



COVID-19 – Atuletu Halmi Biahalnak

Coronavirus le COVID-19 cu zeidah asi?

Coronaviruses cu rungrul a bupi in a ummi an si i thawchuah harhna chawhna a chuahtermi an si tiah theih asi. Hi zawtnak cu cumpit zawtnak sawhsawh in afakmi Zualhma Afakmi Thawchuahnaklei Zawtnak(SARS) (Severe Acute Respiratory Syndrome- SARS) le Nichuah Laifang Thawchuahnaklei Zawtnak (Middle East respiratory syndrome- MERS) tibantukin a um kho. Hi coronavirus thar cu Hubei Peng, China ram in a thokmi asi i rungrul nih a chuahtermi zawtnak cu COVID-19 tiah auh asi.

Hi coronavirus cu zeitindah a karh?

COVID-19 cu atlangpi in minung pakhat sin in - pakhat sin ah a karh:

- An zawt lioah asiloah an zawt langhna a langh hlan suimilam 24 chung ah midang he naihnia tonghthamnak in.
- Zawtnak a ngei tiah fehtermi mizaw a khuh asiloah a hathio lioah naihnia in tonghthamnak in.
- Zawtnak a ngei tiah fehtermi minung sinin a khuh asiloah a hathionak in rungrul a chuak i tonghthammi thilri pawl asiloah hmun pawl (innka kuttlaih, asiloah cabuai pawl tibantuk) tongh in, cu hnu ah na kaa asiloah hmai tonghna in.

COVID-19 langhna pawl zeidah an si?

COVID-19 langhna pawl cu adang cumpit le tlangrai he a lo i a telmi hna cu:

- taklinh
- hrom fah
- khuh
- thabat
- thawchuah harnak.

Coronavirus kongah thinphan asi lioah, mi tambik hna ah a langmi langhna hna cu cumpit asiloah adang thawchuahnaklei zawtnak he inntuarnak lawh dawh asi ti hngalh cu abiapi – coronavirus asilo.

Langhna ka ngeih ahcun zeidah ka tuah lai?

Australia na phak in ni 14 chung asiloah zawtnak a ngei tiah fehtermi minung he tonghthamnak na ngeih hnu ni 14 chungah zawtnak langhna pawl na ngeih ahcun, rianrang cuaitlainak caah na siibawi ton dingah siamremnak na tuah awk asi.

Na phanh hlanah na ngandamnak sikhna asiloah siizung kha telephone na chawh hna a herh i na khualtlawnnak kong na chimh hna a herh asiloah coronavirus a ngei kho mi minung he tonghthamnak na ngeihna kha na chimh hna a herh. Zapi ngandamnak nawngeitu hna nih na tuah tawnmi rian ah kir dingah na caah a him ko ti an in thanh hlanlo, Inn, hotel asiloah ngandamnak zohkhanhna hmun na um awk asi.

COVID-19 ka hneksak awk asi maw?

hneksakna tuah na herh ahcun na siibawi nih an chim ko lai. hneksakna tuah dingah an tawrelpiak ko lai.

Hi tahfung hna na tlinh ahcun, na siibawi nih biakhiahna a ngeih lawngah hneksak na si lai:

- A luanciami ni 14 chungah ramdang in a rak kirmi na si i taklinh he asiloah taklinh loin thawchuah harnak zawtnak na ngeih ahcun
- A luanciami ni 14 chungah COVID-19 a ngei tiah fehtermi minung he tonghthamnak na ngeih i taklinh asiloah taklinh loin thawchuah harnak zawtnak na ngeih ahcun
- A zual ngaimi cuap lei zawtnak na ngeih i na ngeihnak aruang a fian lo ahcun
- Mizaw pawl he dingteo in rian a tuanmi ngandamnaklei zohkhenhnak rianttuantu na si i thawchuah hahnak zawtnak le taklinh na ngeih ahcun

Hi tahfung pawl pa khat khat na ngeih ahcun, na siibawi nih COVID-19 caah hneksak dingin an fial khawh. COVID-19 he aa lo nain rungrul asi lomi zawtnak langhnak a ngeimi minung tampi an um kho ti theih kha abiapi tuk. A herh tiah timi tuah kho dih dingin zawtnak kherhlainak tuahnak hmun pawl nih a tuah hrimhrimnak dingah lunghrinhmi pawl lawng hneksak an si lai. A dam ko i acung i tahfung pawl a tlinh lo mi hna nih hneksak an herh lo.

