

COVID-19 – Rianhmun pawl caah rian he aa pehtlaimi ngandamnak le himnak thawngthanh

Hi kong tialnak catlap nih na rianhmun ah COVID-19 himnak ding caah an bawmh lai. Adang [COVID-19 nan holh in thawngpang pawl zong a nagh ve.](#)

Riantuannak i Ngandamnak le Himnak phungning pawl nih na riantuan tu pawl hna le na riantuannak hmun ah ai tel mi nangmah le, na rianttuantu, na rian hna an tlakpitu, na thil caw tu pawl le an leng tu pawl hna an ngandamnak, himnak le lawmhnak hna kha a zoh kenh a hau. Ngandamnak le himnak caa i ton sual mi harnak pawl cu a tlawm bik khawh chung in na hlawt bak hna lai. Mah hi phung ning asi.

Timhcia le biakchawnh

Na riantuannak hmun ah COVID-19 langhternak harnak cu nangmah nih na tawlrel lai. Na rainttauntu pawl him tein chiahnak ding caah, pumpak pakhat cio l hlat l umnak, ngandamnak le thianhhlimnak pawl cu na rianhmun ca i na timhcia mi chungah an l tel lai.

Naa timhnak cu hmual a ngeihnak ding caah nangmah nih:

- Ahman l thangthat awk tlak asimi thilhram sin ah a hnu bik l thawngpang pawl cu nithla ning tein na chiah hna lai. [Mipi Ngandamnak lam hngalhternak pawl](#) na umnak peng ah asi lo cun khamnak ri pawl le na chaw lehthal phun caah a herhmi pawl ai tel mi ram asi loah vawlei.
- Na rianhmun ah COVID a um sual ahcun, ze i tin na tuah lai kha i timhtuah cia.
- Rian nan tuah daan a thar in ai thlen ka mi zeibantuk a har mi paoh pawl caah khua tuaktan.(Tahchunnak ah, thilcaw tu pawl a ni remlo nak,asi loah riantuan tu pawl adang tein chaihna).
- Na rianttuantu pawl he bia l ruah law cun an lungretheihnak kha tuaktaan piak hna.
- Na rianttuantu pawl kha riantuan ning chim hna cun a ho poah nih rian tuah ding thei dih hna seh.
- Chiah [Hmelchunhnak le mizapi hmuh awk catar](#) mipi pawl nih COVID-19 zawtnak le a karhnak ze i tein kan khenkam lai timi theihternak caah.

COVID-19 karhnak khenkham

- Nangmah le na riantuantu pawl cu nanzawtfah(taklinh, khuh, hrawm hma le thawchauh thawi) ah cun inn ah um ko uh.
- Minung pumpak pakhat le pakhat l hlatnak cu a tlawm bik 1.5 metres tel ah nan chiah hrim hrim ding asi.
- riantuantu pawl dihlak kha chatpiat le ti in a tlawmbik sekat 20 an kut tawl lengmang ding asilole zu aa telmi kut tawlnak hang hman ding, le thianghlim tein um ding kha forhfial hna
- Rianttuantu pawl hna cu atha mi ngandamnak le a hachio asi loah an khuh asi ah cu an kut khuh ding in Cawnpiak ding an si.

- na rianhmun kha thiang peng sehlaw rungrul um kho lo dingin tuah hrimhrim Tomhthamh deuh mi thil hmai pawl cu tu le tu thianh hna.
- Rianttaun tu pawl nih an herh ah cun, pumpak runvennak thilri pawl va caw (kut hrawh le masks(hmurhup) tibantuk pawl) Zeitin an hman ding ti kha chim hna.

Zoh tthan.

- Na rianttuantu pawl COVID-19 chungin an himnak ding caah le na timhtuahnak pawl an hma a kal ti hngalhnak ding ah na timhtuah mikha zoh tthan peng.
- A dang harnak a thar pawl a hung chuak asi ah cun, rianhmun ah a dang tinhnak a hlei in chiah a herh maw herh lo kha ruat.

COVID-19 le rian he aa pehtlaimi ngandamnak le himnak kong tamdeuh theih na duh ahcun, [Safe Work Australia website](#) ah zoh.

Rianttuannak i ngandamnak le himnak caah a herh chap mi catlap pawl caah, [Nan holh in COVID-19 thawngpangwebsite](#) ah zoh.

Ngandamnak kong theih na duh ahcun, [health.gov.au](#) ah zoh

Na riantuannak hmun kong bak caah thawngthanhnak an tuahmi rel na duh ahcun aa tlakmi 2 [na umnak pyine \(state\) asilole hmunhma i WHS nawIngeitu](#) kha zaangfahnak in pehtlaihna tuah.