

Balei ka sabon ka iarap ban ialeh-pyrshah ia u COVID-19?

Ka bynta RNA jong u khniang
virus COVID-19 ka long kum ki
kynjri ba la sop da ki kynja
protein bad khleiñ

Ki khleiñ, ki
kloi ban um da
ka Sabon

Da ka ba sait kti da sabon, ka sabon ka
pyn um ia ka khleiñ ba sop ia u RNA
bad pyndkut ia u kynjri RNA bad
pyniap ia u khniang jingpang Covid-19

1

Tah
da
ka sabon bad kyrjaw
ki bynta shakhmat
ki sla kti.



2 Kyrjaw sa
ka bynta ba
shadien ki sla kti.



3 Bsuh ia
ki shympriah kti
bad kyrjaw ia ki.



4 Kham para shympriah
kti da kaba
phai kawei
sha lyndet bad
kyrjaw ia ki.



5 Ia ka shympriah kti
kmie pat, da ka ba kham
da ki sla kti jong kawei ka
kti, kyrjaw ia ka shympriah
kmie, pyndonkam da
ka ba pynkhih pyllun
(rotating manner)



6 Ka bynta shakhmat
ki shympriah kti
(finger tip)
kyrjaw ia ki
ha sla kti.



7 Kyrjaw ruh ia ka ryndang
kti (wrist).
Phler bha
da ka um
khluid bad
sa niad da ka jain khluid
ba rkhiang.



KUMNO BAN PYNDUNA IA KA JINGPHRIANG JONG KA KHLAM CORONA

Shong ha iing 14 sngi lada phi kum ia kynduh ia ki briew ba don ia ka jingpang COVID-19

Bud ia kine ki jingiada ha ka por ba phi don ha iing ha sem ne mih shabar



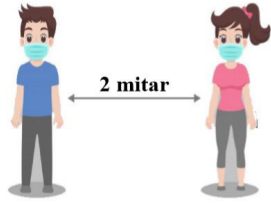
Sait khuid ia kti barabor da ka um bad sabon lane da ki hand sanitiser.

Kiar na ka ban ia khublei kti



Da tap iaka shyntur da ka rumaal/ tissue paper ha ka por ba phi jyrhoh ne synriah.

Wat nym ktah ia ki khmat, ka khmut bad shyntur khlem da sait shwa ia ki kti.



Kiar na ki jaka ialum paidbah. Buh kumba shi metre ka jingjingai na kiwei pat.

Pyndonkam da ki mask por ba mih shabar.



Leit kynduh ia ki doctor lada don jingshit, jynjar ban ring bad pynhair mynsiem, jyrhoh.

Lada phi don kum lkine ki dak ki shin, sngewbha phone ia u nombor 108 or 1070.



SAIT KTI DA KA UM BA TUID BAD SABON



KANE KAN IARAP BAN PYNIAP IA KI KHNIANG

KIAR BAN KTAH IA KA DUR KHMAT KHLEM DA SAIT BHA IA KI KTI DA KA SABON



BAN IADA NA KA JINGRUNG U KHNIANG JINGPANG BA LAH BAN DON HA KTI

LADA PHI JYRHOH, SYNRIAH NE SHITMET DEI BAN DA IA KA KHMTUT BAD SHYNTUR



KANE KAN IADA NA KA JINGSAPHRIANG U KHNIANG JINGPANG CORONA

TAP IA KA SHYNTUR BAD KA KHMTUT HABA SYNRIAH NE JYRHOH



KANE KAN IADA NA KA JINGSIED KI JYNHAW JYRHOH KIBA LAH BAN DON IA KI KHNIANG JINGPANG CORONA

KIAR NA KABA BIAH PATHAR



KANE KAN IADA NA KA JINGSAPHRIANG U KHNIANG JINGPANG CORONA

KIAR NA KA BAN IA KHUBLEI KTI



BAN LAIT KA JINGIABIT U KHNIANG JINGPANG CORONA BA LAH BAN DON HA KTI

LADA PHI WANPHAI NA KINO KINO KI JYLLA / RI BA LA KHIE KA JINGPANG CORONA:

- PHONE HA U NUMBOR 108 OR 1070
- NE PYNRUNG KYRTENG HA KA meghalayaonline.gov.in/covid
- BAD SHONG SHWA HA IING HADUH 14 SNGI LYNTER.