

Chungtlík zawtnak a chuahtertu rungrul

Zawt khamnak lei theihternak

Chungtlík zawtnak a chuahtertu rungrul

Chungtlík zawtnak a chuahtertu rungrul nih pawpi le ril phinnak faak taktak in a chuahter. Cheukhat minung sinah langhnak pawl a um lem lo, asinain ngakchia a no ngaimi pawl cu a faak theng lomi chungtlíknak in nunnak tiang a thihphaihtu ti dat a baumi chungtlíknak tih a nungmi langhnak pawl an ngei kho i siizung kal a herh i thihnak tiang zong a chuahpi kho.

Ram pumpi chungtlík zawtnak a chuahtertu rungrul caah siichunhnak prokarem cu kum 2007 ah rak thawk a si i siizung luhpi mi milu hi kum khat ah 7,000 nak tam deuh an zor tiah ruahdamh a si. Siizung i kalpi mi pawl cu tih a nunnak kha a tlawm deuh ko.

Na fa caah chungtlík zawtnak a chuahtertu rungrul i chawhnak tihnung kha zawt khamnak he na tlawmter kho. Ngakchia dihlak kha siichunh ding an si. Zawt khamnak an i tuah lo i, zawtnak a ngeimi minung i ek he an rawl, ti asilole kut kha an thurhnawmter ahcun chungtlík zawtnak a chuahtertu rungrul kha an i laak kho.

Siichunhnak ruangah tihnungmi that lonak asilole thah le bo he aa pehtlaimi langhnak taktak a chuak timi cu a um lo tluk a si. Siichunhnak pakhat khat ruangah na fa cung i a langhmi kongah na lungretheihnak a um ahcun, rianrang in nan siibawi tong.

Chungtlík zawtnak a chuahtertu rungrul doh in zawt khamnak

Chungtlík zawtnak a chuahtertu rungrul doh in runvennak cu Ram pumpi Zawt khamnak Prokarem Tuah piakmi caan tangah a lakin a ngah. Victoria ah, chungtlík zawtnak a chuahtertu rungrul doh in zawt khamnak cu ngakchia pawl caah a lakin a si i, thla hnih le thla li a si mi cu kaa ah voi hnih peek a si. Ngakchia cu zarh 14 le ni ruk a si ah a voikhatnak sii peek ding a si i zarh 24 le ni ruk a si ah a voihnihnak peek a si.

Siichunhnak nih a dang chungtlík phun cu doh in a runveng lo, asinain chungtlík zawtnak a chuahtertu rungrul nih a chuahterminunnaak tiang a thihpheihthu chungtlíknak cu a tlawmter deuh.

Zawt kham chung nak cheknak cazin

Siichunh hlaan ah, na fa kha hi ti hin a um ahcun siibawi asilole sii sayamah chim hna:

- mah kum caah hi zat hi siichunh ding an timi nak in a kum upat deuh ahcun
- a dam lo ahcun (a taklinh 38.5°C lengah a si ahcun)
- siichunhnak pakhat khat ruangah tih a nungmi thil a chuakmi a rak ngeih bal ahcun
- pakhat khat ruangah tih a nungmi thahnak le bonak a rak ngeih bal ahcun
- Ril kawpnak asilole ril kawpnak lei kalpitu chuahpimi tlamtlinlonak a ngeih ahcun
- humung dat aa telmi sii a din ahcun
- thi rawnhnak asilole thi chuahnak a ngeih ahcun
- zawt khamnak lei derthawmnan ruangah thi kal a hmaan lomi asilole aa ningcang lo mi, khenser zawtnak a ngeimi, HIV rungrul a ngeimi asilole zeimawzat sii dinmi a ngeimi a si i zawt khamnak lei a dermi a si ahcun
- nan inn i zawt khamnak lei thazaang a dermi pakhat khat a um ahcun.

Chungtluk zawtnak a chuahtertu rungrul caah siichunhnak nih a chuahpimi that lonak

Sii paohpaoh nih a herh lomi that lonak a chuahti nain chungtluk zawtnak a chuahtertu rungrul caah siichunhnak cu san a tlaimi le a himmi a si.

That lonak a chuahti mi ah hihi aa tel kho:

- sichunh hnu in cheukhat ngakchia i ek pawl lakah chungtluk zawtnak a chuahtertu rungrul aa tel kho-daipar pawl thlen hnu ah thiang tein kut tawl kha a zungzal in fialmi a si i zawt khamnak thazaang tawm te lawng a ngeimi minung nih hi lio caan ah a thurmi daipar pawl hrial ding a si.

Zawt khamnak nih tihnungmi that lonak a chuahti lo ti tluk a si

Siichunhnak pakhat khat ruangah tih a nungmi thah le bo langhnak (launak) tihnung hmete a um. Cu ruangah zawt khamnak zulh in thlop chapnak a herh sual ah seekhaan asilole thlopnak lei hlainak ah a tlawmbik minit 15 chung um dingah ruahnak cheuh nan si.

Ril kawpnak (hmaanbilu bantukin ril pakhat kha a dang pakhat cungah aa kawp tikah phihnak a chuahti) cu chungtluk zawtnak a chuahtertu rungrul caah siichunh voikhatnak asilole voihnihnak a ngeih hnu zarh thum ah ngakchia cungah a cang kho. Ngakchia nih ril kawpnak a ngeih a langhtertu pawl aa telmi ah:

- caantawi tahnak
- a umtu hoiher dannak
- a paw tiang a ke dawhnak

Chungtluk zawtnak a chuahtertu rungrul caah siichunh voikhatnak le voihnihnak an ngeih hnu a hmasabik zarh thum ah ril kawpnak tihnung cu ngakchia pawl lakah tlawmpal a karh deuh tiah nai i Australia ah cacawngmi ramdang mi nih an langhter. Tih a nungmi cu ngakchia siichunh cangmi 100, 000 caah ril kawpnak a cangmi a hlei paruk hrawng an si asilole 14 chapmi ngakchia pawl cu Australia ah ril kawpnak kum khat ah an ngah.

Bawmhnak na hmuh khawhnak ding cu

- Nan siibawi
- Nan umnak i acozah nih zawt khamnak lei riantuan piaknak
- A tha deuhmi Ngandamnak lei Hmuh khawhnak
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/rotavirus-immunisation>

Hi cachuahmi ngahnak dingah chawnh khawhnak fawn cu 1300 882 008 a si, a herh ahcun Ram pumpi Thawngthanh chinnak Riantuannak 13 36 77 hmanna in, asilole imel kuatnak immunisation@dhhs.vic.gov.au

Victoria Acozah nawl ngeihnak in chuahti, 1 Tangka chiahnak Hmun, Melbourne.

©Victoria Pyine, Ngandamnak le Minung Riantuan piaknak Phuthen Pur 2017.