

Coronavirus kong a tlang piin theih ding:

Coronavirus thar (COVID-19)

Atu lio a chuak tharmi Coronavirus nih mi lungthin tampi a laak. Coronavirus zawtnak a langhning hi a dinmi tein a si tawn. Mi cheu khat, a bikin kum upa cangmi tar deuh le mi damlo cia hna tu cu fak piin an zaw kho. Cucaah, mi zapi lakah zawtnak a karh lo nakding caah ahopah i bawmh cio ding kha a biapi tuk.

Zawtnak chawnh na si ahcun, zawtnak a langh tiang ni 0 in ni 14 tiang a rau kho. A tlang piin ni 5 in ni 6 a rau tawn. Zawtnak a langh lio ahhin, midang chawnh a fawi bik. A langbik mi hi taklinh, khuhkhuh, thawchuah i harh te pawl hi an si. Micheu cu cuapphin, thawchuah i harh silole phundang in fak ngaiin a zawt ve kho.

Midang he zawtnak i chawnh lo nakding caah cun;

I hlatnak ah um!

- Na damlo ahcun inn ah um.
- Hrenmi silole nangmah lawngin um termi na si ahcun inn ah um. (Karantene, Isolasjon)
- A si khawh ahcun, midang he meter pakhat tal cu i hlat dingin um.

Thianghlim tein um!

- Kut thiang te in atu le tu i tawl.
 - Midang sinah leng na chuah tikah
 - Zunput na kal tikah
 - Na khuh, hathio le na hnar na hnit tikah
 - Eidin na chuan tikah silole na ei tikah
- Sapiat le ti a um lo ahcun *desinfeksjon* pakhat poah hmang.

Thianghlim tein khuhkhuh!

- Na khuh, hachio tikah midang kha hrial hna.
- Na khuh tikah hlawnh dingmi catlap cungah khuh. Cu hnu ah na kut i tawl.
- Hnawhnak catlap na ngeih lo ahcun, na ban bilnak ah khuh.

Zawtnak chawnh ka si rua na ti ahcun;

- Zawtnak chawnh ka si rua tiah na lunghrin ahcun, inn ah um.
- Si thlawp bawmh na herh ahcun, na fastlege kha telefon chawn hmasa. A tlamtlin lo ahcun, legevakt **116117** kha chawn colh hna.

Thawngthar ngai lengmang!

- Nawlgeitu Cozah nih Coronavirus kong a biapi mi le ruahnak i peknak vialte cu Norway ram ah a ummi vialte nih www.fhi.no le www.helsenorge.no ah rel dingin fial a si. Ruahnak pekmi pawl zong rang ngai in ai thleng. Thawngpang cu English le Norway holh in rel khawh a si. Thawngthanhmi pawl theih nai harh ahcun a theimi bawmh rak hal hna.