

# “Covid-19 dap é su ngam é byù nó pé lé yhùm má wúgon la- jang râ matú hkyô shit é hkyô”

## Covid - 19 ngu é gi, haî nghut lhê lú?

Covid-19 ngu é gi, coronavirus ngu é ana yhângnu mai dut é wúm ana ralhüm nghut lhê. Byù hkgámó má shí é coronavirus ana yhângnu dap byo myín sê lhê. Hkû-nyí dut nyí é Covid-19 ana yhângnu já gi, yang dik é dõng dap byo myín é yanmai makop magá yung ladat hkyô pé lé a shut a shai é za châng ê râ matú gyai yhang ahkyak dik nyi ri.

Myo hpyang gi, Coronavirus ana yhângnu dap huí é htâng (5-6) nyí gyoro má ana kúmlhá pé hkâm zô lò râ nghut mù, ra-am gi, buinyi (14) nyí myáng é htâng má sheq ana kúmlhá pé htoq lò sê lhê. Haî ana yhângnu dap huí é bang myo hpyang gi, gyai a sõng é za ana kúmlhá pé hui zo luí, chirûng é nó a ra nghut lhê.

Asak 60 zàn ahtoq asak ko bang, gótû ana pé nghut é (Nhik lhum ana, tsut ana, sui chui sui doq ana, xû bang eq mong ana) wó bang má, Covid-19 ana dap hui jáng gi, gyai sõng é ana kúmlhá pé dut htoq râ hkyô jé myô ri.

## (1) Ana kúmlhá pé

### Myo hpyang dut é ana kúmlhá pé

- No é (gùng nyé soq kê é ze èq kê wú le, nyé soq 99.5 Fahrenheit haî a nghut jáng 37.5 Centigrade ahtoq bo é hkyô)
- Hkyung kyuq hkung tsau tsaû é hkyô
- Wum yôm nyhuí byuq é hkyô

### Gyai sõng é ana kúmlhá pé

- Soq shê wuí é eq soq a luq she é
- Soq shê chyap é (a nghut jáng) wànggàng má nhê dún zik tô é su ga hkâm zô é
- Dang a wó taí é ( a nghut jáng) a wó duilup é
- Í-myit nhúng nhâng é

### Hkyâm sâ é ana kúmlhá pé

- Nam é (a nghut jáng) namchyîm byuq é
- Nhô jí, xâ-myi dut é
- Myoqnò no é/myoqjí zam zam ne lo é
- Hkyúng no é
- Ulhum hkê no é
- Shokuq má zam zam nè mâ é dut htoq lo é
- Hpat é
- Wam shap shap é
- Gyoq nán é (a nghut jáng) uchut chut é



**(2) Yhûmsing eq rahá nyi é bang má Covid-19 ana dap é sú ngam é nghut jáng le, haû a nghut mù, ana kúmlhá gyai a sông é za hkâm zô é nghut jáng gi;**



- Gótû byù pé eq we we má nyi aq. Wó dut le gótû laksan kut gok gamhkoq mù nyi aq. Haû a nghut jáng, yhûm má lai wâng lai htoq ge é jowò má san kut nyi aq.
  - Góbang eq rahá gok hkaû má nyi é nghut jáng, nhô nhut nghop (mask) lé rago tap chûng aq.
  - Rago hkyîng nô yù aq. Yhup gyi gyi yhup aq.
  - Covid-19 ana kúmlhá htoq hi lo é buinyi mai hî luî (14) nyi yhang gótû san kut nyi râ dut lhê.
- Ana kúmlhá dut é yhûm byù wui (a nghut jáng) ana kúmlhá dut sù eq záng to su é matú ana kúmlhá a tûnshit é nghut kôle (10) nyi yhang gótû san kut nyi râ dut lhê. Haû gyoro má ana kúmlhá htoq lo é nghut jáng gi, ahtoq má taî tô é eq rajung za gótû zan kut nyi râ dut lhê.
  - Covid-19 ana yhângnu bò a bò jep htoq byi râ hkyô joq é nghut jáng, wó jep lhê. Yang é đông jep htoq byi é zè (Rapid Diagnostic Test /RDT) đông jé wú le ana yhângnu a blò (Negative) tûnshit é nghut jáng le, ana kúmlhá bo é nghut jáng le, gótû san kut xoq nyi é đông châng e nyi keq.
  - Gótû san kut nyi tô u, gyai sông é ana kúmlhá pé hkâm zô lo é nghut jáng gi, wángzán hkyô wú gon byi nyi é bang lé radá dàm garúm dung mù, chi yá yù aq.