Ahodah dangte um a herh?

Ni 15 March 2020 zantim in Australia a phanmi minung dihlak asiloah coronavirus a ngei tiah fehtermi mizaw he naihniam in tonghthamnak a ngei tiah ruahmi kha ni 14 chung dangte um a herh.

Ka umti hawi pakhat COVID-19 a hneksak. Keimah teh adangte in um i ka hneksak awk asi maw?

Na innchungkhar chungin minung pakhat khat zawtnak a ngei men lai tiin lunghrinhmi an um ahcun, adang tein um na hau kho men. A dot dot in cheknak cungah hngat in hihi cu nangmah ngandamnak zohkhenhtu zapi ca ngandamnak petu unit nih biakhihna a tuah lai. Adang tein um na herh ahcun na ngadamnak zohkhenhtu zapi ngandamnak petu unit nih an in pehtlaih lai. Tamdeuh theihhngalhnak caah, [inn ah adang tein umnak](#) kong kan tialmi ca ah rel.

Nan inn ah adng tein na um lai ti cu zeidah a sullam asi?

COVID-19 a ngei tiin fehtermi na si ahcun, midang sinah karhternak runven dingah inn ah na um hrimhrim lai. Rungrul a umnak ah na kal ahcun inn ah um dingin fial na si kho men.

Inn ah um ti a sullam cu:

- rianttuannak, sianginn, thildawr nganpi, ngakchia zohkhenhnak asiloah sianghleiruun tibantuk zapi tonnak hmun pawl ah na kal lai lo
- rawl le adang na herhmi pawl ngah dingah pakhat khat fial law nan innka hmai ah chia ta seh
- midang I lenter hna hlah – nan inn chung i a um tawnmi minung lawng um ding

Inn ah na um ahcun hmur huh I hruk na herh lo. Silei zohkhenhnak ngei dingah a leng chuah na herh ahcun, midang pawl runven dingah hlainak hmur huh (na ngeih ahcun) kha i hruk.

Na innchungkhar le hawikom pawl hna cu phone le online in pehtlaihnak na tuah a hau lai. Tamdeuh theihhngalhnak caah, [adangte inn umnak](#) kong kan tialmi ca ah rel

Zatlang nun hlatnak cu zeidah asi?

Zatlang nun hlatnak cu COVID-19 bantuk rungrul pawl karhnak nuarhter dingah lam pakhat a si. Zatlang nun hlatnak ah aa telmi hna cu na dam lo tikah inn ah umnak, a herh tuk theng lo ahcun zapi mitampi tonpumnak hrialnak, asikhawh ahcun nangmah le midang karlak ah 1.5 metres naktam hlat in umnak le kut tlaihnak tibantuk, kumkhua lei upa le ngandamlo in a ummi minung pawl tibantuk, ahleikhun in zawtnak langhnak a ngei kho deuhmi minung pawl he takpum in tonghthamnak a tlawm khawh chungin tlawmternak pawl hna hi an si.

Nifatin na cawlcanghnak caan na suaimi thlen cu a hau lo, asinain hlancken ralrinnak zatlang nun hlatnak nih kan community chung in zawtnak tihnung a ngei kho bikmi minung pawl runven dingah a bawmh khawh lai.

A fakmi zawtnak tihnung cu aho caah dah asi bik?

Cheukhat cu rungrul nih a seh ko hna nain zawt loin an um kho men ko, cheukhat tu cu zawtnak langhnak tlawmpal an ngei lai i fawi tein an dam kho zau lai, cun midang pawl cu fak taktak in an zaw lai, a rang taktak. Adang coronavirus a rak ngeimi hlanlio hmuhtonak chung in, a fakmi zawtnak tihnung a ngei kho bik minung pawl cu:

- inkhawhnak thazaang a tlawmni minung (tahchunnakah.. khensar zawtnak ruangah)
- kumkhua lei upami minung
- caan saupi zawtnak sangdeuh a ngeimi khan a tam deuhmi asi mi hna, aboriginal le torres Strait tikulh minung
- saupi a ummi zawtnak a ngeimi minung
- hmunkhat ah a phu in a ummi minung
- thli lut chuak a um lonak i a ummi minung
- Ngakchia a no tuk rihmi le bawhte pawl*

*Atu tiang sining ah cun ngakchia pawl le bawhte pawl sin i tihnung le COVID-19 chonhnak kongkau i ngakchia pawl tuah dingmi cu a fiang rih lo. Sihmanhsehlaw, atu tiang ri ahcun zawtnak a ngeimi tampi lak ah COVID-19 a si tiah fehtermi ngakchia an tlawm ngai rih.

