asilole tang phihnak
- a kik le a daam/acin, asilole a daang le a thak i punghmaan muici a si lomi cuar
- thadihnak asilole tluknak
- lung buaibai in umnak
- thawh iharh in umnak
- tlawmte zuun asilole zuun lo
- thi in khuhnak.

A fakmi zawt hmelchunhnak pawl na ngeih ahcun, hngak hlah. Rianrang in mizaw phortu mawtawka caah 000 (zero pathum) kha chawn law COVID-19 zawtnak na ngeih kha chim hna. Mirangholh na thiam lo ahcun, 000 na chawnh i, 'ambulance' caah na hal lio ah fon kha tlai peng law holhlettu hal.

Ka taklinh cu zeitidah ka tah lai?

Na taklinh tahnak dingah thermometer na herh lai. Thermometer na ngeih lo ahcun, fon hmangin asilole online hmangin siidawr in pakhat na cawkhawh ko lai. Siidawr nih nan inn ah an rak in pek khawh ko lai. Thermometer pakhat cio kha an idang cio hna, cucaah a chuahtu sehzung nih zulh ding an timi pawl kha zul hna.

Na taklinh kha 38 degrees asilole a tamdeuh ahcun, zawtnak na ngei kho men. Hihi a can ahcun, zohfelnak tuah dingah a ran khawh chung rangin an thlop tawntu siibawi kha na pehtlaih a hau.

Thawchuah iharhnak ka ngeih asilole thawchuah awk ngeilo in ka um ahcun zeitindah ka hngalh lai?

Thawchuah iharhnak na ngeih ahcun, thawchuah awk ngeilo in na um kho men, thaw dawp le chuah ah naa harh kho men, asilole na cuap nih zalak in thli a ngah lo bantukin na um kho men.

Hi ti hin na um men lai:

- lam na kal tikah
- na thut tikah
- bia na chim tikah.

Na thawchuah kha a tha deuh maw tha deuh lo, a zual deuh maw asilole amah ning a si maw, ti kha tial law nithla le a caan kha tial chih.

Ka thawchuahmi a ran ning kha zeitindah ka tah lai?

Fon chung i caan hmatthahnak hmangin sekanh 60 (minit 1) chungah voi zeizat dah na thaw na chuah timi kha na tah khawh. Hmanciam suimilam zong nah man khawh. Siarem te le punghmaan tein thawchuah izuam. Sekanh 60 (minit 1) chungah voi zeizat dah na thaw na chuah kha rel. Sekanh 60 (minit 1) chungah voi zeizat dah na thaw na chuah kha tial law nithla le caan kha tial chih.

Minit pakhat ah na thawchuah ret kha voi 20-30 karlak a si ahcun, thawchuah iharhnak na ton cuahmah kha hi nih hin a langhter men lai. Hihi a can ahcun, zohfelnak tuah dingah a ran khawh chung rangin an thlop tawntu siibawi kha na pehtlaih a hau.

Minit pakhat ah na thawchuah ret kha voi 30 nak in a tamdeuh ahcun, a fakmi thawchuah iharhnak na tong men lai. Hihi a can ahcun, mizaw phortu mawtawka kha chawnh colh a hau i COVID-19 zawtnak na ngeih kha chim hna.

Hi lamhmuhsaknak cu upa pawl caah aa tlakmi a si. Hi a phuphun nih hin na kum asilole ngandamnak lei umtuning kha a langhter men lai lo i siamremh a herh men lai. Thawchuah iharhnak na ton le tonlo naa fian lo ahcun, zohfelnak tuah dingah a ran khawh chung rangin an thlop tawntu siibawi kha pehtlaih law COVID-19 zawtnak na ngeih kha chim hna. Na siibawi asilole siisaya/ma nih video check-up/telehealth a tuah tikah na tang i a kai le a tum zohnak hmangin na thawchuah a ran ning kha an rel khawh fawn lai.

Ka oxygen (oksicin) level le lungcawl ret (lung cawl ning) zeitindah ka tah lai?

Na siibawi nih na oxygen level le lungcawl ret (lung cawl ning) chek an fial ahcun, lungcawl tahnak oximeter na herh lai. Lungcawl tahnak oximeter cu na kutdong a lai asilole kut laibawi ah cehmi sehthilri a hmete a si. A fak lo i chek dingah minit tlawmpal lawng a rau.

Na siibawi, siizung, asilole adang zohkhenhnak petu nih lungcawl tahnak oximeter an in pek khawh men. Fon hmangin asilole online hmangin siidawr in pakhat na cawh khawh fawn lai i nan inn ah an rak in pek lai.

Na oxygen level chek dingah smartphone asilole smartwatch kha hmang hlah.

COVID-19 in a zawmi ngakchia kha na zohkhenh i a oxygen level zohfel dingin fial na si ahcun, ngakchia pawl caah a hlei in tuahmi lungcawl tahnak oximeter na herh men lai. Na siibawi asilole siisaya/ma nih nangmah he hihi kong cu an ceihpi lai.

Lungcawl tahnak oximeter cu zeitindah ka hman lai?