**(3) Covid-19 ana kúmlhá dut bang wumbò zoshuq zo râ matú gyai yhang ahkyak lhê.**

- Zoshuq sum hpúng má bo é zoshuq a myû myû lé, nyi wui zô é má wó dut é myhó zo byi aq.
- Zo râ dut é zoshuq sum hpúng pé gi,



(1) Wum dut nhang é zoshuq pé nghut é chin, súngsô, lungbum, yang-yí, xû pé,

(2) Ana makop byi é shi mhanhaq hpoqnoq pé,



(3) Gùng hkyang lé kô myhang nhang é sho, ngozo, shigyang, woq-ú, ají pé ngut lhê.



- Zangwam pyit lui é nyhôm é zoshuq lé anum num (ranyí má 6 dàm) kô zo byi gíng lhê.
- Wui, jum jum san za dut é shiwìng, sho/showui kyuí wìng, xun wìng, zang wìng pé lé shuq byi aq.
- Buibû myo myo htoq mù, wam shap shap é nghut jáng gi, dat xo wìng shut byi aq.
- Xû, chuí é, ngam é eq wam nyhóm nhang é zoshuq pé lé wú tú mù zo byi aq.

#### (4) Covid-19 ana kúmlhá bò bang mai gótû san kut nyi é u hkâsu kut jep kê wú âng lhê lhú?

- Gùng nyé soq lé kê wú aq. Ayang gùng nyé soq gi, 98.6 Fahrenheit ( a nghut jáng) 37.5 Centigrade nghut lhê. Gùng nyé lò jáng 99.6 Fahrenheit (37.5 Centigrade) mai 100.3 Fahrenheit (38.3 Centigrade) nghut lhê.
- Sui doq gyó lé kê wú aq. Ayang sui doq atsáng gi, ra minit má 60-100 groro nghut lhê. Gùng nyé jáng sui doq atsáng le doq lhê.
- Sui hkaû soq dat (Oxygen) bo é atsáng lé soq dat ké zè (pulse oximeter) eq ge jep wú lhê. Wángzán é byù rayuq má sui hkaû mâ é soq dat gi, 95% ahtoq má nghut lhê. Sui hkaû soq dat 95% mai yom lo é nghut jáng gi, chi ya byi bang eq hpyê wú bóngbán gíng lhê.
- Yhûmsìng má sui doq, sui chui ana pé bo é nghut jáng, sui doq atsáng eq sui hkaû mâ é chuí é dat lé nyí wui ké wú aq.



#### (5) Gyai a sông é za rámdo Covid-19 ana kúmlhá pé lé hkâm zô nyi é nghut jáng, yhûm má nyi luí hkâsu hparân râ lhú?



- Gùng nyé é, gùng hkênho é, ulhum no é nghut jáng, gùng cham chi (Paracetamol) lé ge shuq lhê. (Byù ko rayuq gi, radàm shuq lé Paracetamol 500 mg racham (a nghut jáng) í cham ranyí má myi dàm htoq chyân mù a ge shuq nghut lhê.
- Gùng nyé é a yôm jáng, ngelang htoq má gú mù teq é hpajat lé ke byi aq. Gùng gyai nyé lò jáng, wui châm èq hkyô loq myoq chi byi é hkyô lé lé, gùng chi byí é hkyô lé lé ge kut byí lhê.
- Ana yhângnu sat chi (anibiotics), gùngdu hkaû má dat amyû myû lhoq htoq byí é chi (Steroids) pé lé zo râ nghut jáng, chi hpaqchyí kung bang hpaqchyí byí é a bo é za a ge shuq râ nghut lhê.
- Gótû ana nohpyo (sui doq, sui chui) pé wó su é matú gi, hau é matú shuq nyi é chi lé ding yáng ge shuq lhê.

## **(6) Naú huq înu pé mai Covid-19 ana kúmlhá pé bo nyi kôle, yhûmsing é nghênú/zoshâng lé înu naú xoq mù wó ge huq lhê.**

- Naú a huq shî é nghut nghut, huq é htâng nghut kôle, zoshâng lé azui shimá nghut nghut, zuî é htâng má nghut nghut lòq lé wui, sapbya eq sekkân 20 kô rago chí sân aq. Haû a nghut jáng, îhpe soq 60% bo é lòq chí wìng lé jai chûng aq.
- Zoshâng eq 6 pé wê é ahkaû má jé lo é nghut nghut, naú huq nyi nghut nghut, înu gi, nhô nhutnghop tap to aq.
- Zoshâng lé nhô nhutnghop ratsuí lháng a ge tap byi shî é nghut lhê.
- Naú huq nyi é u zoshâng lé zuî nyi é hkûn zoshâng ahtoq má êchi chí é, hkyung tsau tsaû é lé ratsuí lháng a wó kut nghut lhê.
- Naú huq é má, yom byuq ló é wum-o pé lé dum wó bán yù râ matú, wui dat luq lom wó râ matú eq wumbò zoshuq byíng shoq zo byi râ matú gyai ahkyak dik lhê.