Rungrul cu zeitindah thlop a si?

Coronavirus caah a hlei in tuahmi thlopbulnak a um lo. Rungrul nih a chuahpimi zawtnak caah rungrul thahnak sii kha san a tlai lo. Zawt langhnak pawl a tam-u cu a thahnemmi silei zohkhenhnak he thlopbul kha a si.

Zawtnak a karhnak runven dingah zeitindah kan i bawm khawh lai?

Kut ttawl lengmang le hathio/khuh tikah ningcang tein um le midang pawl sinin lam hla pi i um kha a tam-u rungrul in runvennak caah aa tthabik asi. Na tuah dingmi cu:

- Rawl ei hlan le ei hnu, zunput kal hnu ah na kut kha chatpiat le ti in i ttawl lengmang.
- Na khuh le hathio tikah i khuh law tissue kha hlonh, zu (alcohol) aa telmi kut ttawlnak kha hmang.
- Na dam lo ahcun midang he pehtlainnak tuah kha hrial (midang sinin 1.5 meters naktam hlat ah um).
- Zapi sin ah i cawh loin umnak lei cawlcanghnak caah pumpak he aa pehtlaimi tuanvo kha tuah.

Tar zohkhenhnak inn ah ka innchungkhar le hawikom pawl ka leng kho hna maw?

Tar zohkhenhnak inn pawl i rungrul pakhat khat hung chuahphutnak nih harnak tampi a chuahpi khawh. Sihmanhsehlaw COVID-19 cu kumkhua upa deuh mi caah tih a nung. Kumkhua upa deuh pawl runven dingah, khammi pawl hi a takin hmang. Kumkhua upa pawl zohkhenhnak kha lengkai hna hlah, hihi na ngeih ahcun:

- a luancia ni 14 chungah ramdang in a kirmi na si ahcun
- a luancia ni 14 chungah COVID-19 a ngei tiah fehtermi minung he pehtlainnak na ngeih ahcun

- taklinh asilole thawchuah iharhnak i a hmelchunhnak pawl (tachunhnakah. khuh, or fah, thawchuah iharhnak) na ngeih ahcun

1 Biangreithlep (May) thawk in tar zohkhenhnak inn lenkai dingah ttangfah zawtnak khamnak sii naa chunh hrimhrim lai.

Tar zohkhenhnak inn ah len ding a si ahcun a hlei bantu kin ralrinnak ngeih dingah Acozah nih a thanh ttiamttiam cang, hi pawl hi aa tel:

- lenkainak pawl cu tawite lawng siter hrimhrim ding
- lenkainak pawl cu voikhat ahcun siibawi pawl telhchih in a tambik minung pahnih lawng bak si hrimhrim ding
- lenkainak pawl cu a khaan chung, a leng asilole lenkainak hmunhma tiin a dang tein chiahmi ah si hrimhrim seh law, zapi hrawmmi hmun ah si hlah seh
- mibu cawlcanghnak pawl asiloah nuamhsaihnak telhchih in mi tampi lenkai asiloah tonpumnak um hlah seh
- sianginn lei a phuphu in a ummi zeizat an si zongah lenkainak tuah lo ding
- ngakchia kum 16 tang cu onh lo ding, abiapi tukmi thil a um dah ti lo ahcun.

Tar zohkhenhnak inn ah in chungkhar le hawikom pawl lenkai cu a si khawh lo ahcun, phone le video in chawnh, ca aa ttialmi pawl, hmaanthlak pawl asilole kutzung in tuahmi pawl, asilole video pawl ikuat in pehtlaihnak ngeih kha a biapi tuk.

Hlasaknak pawl le lentelcelhnak hmun pawl tibantuk minung tampi tonpumnak ah ka kal kho maw?

