“Kovit-19 dfisix àsi tàyixnix tàläq ti tiim mäx yäm nä shàlilii liixmiix ke lamshiax”

Kovit-19 kä yamlai väx?

Kovit-19 kä Korona Viras’ ràtäq dfisix thfax kaü khamäq pinya tàläq dfisix thfax phan àshiz ràtawx. Maic pumz tek phänä kàrä Korona dfisix thfax kaü khap ngaüx lawt tàlawx. M’cyaüx ràngaüx pinya tàläq Korona dfisix thfax kä maic phänä làvänz hiax ràngaüx lawt tàläq dfisix thfax khamäq stiq skhaq mäq singax màtux kaix àkhyek ràtawx.

Àpaz kaw kä Korona Viras’ thfax ngaüx raüyäq ra 5-6 làman àdfi àsix nawx mi tàsäp, shatmäq vàyamx kàläx ra 14 nä tiq àdfi àsix tàsäp tàlawx. Dfisix thfax ngaüx ti tiim àpaz kaw kä vitlam ràmäk raü hyeng raix mäk dfisix mäx yax ikhäx li khamxsha vi raütä tsiqvii tàtsiqvii mänz ra raix mäk li ya tàlawx.

Nyungzvez tikii bi (viix 60 mäq lamthaq), kàmäq hanz nä àhinx dfisix thfax si ye ti tiim (maong dfisix thfax, su dfisix thfax, tàyaiz pax dfisix thfax, àbaw àphum cyanx hiax ti tiim, kenzsaz thfaxkaic dfisix ti tiim) phänä kàläx àrä Kovit-19 dfisix thfax ngaüx lap raüyäq dfisix hyeng hiax pinya khamxsha lam koux raütä mi si.

(1) Dfisix tàyixnix thunx

Àpaz pinya tàläq tàyixnix lamzli thunx

- Àdfi (tamomitar mäq thimi raüyäq hanzkex 37.5 digri sintigrik ràmäkraü 99.5 digri farinhaic mäq lamthaq si raü)
- Sawmiiz sawsaw
- Àniix àkawx

Dfisix hyeng hiax tàyixnix lam

- Dfidfüx he haxhix, dfidfüx he haongtha mäk
- Khuk dfi (ràmäkraü) khuk nä àlaic àthaic räq àthängz thüx ikhäx khamxya
- Bawmx bawm tang mäk (ràmäkraü) tàmeshi kawmxyawm

M’tinx läx pinya mäk dfisix tàyixnix lamzli thunx

- Àdfängx (ràmäkraü) sumxkamx hüz lam
- Khüztängx, khüzshäng shaok
- Mäk dfi, mäk ngam lüz nä shiithatha yax
- Rawt dfi
- Khudfi
- Hühanz chumzpawz dfi (ràmäkraü) hühanz haok laq yaq laq dfisix
- Hühanz khü nä àpawt shii sez tiim pawtlawt pinya
- Àgawq àphai
- Vaokdfi yut
- Tàkhaix (ràmäkraü) khurux

(2) M’khäx mäq väx maicmiix law maicmiix raix àdamz singax ti tiim phänä law Kovit-19 pin tawx nguztä dfänzkam dfänzkaw cyängz si raülàx (ràmäkraü) m’tinx läx hyeng raix mäk dfisix tàyixnix lamzli khamxsha raükä

- Àhinx maic hia ti tiim pha mäq àluz nä singax läq. Maix raükä maicmiix hawnxhawnx khaok nä singax läq. Ràmäkraü rahaiz ravi àhia lap tàläq paong khaok, paong yäm nä singax läq.
- Àhinx ti tiim raix àdamz nä nguz raükä nüpängx (mask) samhia pängxvängx läq.
- Samhia khingba läq. Kawnx phe liz kawnz läq.
- Kovit-19 dfisix thfax ngaüx liz mäq maicmiix hawnxhawnx ra 14 tup liz singax cyängz.
- Dfisix thfax si ti (ràmäkraü) dfisix thfax si ti raix ràhumxhiimx haixngax lap ti tiim kä dfisix thfax tàyixnix tàsäpmaz mäk shaq li nguzraü mänz, ra 10 paong nä tàtämzräk singax cyängz. Kàrä ranaic làman nä dfisix thfax tàyixnix lamzli tàchixhax tàsäpmaz tàlawx nguz raükä lamthaq väx lamzli tiim ikhäx paong nä tàtämzräk singax cyängz mi räq.
- Kovit-19 dfisix thfax àsi àhüz säp lawt tàläq test kàlawz maix tàläq baz si raükä test kàlawz cyängz mi räq. M’khäx mäq väx làvänz test kàlawz maix tàläq Rapid Diagnostic Test/RDT mäq test kàlawz raütä dfisix thfax àhüz (Negative) li daongz raümänz dfisix tàyixnix lamzli si raükä paong nä hali tàtämzräk singax cyängz mi räq.
- Kàkhäx tàtämzräk singax bazlaz dfisix hyeng hiax lamzli khamxsha raükä hanzsängx lam shàlilii ke ti tiim phänä lamlüx tàtaisaw ke cyängz mi räq.