## **(7) Covid-19 byù no lé gon lajang râ sù kut râ hkyô pé**

- Byù nò eq ragok má za rahá nyi tô é u nhô nhut nghop lé rago nghop tap to aq.
- Byù nò lé záng râ nghut jáng, wó dut le radàm chûng lòq nghop zè lé tsung aq. Lòq nghop zè atsung shimá le, hkyuq pyâm é htâng má le lòq chí aq.
- Byù nò lé ban gon lajang hkangmó le, zoshuq pé ban hen lajâng é htâng má le, lòq chí aq.
- Chûng zè pé nghut é (wut bumè, zangban, hkoq, lòq sut hpajat, yhup hpú taphkang) lé byù nò eq rahá a ge pong chung é nghut lhê.
- Byù nò záng é chung é jowò pé nghut é (Dangké: hkum lòq zui, myi hpóng myisat zè) pé lé bau sat chí (0.1% Hypochlorite solution) èq nyí wui chí san byi aq.
- Byù nò eq byù nò zúng sù jai chûng bê dú pyám zè pé (Mazaq, nhô nhut nghop, chí pé) lé rago dú pyám aq.
- Byù nò gi, gyai sông é ana kúmlhá pé dut htoq lo é nghut jáng gi, chí ya gon lajang byi bang lé radá dàm xoq tui aq.

## **(8) Covid-19 eq sui hkaû soq dat (oxygen)**

Covid-19 byù nò pé má, sui hkaû soq dat bo âng é atsáng mai gyó byuq é nghut jáng gi, myûng é, soq shê wuî é, soq shê a luq é pé dut sé mù, sui hkaû soq dat kê é zè (Pulse Oximeter) èq ranyí má yôm dik 3 dàm kê wú râ dut lhê.

Wángzán sù rayuq má, sui hkaû soq dat bò âng é atsáng gi, 95% eq ahtoq bo lhê.

### **1. Sui hkaû soq dat 94% eq ahtoq bò jáng gi, ahtoq má tai tô é eq rajung za, xoq mù kê wú nyì aq.**

### **2. Sui hkaû soq dat 90% eq ahtoq bo kôlhang 94% eq a-ô bò jáng gi;**

- Muq mù yhup é (a nghut jáng) soq dat rago wó râ matú, a jû jû htaí luî kut aq. (Hkâsu kut râ hkyô lé alhô má wú aq.)
- Wángzán hkyô wú gon lajang byi sù mai soq dat chyup râ matú hpaqchyî byi jáng gi, (a ra kôlhang) soq dat chyup aq.
- Wángzán hkyô wú gon lajang byi sù mai gùngdu shut dat wum amyû myû lhoq htoq byî é chi (Steroids) pé lé yhûmsîng ô nau é su shuq é hkyô lé a ge kut râ nghut lhê.

### **3. Sui hkaû soq dat 90% a-ô bò jáng gi, gyai sông é Cocid-19 ana nghut bê.**

- Wángzán hkyô wú gon lajang byi sù eq byinhpyé luî, radá dàm chirûng ê mù chi ya hkam yù aq.
- Wángzán hkyô wú gon lajang byí su é hpaqchyî byî é eq rajung za soq dat chyup aq.
- Wángzán hkyô wú gon lajang byí su é shit kyô é hkyô eq rajung za, (Steroid) eq gótû chi pé lé zo aq.
- Yhup hpú má hé shut shí shut (lòqpai lòqyò lhing hpuq é hkyô) muq luî yhup é hkyô, lhingzing ngháng yhup é hkyô, wó zûng jáng gi, díng za zung é hkyô lé nayí 2 hkum kyô mù, kut byi aq.

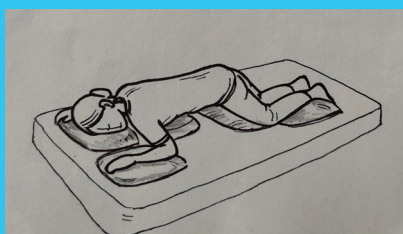
**\*Sui hkaû soq dat bò âng é atsâng hkâ myhó bo é nghut kôlhang, soq shê wuî é hkyô, yhup hpú mai a wó toq é (a nghut jáng) gùng chí sân chí sêng é má yhûmsîng baú a wó kut é, singdong no é (a nghut jáng) myit úng âng é, yhup nau nau é pé dut é nghut jáng gi, wángzán hkyô gon lajang su chyáng mai garúm radá dàm dung aq.**

## Muq yhup é hkyô

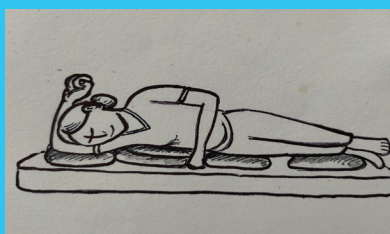
### Uhkuq (5) cham lé jowò hkyó aq.

