

NGAN PYN SAPHRIANG IA KI JINGTIP JINGSHEMPHANG, YM DEI IA U COVID

U KHNIANG JINGPANG COVID U LA LONG KA DAW JONG KA JINGIAP IA PALAT 33 LAK NGUT KI BRIEW HA BAROH KAWEI KA PYRTHEI NADUH BA KA SDANG HA U BNAI NAILUR 2019. HADUH MYNTA PALAT 2.5 LAK NGUT KI NONG INDIA KI LA KHLAD. HADUH MYNTA KUMBA 80-90% KI NONGSHONGSHNONG KI LA DEP AI TIKA. NGA RUH NGA LA RAI KUT BAN LONG U NONGAIJINGTIP U BA AI IA KI JINGTIP KABA DEI BAD YM DEI U NONGPYN SAPHRAING IA U KHNIANG JINGPANG COVID!

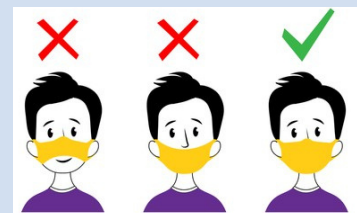
1) NGAN PHAH TEST BAD BAN PYNJNGAI NA KIWEI LADA DONKAM

- Jan 90% na ki briew kiba ioh ne pynsaphriang ia ka jingpang , ki dei ki bym paw ki dak ki shin ba shynna. Lada nga ia kynduh ia ki briew ki bym sahang ha iing, nga lah ban iabit na u khniang jingpang bad kumba 1 haduh 5 sngi (tengkhat 10 sngi) nga lah ban pynsaphriang ia u khniang jingpang sha kiwei khlem da tip. Namar kata nga hap ban long u ne kaba husiar.
- Lada nga ioh jingshit, jyrhoh ne sat ryndang, ngan leit phah test ia u Corona ha ki jika sumar nongpang ba jan tam bad ngan pynjngai na kiwei bad na ki ba haiing ba hasem jong nga kumba 14 sngi. (bad kumba 10 sngi naduh ba sdang ki dak ki shin kiba paw lane naduh ka tarik bala pynbna ba nga dei u ba don ia ka jingpang Covid).
- Kumba 30 haduh 50% ki jingjia – ka test ba juh leh (RTPCR/ RAT) kaba check ia u Corona kata da kaba shim ia ka nuksa na khmut bad ryndang – ka lah ban num lap ia u khniang jingpang! Kumta, ngan pynjngai ialade na kiwei kumba 10 sngi lada nga la thikna ba nga don ia u khniang jingpang lane nga ia kynduh ia kiba ka jingpang.
- Wat lada ngam kit ia u khniang jingpang (lane la test negative ia nga) hynrei nga ioh jingshit ne jyrhoh, ngan pynjngai ialade na kiwei kumba 10 sngi, namar ka kham bha ban tharai ba ka jingpangshit jong nga ka lah ban dei u Covid .
- Ngan iathuh lem ia ki paramarjan lada jia ba iwei na ki bahaiing jong nga l ioh ia ki dak ki shin jong u Covidkhngan ba kin iarap lem ia ngi ban ioh leit phah test bad ba kin iarap lem ban pynioh dawai bad kiwei de ki jingdonkam ha iing kum ki mar bam mar dih.
- Ka jingpang Corona ka lah ruh ban pynsngew thait, pangmet, baiong khlieh bad pynhiar kpoh nalor ka jingshit bad jyrhoh, te wat ia kine ki dak ki shin ruh ki lah ban dei ka jingpang covid.



2) NGAN DENG MASK TIKNA BAD MAN KA POR

- Ngan pynjngai kumba 6 phut na kiwei bad ngan deng ia ka mask kaba tap ia ka shyntur bad ka khmut ban pyllait ia kiwei ne ialade na ka jingktah ka jingpang Covid.
- Ka jingpang ka lah ban saphriang na ka jingring bad pynhiar mynsiem jong kiwei sha nga lyngba ka lyer kaba nga ring mynsiem, lane nga ktah ia ka khmut ne shyntur ne khmat hadien ba nga la kum dei ia ki symboh um haba kiwei ki kren ne jyrhoh ne synriah. Namar kata haba nga donkam ban ia kren bad kiwei , ne ia tur marjan, nga dei ban deng ia ka mask kaba bha ne deng ar tylli ki mask ne ki mask jain ba lai syrtap. Nalor kata, nga dei bang deng da ka N95 ne ar tylli ki mask kiba kah bha ia ka khmut bad shyntur jong nga haba nga leit sha hospital ne nga shong kali kamai namar ka lah ban long ba lah ban don kiba kit ia u khniang jingpang Covid.