(3) Kovit-19 dfisix thfax si tiim kä hanzhaongx lap mäx phaqhia siava phaqsia ke cyängz mi räq

- Phaqsia lumz phan dfäm si tàläq kàrä tiim kàrä phaqsia ranaic tek nä lawmx liz cyängz phaqsiq läq
- Phaqsia lumz phän dfäm kä –

1) Vaong, bunvaong, àlutüz, namzman thunx ràtäq hanzhaongx lap cyängz phaqsia tiim

2) Dfisix thfax tawz maix tàläq viashaüz nyiipyaq, pedfiz viqdfäm ràtäq tiim

3) Hühanz yaongxlux cyängz ngam àngiq, cyeraong, phütämz phücye phanphan, pütai, vuztaiz, àraiz àvaong si tàläq phaqsia cyängz tiim

- Phaqsia tàyamxyaw mäx àye phaqsia àninz àräm thunx (naic shiz nä yängz 6) phaqsiq raü àhia.
- Kham, hiava tàläq pedfiz viqdfäm tai, ngam/àriiz lumx tai, viashaüz tai, dungxphawmz tai tiim nyäng kuq läq.
- Ralämx daongx hiax ràraüyäq, kàmäq vaokdfi yut raüyäq dattai tiim nyängx àmaix.
- Àpüz, àräm, àngai (shumzkhäp) naix vaokyut tàläq phaqsia tiim kàrä thimi raütä phaqsia cyängz.

(4) Kovit-19 dfisix thfax si ti tiim räq maicmiix hawnxhawnx tàtämzräk singax làman nä yam thimi tiim kàlawzliix cyängz väx?

- Hanzkex thimi läq. Khaqsam hanzkex kä 37.5 digri sintigrik (98.6 digri farinhaic) ràtawx. Kelämläm dfisix (Low grade fever) nguz raükä 37.5 digri sintigrik (98.6 digri farinhaic) mäq 38.3 digri sintigrik (100.3 digri farinhaic) mi räq, shatmäq yam kiixnyiix ra mäk.
- Tàyaiz dawq kàrä thimi läq. Khaqsam tàyaiz dawq viax kä minit shiz nä yängz 60-100 làman nä mi räq. Àdfi si raükä tàyaiz dawq viax àlàvänz mi räq.
- Tàyaiz maong väx oksijin shangyi kàrä oksijin thimi cyängz (Pulse Oximeter) mäq thimi maix tàlawx. Hanzsängx hanzhia ti phänä kä tàyaiz maong oksijin kä 95% mäq lamthaq mi räq. M'khäx mäq väx oksijin 95% mäq lamkiq nawx nguz raükä hanzsängx lam shàlilii ke ti tiim mäx tàtaisaw ràvaisaw cyängz nawx mi räq.

- Maicmiix phänä tàyaiz pax dfisix thfax, shii dfisix thfax tiim si raüläx tàyaiz dawq thapthi naix tàyaiz maong väx seznix dat kàrä ranaic tek thapthip cyängz mi räq.

(5) Dfisi hyeng raix mäk Kovit-19 dfisix si raükä maicmiix yäm nä yamkhäx shàlilii cyängz väx?

