

# THEIH DING.

NA NGAKCHIA KILVEN.



NA UMNAK SANG LE VENG KILVEN.

Ngakchia le mino pawl cu an COVID-19 zawt khamnak sii pehzulh in an i chunh peng ahcun a him bikmi an si lai.

COVID-19 zawtnak in zawt khamnak sii nih ngakchia, mino telhchih in mi vialte a kilven. Ngakchia le mino pawl nih fak tuk in an zawtnak hngalo zawt khamnak sii nih a kilven.

Fawi deuh in a karhmi le zawtnak hmelchunhna a faak deuhmi COVID-19 phunthen(variants) thar pawl an um. Zawt khamnak sii nih phunthen phunphun a kham.

Ngakchia le mino zawt khamnak sii chun ruangah na umnak sang le veng a kilven.

An COVID-19 raikhamsii ah a pehzulmi (up-to-date) pawl cu midang sin ah zawtnak rungrul an karh ter a tlawm deuh. Aa tlakmi ngakchia nih zawtnak sii chunh tikah, a kilven mi cu:

- Zawt khamnak sii aa chun rih lomi hawikom le inn chungkhar a kilven.
- COVID-19 zawtnak in zual tukin a zaw khomi le zawtnak a ngeimi mitar le putar pawl a kilven.

Ngakchia le upa tam deuh nih zawt khamnak sii chun ruangah, sianginn le chawleh chawhrawl rianṭuannak awn a fawi deuh lai.



## A HIM I HMUAL A NGEIHNAK

- U.S. tuanbia ah zawt khamnak sii a himnak hneksak (test) a si rih lo.
- Ngakchia, mino le upa pawl caah, miphun dangdang, chuah kehnak khua le ram a phunphun le kum telhchih in, zawt khamnak sii a him tiah langhter a si cang.
- COVID-19 raikhamsii nih ngaknu no sinak silole hmai lei fa ngeihnak ah a hnor suang lo. Raikhamsii hna nih na fa cu nikhat khat ah fa ngei kho lo ding in a tuah lai lo.

## ZAPI CAAH ZALONNAK

- Mipeem sathlai sining dirhmun zeibantuk a si zongah, nangmah le na ngakchia caah tangka pek loin zawt khamnak sii chun khawh a si.
- Zawt khamnak sii chun dingah nangmah le na ngakchia caah tangke pek loin, ID hmuhsak asiloah ngandamnak aamakhnan ngeih zong a herh lai lo.

# I ruahchan dingmi

Na fa le cu an COVID-19 raikhamsii chunhnak ah pehzulmi(up-to-date) an si tik ah, sianginn an kai tik, zaanglek len te an i celh tik, cun an hawi le chungkhar an len tik ah an him deuh. Pehzulmi (up-to-date) sullam cu voi hnih chunhmi raikhamsii a pahnih ning in i chunh kha asi, cu hnu ah an sining zoh in a dang chapmi (booster) i chunh tthan kha asi.



Ni le thla caan khiah ah:

- Siibawi bawmtu asiloah siibawi nih ngakchia sii chun hlanah, zawt khamnak sii kongkau theihter na si lai, na ngakchia damlonak cazin zohthan a si lai i, bia hal na duhmi paohpaoh bia hal khawh a si lai.
- Na ngakchia nih zawt khamnak sii he ziak maw ziak lo fianter dingah, minit 15-30 thut le hngah a herh lai.



## Sii chun ruangah a nem (a hrang lomi) a dang thatlonak a chuahpimi cu ningkel an si

Sii chun ruangah a dang thatlonak a chuahpi ruangah na ngakchia nih COVID-19 a ngei tinak a si LO.

Sii chun ruangah a dang thatlonak a chuahpi a sullam cu zawt khamnak sii nih na ngakchia takpum nih COVID-19 doh ningcang a cawnpik tinak a si.

Sii chun ruangah a nem (a hrang lomi) a dang thatlonak a chuahpimi chungah aa tel mi:

- Sii chunnak ban a fak asiloah a phing
- (Tha)baat
- Lu fah
- Taksa fah
- Kih zawtnak
- Taklinh zawtnak
- Chung nonak



## Sii chun ruangah a zual (a hrang tukmi) a dang thatlonak a chuahpi setsai lo

Zawt khamnak sii cu a him mi a si Raikhamsii nak in COVID-19 in na fa cu zawtnak fak deuh a ngah kho.

Pawpi asiloah taanglinhnak (pawpi cunglei phinnak asiloah pawpi lenglei phinnak) asiloah thi khalnak tibantuk sii chun ruangah a dang thatlonak mino tlawmpal sinah a chuahpi.

- Sii chun ruangah a zual (a hrang tukmi) a dang thatlonak a chuahpi tuk lo lehpek.
- Sii chun ruangah a zual (a hrang tukmi) a dang thatlonak cu thlopbul khawh a si i mi tam deuh cu an dam than
- Zawt khamnak sii santlaihnak cu thatlonak tihnung nakin a tam deuh suaumau

# KONGLAM TAM DEUH CU NA SIIBAWI SINAH HAL

COVID-19 zawt khamnak sii le na ngakchia herh mi sii a dangdang tam deuh cawnnak kongah na ngakchia siibawi asiloah siibawi bawmtu sin ah chim.

