

Lanam Ta Hta Byin Law Ai Waw Makret Mak Hkalawng Ana

Tuk Kwi ngu ai Waw makret mak hkalawng ana gaw nsa sa lam kaw nna kap bra ai virus a majaw rai nna ya mungkan ting hta byin taw nga ai (Covid-19) Corona virus kap bra ana masa hte bung nga ai. Machyi ana kumla ni gaw hkum kahtet machyi ai, waw machyi jahkru ai, lasa shan ni makret machyi ai, n-gun yawm, n-gun hkyet ai, yu hkraw machyi ai, nep san kapyia ai, kahti ai, kan mase ai hte madawn ai lam ni byin chye nga ai.

Ladaw hkan nna byin ai waw makret mak hkalawng ana byin yang grau sawng ai hku hkam sha ra chye ai masha ni gaw asak (65) ning lahta na asak kaba sai masha ni, mi kaw na hkamja lam n nga, machyi jung ai masha ni, ga shadawn salum ana, sai rawt ana, jit dwi ana, sinwawp ana lu ai masha ni, ma kaji ni hte ma hkum rai taw ai kanu num ni rai nga ai.

Ndai ana nbyin hkra tau hkrau makawp maga la lu na matu gaw Covid-19 li ana nbyin hkra makawp maga ai ladat hpe atsawm sha hkan nang hkan sa ai rai yang ladaw hkan nna byin ai tuk kwi waw mahkret ana hpe mung tang du ai hku makawp maga la lu mai nga ai.

Mai byin ai made tinang a dum nta kaw sha nga nna, masha hpawng chyawm ai shara hpe koi na, ahkyak ai lam n nga jang masha law ai shara de tsep kawp nsa na.

Masha law ai shara de pru hkawm sa shagu n-gup ladi magap mask hpe nbyin nmai jai lang na .

Kaga masha ni hte hkran hkran nga na, mai byin ai made pe (6) gang ai shara kaw nna sha tsun shaga na.

Lata hpe hka hte sap bya jai lang nna seconds (20) na hkra chyahkring hkring atsawm sha kashin na shing nrai alchokol ngu ai tsa jap lawm ai ta shin ntsin hte kashin na.

Tuk kwi machyi ana kumla ni byin wa jang ni hte ai tsi rung, tsi gawk, hkamja dap ni hte matut mahkai nna tsi tsi hkam la u.

Sai hpyau mak hkalawng ana gaw hpa majaw shaning shagu lanam ta hta byin ai kun

Ndai ana gaw sai htawk ana kanu virus woi ginlen da ai shani ten kawa ai ji grawng aka, hkali ji grawng kawa hkum ai kaw na byin wa ai rai nga ai.

Lanam ta aten hta dai ji grawng di ni grau kraw mayet chyambra law ai majaw waw makret mak hkalawng ana grau byin law ai rai nga ai.

Waw makret mak hkalawng ana gaw asak aprat n lata,masha kaji kaba,num/la yawng hta byin chye ai rai nna asak (15) ning lahta na masha kaba ni hta byin ai rai yang si shadang grau law chye nga ai.

Ji grawng di ni gaw makau grupyin na ndum ding hkan,ga taunawk,nga chyu kaww dingsa,di bu chyen dingsa,mawdaw shaprai dingsa ni hta rawng hka dingsa ni hta kraw mayet ai rai nna ji grawng di kaw nna ji grawng kaba ai du hkra rai yang nhtoi (8 – 10) du hkra na chye nga ai.

Dai majaw tinang a dum nta wang hte ,makau mayang hkan ji grawng ni shanu nga taw ai,di di kraw mayet jat ai lam n nga hkra bat mi hta kalang jasan jaseng lam galaw ya ra nga ai.Ji grawng di di tawn ai shara n nga hkra tam nna kashin jasan kau na,hka galai kau na,ru kabai kau re ai lam ni hpe galaw nan galaw ya ra nga ai.

Ji grawng di ni n nga hkra galaw kau ai rai jang,ji grawng law jat ai lam mung n nga sai majaw ji grawng kawa hkum nna waw makret ana byin hkum ai lam n nga sana rai nga ai.

Source : Ministry of Health and Sports,Myanmar

Ka gale tang madun ai – Julia Ja Ing