- Dfidaongx, hühanz yaq àyiz dfisix, khudfi tiim ya raüyäq parasitàmol nyängx àmaix (maicla re mäx kä parasitàmol 500 gram pawz 1 mäq ràta pawz 2, shatmäq ranaic shiz nä lak 4 thaq nä cyanx raütä nyängx maix mäk).
- Dfidaongx kaic mäk raükä khakäm thaq nä khiamanz tàpiimx raütä tàdax kuq läq. Dfidaongx saong hiax raükä khamkaic mäq cyinx ke law yü ràhex law maix tàlawx.
- Dfisix thfax kaü tawztsiq (antibiotics), stiroic tsiq (steroids) naix Kovit tàhiax tsiq nguztä nguz tàläq tsiq tiim kàrä hanzsängx lam shàlilii ke ti tiim dänxhawnx cyaongxphanx àhüz mäq nyängx maix mäk.
- Hanz nä àhinx dfisix thfax (tàyaiz pax, shii dfisix thfax thunx) si ti tiim kä maicmiix räq nyängx cyängz tsiqvii kàrä nyäng ruq nyängx àmaix.

(6) Pü tànyängx ti nawshii nyungz re kä Kovit-19 dfisix thfax si raü li mänz naw mäx kä pü tànyängx ruq tànyängx àmaix

- Naw mäx pü tànyängx yainä naix mishaq làman, kàmäq naw mi daw shaq naix dawxpix yainä yaq kàrä saxhex (sazbon) mäq setkant 20 tinx khanx samhia hextsex cyängz. Ràmäkraü mänz louxhux 60% lawmx tàläq yaq hex cyängz tai kàrä langx laüxtä heztsez läq.
- Naw raix fut 6 tàhiaz mäq khumshiim cyapngax tàlaüx nä law, naw mäx pü tànyängx nä law nüpängx (mask) pängxvängx läq.
- Shatmäq, nawshii mäx kä nüpängx tàpängx ke maix mäk.
- Pü tànyängx shawn naw thaq nä hatchü, kàmäq sawkhaok maix mäk.
- Naw pü tànyängx khamäq kawmxyawm kiz täq hanzhaongx ningxkunx lap mäx kham àpazpaz nyängx ke cyängz naix phaqhia siava phaqsia ke cyängz.

(7) Kovit-19 dfisix ti mäx shàliliix ke ti räq shämxlamx cyängz lamzli thunx

- Àdfi ti raix baz shiz khaok shiz nä singax tek nüpängx samhia pängxvängx shat ràläq.
- Àdfi ti shämxpix liixmiix cyängz nguz raüyäq lak shiz langx yaqhaongz kàrä langx läq. Yaqhaongz mi haongzpax shaq nä naix àchut baic yai yaq samhia heztsez ruq ràläq.
- Àdfi ti àshämpi àshàlilii tek, kàmäq phaqsia shaongxlumx cyawmx ke tek yaq hez ruq ràläq.
- Àlangx cyängz hupsamx thunx (khuz àkhia, pin àvinx, kaok àlaq, phaxcyet yaqtät, khuzdamx khiadamx tiim) kàrä àdfi ti raix naq tàrawx langx kiq.
- Àdfi ti räq àthänxshäm baz thunx (bawmxthi – kixlü yaqranx, vazkiaz) kàrä dfisix thfax kaü miax tsiq (0.1% si tàläq haiphokhloraic tai/0.1% Hypochlorite solution) mäq ranaic tek tàsiixniix hiipliip tätyät cyängz mi räq.
- Àdfi ti naix àdfi ti shàlilii ti tiim räq àlangx sinzcyiiz, nüpängx, tsiq àvii tiim kàrä samhia baicsaic saicsam läq.
- Àdfi ti dfisix hiax nawx nguz raükä hanzsängx lam shàlilii ti tiim mäx lamlüx tàtaisaw läq.

(8) Kovit-19 naix tàyaiz maong oksijin

Kovit-19 dfisix ti tiim kä tàyaiz maong oksijin kawmxyawm vanx raükä àhunx àniix, dfidfix tàtaüzraüz, dfidfüx he haongtha mäk tiim mi pinya khamäq tàyaiz maong oksijin thimi cyängz (Pulse Oximeter) mäq ranaic shiz nä àkawmx punzthum yiiq 3 thimi cyängz.

Khaqsam hanzsängx si ti phänä kä tàyaiz maong oksijin 95% mäq lamthaq nä àsi.