Atu lio ahcun, Australia ah COVID-19 cu mibu sinah tampi ichonhnak a um rih lo. A karhnak nuarhter dingah, a herh setsai lomi a leng i tonpumnak cu minung 500 tiang si dingin Australia Acozah nih ruahnak cheuhnak a ngei cang.

Ngandamnak lei zohkhenhnak rianttuan piaknak, poipang rianttuan piaknak pawl tibantuk a herh lem lomi tonpumnak pawl asilole rianttuantu pawl caah tihnung a simi tonpumnak pawl cu rikhiah piak hrimhrim a hau. Hi ruahnak cheuhmi ah aa tel lomi cu rianttuannak hmun pawl, sianginn pawl, sianghleiruun pawl, dawr pawl, dawr nganpi pawl, zapi tlunkalnak le vanlawng tual pawl an si.

Thazaang a derthawmmi Australia minung pawl runven dingah, Acozah nih tar zohkhenhnak inn pawl le a dang tein a ummi Aboriginal le Torres Strait Islander mibu pawl sinah lenkainak zorter dingah ruahnak cheuhnak a tuah cang.

Hi a hlankanh in ralrinnak pawl cu kum 60 cung minung caah a biapi khun i a hlei in saupi zawt ruangah ngawrnak a ngeimi caah a si khun.

Inn nganpi chung tuah dingmi zaangleeknak, zuu dawr i zuu dinnak, baisakup zohnak le rawldawr pawl i rawl einak pawl kong tah zeitin?

18 March 2020 thok in, a herh lem lomi, inn nganpi chungah minung 100 nak tam tonpumnak ngeih ding kha onh asi ti lo. Minung 100 nak tlawm deuh in tonpumnak ngeih ding timi ah a hlei in ralrin ding a um chap rih, aa telmi cu:

- Hmun a bit kauh tuaktaannak, cuka i a um dingmi minung zat le him tein cuka hmun ahcun minung zeizat ah an cawlcangh kho lai timi tuaktannak. Minung cu pakhat le pakhat kha 1.5 metres naktam in i hlat hrimhrim a hau.

- Chapiat le ti le hman awk a tlakmi khengkual tibantuk kut tawlnak ca i a herhmi pawl cu a um hrimhrim ding a si. Hi pawl cu atuleatu thianh hrimhrim ding an si.
- Na dam lo ahcun inn ah na um hrimhrim lai.
- Zuu dawr asiloah zaan i lamnak hmun tibantuk tampi cawlcanghnak tuahnak hmun le tampi biakchawhnak hmun ah suimilam pahnih naktam deuh na caan na hmang hrimhrim lai lo.
- Inn nganpi ah a bupi in umnak hmun pawl, rawldawr pawl, baisakup zohnak pawl le lentecelhnak hmun tibantuk cawlcanghnak rikhiahnakmi hmun ah suimilam pali tam deuh na caan na hmang hrimhrim lai lo.
- Minung tampi in tuah a herhmi cawlcanghnak a si i minung 100 naktam deuh in tonpumh a herhnak pawl cu ttha tein tuaktan than a hau lai.

Zaangleeknak, zuu dawr pawl, rawldawr pawl le baisakup zung pawl cu atu lio ahcun khar a herh rih lo – midang sinah i cawh tuk lonak le ralrin dingmi le thiang tein umnak ding i tuahto dingmi pawl an zulh paoh ko ahcun.

Vanlawng pawl, mawtaw pawl, tlanglawng pawl, cittimi pawl le taxi pawl tibantuk zapi tlunkalnak kongkau tah zeitin?

Australia minung dihlahk nih a herh lemlomi khualtlawnnak kong cu tuaktaan tthan hrimhrim a si. Vanlawng cungah COVID-19 khamkhawhnak a tlawm rih lioah cun, a herh lemlomi khualtlawn cu duh piak asi lo.

Zapi tlunkalnak a tam-u cu a biapimi ah ruah a si. Sihmanhsehlaw Acozah nih rianngaitu pawl kha an rian pawl kha a lang in ttuan kho dingin tuah piak ding le voi voikhat ah zapi hmanmi tlunkalnak a hmangmi minung a tlawm khawh chung tlawmter dingah a fial hna. Lam hlat pi rianttuan piaknak pawl nih zawtnak ngeih dingah si khawhnak a ngei ngaimi a si caah atu lio caah cun tuaktaan tthan a herhmi hrimhrim a si.