1. Na hman dingmi na kutdong (kutdong a lai asilole kutdong laibawi) in tinsensi asilole tin adeu kha hnawh/la hna. Tinsensi le tin adeu nih sehthilri ningcang tein riantuannak kha a kham khawh.
2. Lungcawl tahnak oximeter hman hlan ah ding tein thu law minung panga idin.
3. Na kut a lum tikah sehthilri cu a thabik in rian a tuan. A lumnak dingah na kutdong pawl kha cawlter law hnawh hna.
4. Lungcawl tahnak oximeter kha mer.

5. Na kutdong a lai asilole kutdong laibawi ah cehter, cuticun na kutdong a parte nih sehthilri adonghleih kha a tongh lai. Na kutin le lungcawl tahnak oximeter i screen kha a cunglei ah a sawh a hau.
6. Na kut le kutdong kha cawl lo tein umter hna.
7. Siarem tein um law punghmaan in na thawchuah.
8. Minit pakhat chung hngah hnu ah, SpO2 hmelchunhnak pawng i nambar kha chek. Hi nambar cu na oxygen level a si.
9. Na oxygen level caah nambar kha tial law nithla le a caan kha tial chih.
10. PR (lungcawl ret) pawng i a langmi nambar asilole BPM (minit pakhat ah a cawlmi zat) hmelchunhnak kha chek. Hi nambar cu na lungcawl ret (lungcawl ning) a si.
11. Na lungcawl ret caah nambar kha tial law nithla le a caan kha tial chih.

A langmi na rel khawh lo, asilole na relmi kha 95% tang a si ahcun, na kutdong kha cawltter, tlawmpal na thawchuah law adang kutdong (kutdong lai asilole kutdong laibawi) ah sehthilri in cehter.

Na oxygen level kha 95% asilole a tamdeuh awk a si. Hi nak in a niam deuh ahcun, cucu na siibawi asilole siisaya/ma he check-up tamdeuh tuah na herhnak a langhter pakhat a si kho, asilole siizung ah um kha nangmah caah a him deuhmi a sinak a langhtertu a si kho.

- Na oxygen level relmi kha 95% tang a si peng ahcun, an zohkhenhtu siibawi asilole siisaya/ma nih na oxygen level kha 95% tang a si kha hngal hna seh.
- Na oxygen level relmi kha 92% asilole a tlawmdeuh a si peng ahcun, 000 kha mizaw phortu mawtawka caah chawn colh.
- Na lungcawl ret kha minit pakhat ah voi 120 a si peng asilole a tamdeuh ahcun mizaw phortu mawtawka kha chawn colh.

Hi lamhmuhsaknak cu upa pawl sin ah aa tlakmi a si i oxygen level le lungcawl ret cung lawngah a simi nih a fakmi zawt hmelchunhnak pawl ah a zatawk a sinak kha a langhter men lai. Na kum le ngandamnak lei umtuning nih a sawh duhmi cu hi a phuphun nih hin na pumpak sining pawl kha a langhter men lai lo i siamremh a herh men lai. A fakmi zawt hmelchunhnak pawl na ngeih le ngeihlo naa fian lo ahcun, zohfelna tuah dingah a ran khawh chung rangin an thlop tawntu na siibawi kha pehtlaih law COVID-19 zawtnak na ngeih kha chim hna.

Takvun a nak deuhmi kaa ngeih ahcun lungcawl tahnak oximeter hmannak

Na thi chung i oxygen level tah dingah na takvun hmangin ceuter hmannak in lungcawl tahnak oximeter pawl kha rian an tuan. Takvun a nak deuhmi naa ngeih ahcun lungcawl tahnak oximeter pawl kha a hmaanmi a tlawmdeuh tiah cheukhat ripawt pawl nih a langhter. Na thi chung i oxygen level a sang deuh in relmi pawl kha an langhter men lai.

Takvun a nak deuhmi naa ngeih ahcun, na lungcawl tahnak oximeter kha na hman a hau rih. A biapimi thil cu na relmi pawl kha an tum maw tumlo timi zoh dingah na thi oxygen level punghmaan in chek kha a si lai. Na relmi pawl dihlak kha nithla le a caan he tial hna.

Lungcawl tahnak oximeter lo in ka lung cawl a ran ning kha zeitindah ka chek lai?

Lungcawl tahnak oximeter lo in na lungcawl ning (lungcawl ret) chek dingah:

1. Na lungcawl ning chek hlan ah minit panga hrawng idin
2. Na kut pakhat i kutdong laibawi le kutdong lai kha siapi (kutpi) tangah aa ralchanhmi kut hliahhlok cungah chia.
3. Na kut hliahhlok cungah na kutdong chiahnak he, sekanh 60 (minit pakhat) ah na thahri a cawlmi zat kha na rel khawh. Hihi cu na lungcawl ning ret a si.

Nangmah holh in COVID-19 bawmhnak



Biahal awk pakhat khat na ngeih ahcun, National Coronavirus Helpline kha 1800 020 080 ah chawnhnak in nangmah holh in COVID-19 bawmhnak kha na kawh khawh. Manlo in holhlehnak lei riantuanpiaknak pawl caah, thim khawhmi 8 kha thim.