1) Tàyaiz maong oksijin 94% mäq lamthaq si raükä lamthaq nä cyaongx ye kàkhäx thimi ruq ràläq.

2) Tàyaiz maong oksijin 90% mäq lamthaq li si raümänz, 94% mäq lamkiq nä si raükä –

- Àkäp nüx nä kawnx ke (ràmäkraü) oksijin samhia lap mäx laznä maix tàläq khux nä tàmeshi tàrawri kuq läq. (M'khäx kàlawz cyängz kä àrawnz nä liix läq.)
- Hanzsängx lam shàlilii ke ti räq oksijin shup cyängz nguz raükä (ra mäk nguzraü mänz) oksijin shüxshup cyängz mi räq.
- Hanzsängx lam shàlilii ke ti räq stiroic (Steroid) tsiq tiim nyängx mäx cyaong raüläx khaqkhaq taiphanx kàlawzliix cyängz mi räq. Stiroic tsiq tiim kàrä maicmiix khuzsi mäq nyängx maix mäk.

3) Tàyaiz maong oksijin 90% mäq lamkiq nawx nguz raükä hyeng hiax Kovit-19 dfisix thfax ràtawx

- Hanzsängx lam shàlilii ke ti raix ràcyaongxphanx raütä tsiqrung düx cyängz mi räq.
- Hanzsängx lam shàlilii ke ti räq dänxhawnx cyaongphan kuq tàläq kàkhäx oksijin shüxshup ke cyängz mi räq.
- Hanzsängx lam shàlilii ke ti räq cyaongphan tàläq kàkhäx stiroic (Steroid) naix àhinx tsiq tiim kàrä nyängx cyängz mi räq.
- Kawnxcyängz nä siimsex nä tàphexphaok (àtsi, àpha), àkäp nä bumxvex, àdfia nä kawnx, ngax maix raükä ngax laz mäq tingxtingx ngax ke tiim kàrä naxrix 2 tàkhiaz raütä yiiq shiz kàlawz ke cyängz mi räq.

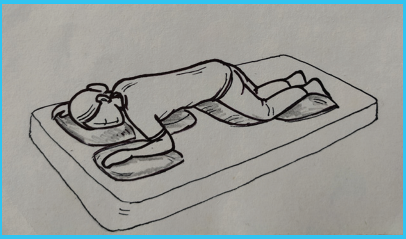
Tàyaiz maong oksijin m'cyu m'tinx li räqräq dfidfüx tàtaüzraüz, kawnx mäq tàdawxshai lawt mäk (ràmäkraü) khuzthai thiamai kai lawt mäk, yaqyiz hex lawtlax mäk, säng àkin nä kiz lawt mäk, khudfi (ràmäkraü) sungx àdfiix bàräkshaq, kawnx tànguk, àbàruztuz tiim läx nguz raüyäq kä hanzsängx lam shàlilii ke ti tiim phäväx khrumxshiimx lamlüx yaüpi läq.

Àkäp nä bumx

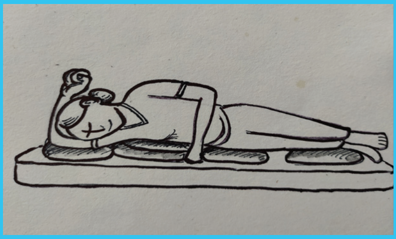
Khudiaz 5 tàvex läq.

- Khu nüx nä 1
- Khuk takiq nä 2
- Chüzpiiz takiq nä 1
- Lakü takiq nä 1

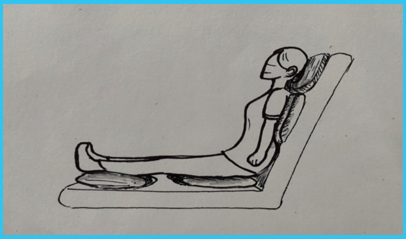
Dfidfüx he mäx àye màtux vaok takiq nüx kä yaq rex maix liz khanx tàhiimz thüx läq. Àdfi ti kä àtàsiim nüx nä kaongzkhu tàbumxvex raütä khudiaz thaq nä tàbumx läq. Shatmäq, phaqsia lawt yai naxrix 1 làman nä kä bumxvex maix mäk.