Tasmania i an Cawlcangh ning (Spirit of Tasmania) kha a herh bakmi tuah dingmi ah ruah a si i tuah a si rih ko lai.

Asikhawh ahcun, taxi i a hnulei thutdan ah thu law mawtaw kha midang he i citti uh.

Asi khawhnak hmun ah kumkhua upa deuh pawl telhchih in zawtnak ngeih a fawihmi minung he a phu in tlunkal kha hrial a herh.

Ka rianttuannak ah minung 100 nak tam deuh kan si. Rian ttuan awk ah kal khawh ka si rih maw?

A si, rian ttuan awk ah na kal khawh. Acozah nih atulioah a tawlrelmi, a herh lem lomi tonpumnak pawl kha a tambik minung 100 lawng si dingah forhfialnak a tuah. Hi ruahnak cheuhmi ah aa tel lomi cu rianttuannak hmun pawl, sianginn pawl, sianghleiruun pawl, dawr pawl, dawr nganpi pawl, zapi tlunkalnak le vanlawng tual pawl an si. Na dam lo ahcun, rungrul pawl midang sin karhternak hrial dingah inn ah na um hrimhrim a hau.

Ka fale kha ngakchia zohkhenhnak asilole sianginn in kaiter lo in ka um hna lai maw?

Na umter hna lai lo, atu tiang cu Cozah nih sianginn le ngakchia zohkhenhnak telhchih in a biapimi nifatin cawlcanghnak pawl ngeih dingah a forhfiak ko. Na fa a dam lo ahcun, rungrul pawl midang sin karhternak hrial dingah inn ah na umter hna hrimhrim a hau.

Atu tiang, vawlei khuazakip in thawng an thanhmi ah COVID-19 langhnak a ngeimi ngakchia an tlawmte rih i ngakchia pawl karlakah chawhnak a tlawm te rih tiin a lang.

Singapore hi atulio COVID-19 pur tlangrai a tlun lioah hngakchia zohkhenhnak le sianginn pawl khar loin an um i miaknak tampi a pemi zohchunhtlak asi.

Sianginn nih thianglim tein an umnak ding caah an cawnpiaak hna awk hrimhrim a si i hi kongah ngakchia pawl cu tha tein cawnpiaak an hau i asi khawh chungin a bu in um lo dingin forhfial ding an si.

Lentecelhnak le cawlcanghnak pawl kongah tah zeitin?

A pipa lentecelhnak le zatlang bu cawlcanghnak pawl cu timhtuahmi puai a hmet le ngan, aa tel ding tiah ruahmi minung an tlawm le tam cungah hngat in a nikhua thawng asiloah let asi kho men.

Atu tiang rih ahcun zatlang bu nih tuahmi lentecelhnak cu pehzulh khawh a si rih ko. Sihmanhsehlaw, abiapitnak ah aa telmi lawng cawlcanghnak pawl ah an I tel a hau, tachunhnakah. aa celh dingmi pawl, hruaitu pawl, celhnak i nawlgeitu pawl, rian ah aa telmi zung rianttuantu pawl le mah lungtho tein aa telmi le lentecelhnak ah aa telmi i hringtu pawl/zohkhenhtu pawl

Hmur huhnak hruk ka hau maw?

Na dam ko ahcun hmur huh i hruk na hau lo. Hmur huh hmannaak cu zawtnak a ngeimi sin in midang chawhnak runven dingah san a tlai nain, hmur huh pawl cu coronavirus bantuk zawtnak runvennak ah a dammi zapi nih hman ding ahcun atu lioah tuahtermi asi lem lo.

Tamdeuh Theihhngalhnak

A hnuvik ruahnak cheuhmi, thawngpaang le a herhmi thilri pawl kong hngalhnak caah www.health.gov.au ah zoh

National Coronavirus Help Line kha 1800 020 080 ah chawn. Nikhat ah suimilam 24 rian a tuan, zarh khat ah ni sarh asi. Caleh asiloah holhleh rianttuanpiak na herh ahcun, 131 450 chawn.

Nan umnak State asiloah ram zapi ngandamnak lei rianttuan piaktu phone nambar cu hika ah hmuh khawh a si www.health.gov.au/state-territory-contacts

Na ngandamnak kongah lungretheihnak na ngeih ahcun, na siibawi sin ah chim.