- Ulhum ô má 1 cham
- Wànggàng ô má 2 cham
- Tangbaú ô má 1 cham
- Hkyíhpuq ô má 1 cham

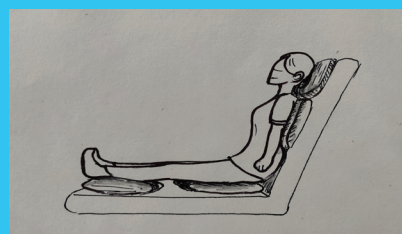
Soq shê yó râ matú wamdau ô shut lòq wó dún hâng kat é myhó mân to râ dut lhê. Byù nò lé azún đông hí yhup nhâng mù, uhkuq htoq má muq nhâng aq. Zoshuq ban zô é htâng 1 nayí gyoro má a ge muq nhâng râ nghut lhê.



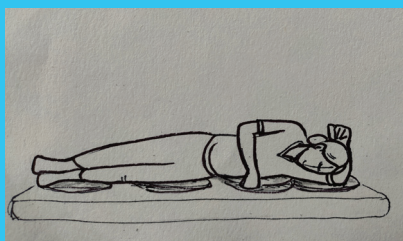
**1. Sâng-hi muq luí, yhup aq**  
(Minit 30 mai nayí 2 hkum)



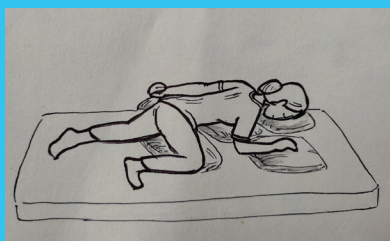
**2. Lòqyò shut hù mù leq aq**  
(Minit 30 mai nayí 2 hkum)



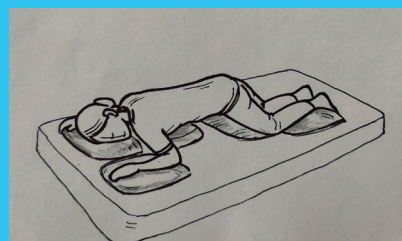
**3. Chyún ké shadáng 30-60 gyoro zung aq**  
(Minit 30 mai nayí 2 hkum)



**4. Lòqpai shut hù mù leq aq**  
(Minit 30 mai nayí 2 hkum)



**5. Gùng lé rawuí hkup muq luí leq aq**  
(Minit 30 mai nayí 2 hkum)



**6. Jihâm atsáng đông muq luí, yhup aq**  
(Minit 30 mai nayí 2 hkum)  
**Ban jáng asik mai dum hí aq.**

## **Pulse Oximeter jai chûng luí, sui hkaû mã é soq dat bò âng é atsáng lé kê é hkyô**

- Jak gi, sui hkaû soq dat bò âng é atsáng (SPO2) eq sui doq atsáng (PR) lé tûnshit byi ri.
- Minit 5-10 kô hkyîng nô yù mù, zùng luí kê aq.
- Lòq gú nyi é u ( a nghut jáng) wuì tep tô é u má a wó kê é nghut lhê. Ké rà lòq lé nye shoq hí sop byi aq.
- Jak lé lòq mó cham (a nghut jáng) gúng gúng lòq nyhui u má tap aq. Gótû lòq nyhui pé má lé wó tap lhê.
- Jak htoq mã é hpông é zè lé dun mù, lòq lé zimza tô to aq. Lòq má sekkân 30 mai 1 minit jé shoq tap to rà dut lhê.
- Wuì lhêng pé sù é zím byuq jáng sheq mahtai lé nghap aq.
- Zoshâng wuì má lòq a zim jáng, hkyî wó cham (a nghut jáng) hkyî nyhui pé má ge kê lhê.
- Covid-19 má ana kúmlhá a tûnshit é za, a pa é za soq dat gyó byuq é hkyô (silent hypoxia) duq é myô é yanmai ayang kê wú rà dut lhê.

## **Sui hkaû soq dat mahtai shut sê é dut é hkyô pé**

- Lòq nyuq htoq má isâm rajung jung dap tô é hkyô (lòq sing chi nè but tô é hkyô, lòq sing a nghut é tap tô é hkyô, lòq nyuq htoq má maksáng soi tô é sù, dap hkô dap to sù, nyhámyi é yanmai lòq noq to sù).
- Ké é u má, duilup nyi ri.
- Jak htoq mã boqbó htân htân jé záng é hkyô
- Kabun dat duq záng é hkyô
- Sui wum yôm ana eq gótû sui ana pé

## **References (Nghe hkau é laiká pé)**

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