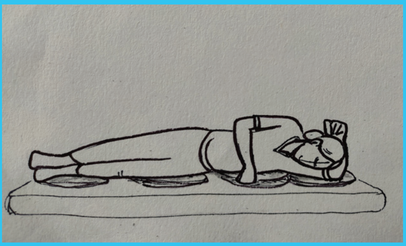
1) Kaongzkhushaq àkäp nä bum läq.
(Minit 30 mäq naxrix 2)



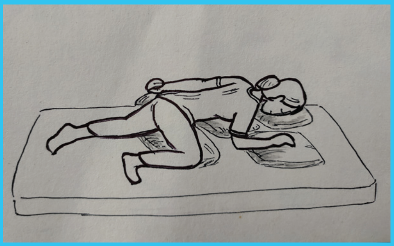
2) Àtsi nüx nä siimsex vex läq.
(Minit 30 mäq naxrix 2)



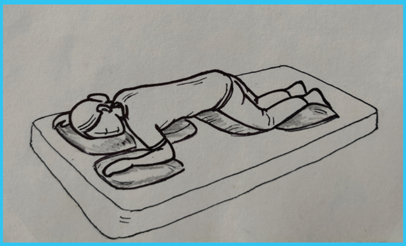
3) 30-60 digri tàpiiz laüxtä ngax läq.
(Minit 30 mäq naxrix 2)



4) Àpha nüx nä siimsex vex läq.
(Minit 30 mäq naxrix 2)



5) Siim kaw mäq li bumvex läq.
(Minit 30 mäq naxrix 2)



6) Àtàsup yax àkäp nüx nä hali bum läq.
(Minit 30 mäq naxrix 2)
Lawt raükä àphax mäq hali phax kàlawz naongz läq.

Pulse Oximeter langx raütä tàyaiz maong väx oksijin kàrä thimi

- Cyak nä kä tàyaiz maong oksijin (SPO2) naix tàyaiz dawq (PR) kàrä tàchix tàlawx.
- Minit 5-10 tinx khanx khing laüxtä tiq àngax laüxtä thimi kuq läq.
- Yaq kaic bazlaz (ràmäkraü) yaq piimx bazlaz thimi maix mäk. Àthi cyängz yaqshi kàrä tàkeläm liz shawppanz kuq läq.
- Cyak kàrä yaq shila (ràmäkraü) shiyamx shi dfii kàyäq tàkhap thüx cyängz. Àhinx yaqshi kiiz tiim nä mänz tàkhap thi àmaix.
- Cyak thaq väx cyak kiaz kàrä phyit raütä yaqshi kàrä tàmeshi mäk mäq ràcyängz. Cyak kàrä yaqshi nä setkant 30 mäq ràtä minit 1 nä saüx liz tàkhap thüx mäx ra tàlawx.
- Khamdfawz ikhäx àtawnz àlawnz sez tiim kàrä säng vanx raütiq m’cyu ràtawx nguztä thapthi läq.
- Nawsez re phänä kä yaq tàme hiax nguz raükä haokshi shikaü (ràmäkraü) àhinx haokshi kiiz tiim nä mänz thimi àmaix.
- Kovit-19 dfisix tàchix tàsäp mäk mäq kàmäq hunxniix àhüz mäq mänz oksijin kawmxyawm kai (silent hypoxia) kä àpaz kaw pinya tàlawx khamäq thimi ruq ràcyängz.

Tàyaiz maong oksijin cyaongx yiq lam thunx

- Yaqshi dfii nä raongxvaic phan shiz raz (yaqsänx raongxvaic àlaw thüx, yaqsänx shaq ràmäk phan àtsawmz thüx, yaqshi dfii nä tsiqvaic àmänz thüx tiim, shäkpawt cyixlai pawt ngamcyanx pawt si ti tiim, tsiqtai mäq àlaw thüx, nyixshup vazdaic räq ànyaq raix ti tiim) àsi khamäq
- Àthimi bazlaz àtàmeshi raix khamäq
- Cyak thaq nä ravüxli chai hiax räq lap khamäq
- Karbon monaoksaic miaxtai si khamäq (Carbon monoxide poisoning)
- Tàyaiz kawmx dfisix thfax naix àhinx tàyaiz raix sengx tàläq dfisix thfax phan si khamäq

References (Tengzräng)

- WHO
- CDC
- Brief Covid-19 Guidelines from MAM
- FAO – nutrition guidelines