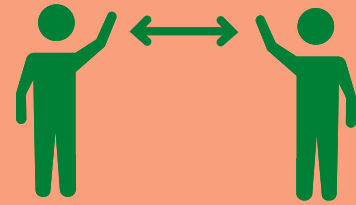


3) NGAN SAIT BHA IA LA KI KTI

- Man ka por ba nga wan na shabar, ngan weng ia ka mask bad pyndonkam ia ka sanitiser lane sait bha ia ki kti da ka sabon bad ngan niew 30 sien haba nga kyrshut ia ki kti – shwa ban ktahia ka dur khmat lajong.
- Ngansaitbha man ka poria la kikti bad nganhikai bad bthah bad pynthiknababaroh ha iing bad ki para marjankidei ban mlien ban saitbhaia la kikti.



4) NGAN PYNJNGAI IALADE NA KIWEI



• Ki riewstad ki ong ba man u wei pa u wei u donkam 250 sq. (16 phut x 16 phut) khnang ban lah ban pynjngai kumba 6 phut iwei na iwei. Kumta lada ngam ioh ia katei ka jingjngai ngan nym leit ha ki jaka ialang paidbah.

• Lada nga dei ban ia kynduh - ia kiba ngam iasah lang ha iing - ngan leh kumta ha ki jaka/madan ba kylluid na ka bynta katto katne bna ina duh mynta lait no hlada 80-90% ki briew ki lah dep ai tika. Wat ha ki jaka ba kylluid nga dei ban deng ia ka mask bad ieng jngai ne kiwei.

• Ngan kiar ban leit ha kidukan ne ki iew paidbah bad lada donkam eh ngan thied ia ki jingdonkam da kaba nga pan na jingkhng ne thied na kiba die madan ba kylluid ne shu thied online.

• Ngan bud ryntih ia ki jingbthah ka sorkar haba leit jingleit bad ban kiar ban leitsha bar jong ka distrik.

• Kum u nongdie jingdie ne nongkhaii, ngan long u ba phikir ha kaba ia dei bad ki nongthied nongpet. Ngan pyntikna ba ym dei ban ia jan hapoh 6 phut iwei nai wei bad ha barohki por. Bad ba ngan deng tikna ia ka mask bad ban kiar na ki nongthied nongpet ki bym deng mask ha ka dukan jong nga.

5) NGAN LONG U BA SBUN IA KIBA IOH COVID



• Ngan long uba don jingsngewlem ia kiba iohi a u khniang jingpang Covid. Ngan iarap lem ia ki ban kin pynjngai ialade na kiwei da kaba ngan iarap pynthied jingthied lem ia ki kum ki jingbam, ki jhur ki dawai haba ki donkam bad ban pynbeit kali lem (ambulance) ia ki ban kit sha hospital ladaki pang jur.

• Ngan don ryngkat lem bad ki paramarjan bad paralok kiba ioh Covid da kaba iakynduh ia ki bad ai mynsiem lem ia ki ha kane ka porbajynjar, tangba ha ka juh ka por ba baroh arliang ngin ia deng ar tylli ki mask bad ban ia jngai 6 phut iwei na iwei.

6) NGAN NYM BIAH BAD JYRHOH PATHAR



• Ngam nym biah ne prie ha ki jaka paidbah khnang ba ki phngiat umbiah kin nym sah kut ha ka lyer khnang ban lait ka ia bit. Ngan buh lypa ki pla kot/ plastic na ka bynta kane.



• Ngan synriah ha ki tymbuit ne ki ksah kti la jong ban lait na ka jingneh ki um biah ha ka lyer kaba lah ban pynioh pang ia kiwei.

7) NGAN LEIT AI TIKAI



• Kum u nongshong shnong ba don ka jingkitkhlieh, ngan leit ai tika kumba la bthah kum ka jing iada ba neh khnang ban iada ialade, ka ing jong nga bad kwei.

• Ngan pynshlur ia kiwei ruh ban leit ai tika kumba la bthah da ki bor sorkar.