

Kony mith dhël tuk ye kaam COVID-19 kën yic

Kä cï COVID-19 looi aa cë dhël ye yok pïr waar yiic ku wër cï kån ke yiic waar a lëu bë kɔc ben yiëk diëer yam ku kën a lëu bë pialguöp rac yic tën yook, ku rëc pialguöp ë machok ku pialguöp ë miëth kua.

Meec rot wei tën kɔc kɔk a leŋ kë ye kony, bëyakëdån a lëu bë kɔc yiëk diëer biï tuanynhom. Ka yeen, wiëc dhël bi yok röt kony ku konyku miëth kua ee lon ril apëy. Deet bi yok yo puöth dëet buk cï diëer apëy, ku luuiku cëmën thëer ku yeku röt caath ku yeku cam ke miëth kua aa leŋ kë lëukä bik kony. Yök ye kɔc yök ku tuk aa kɔc gãm pialnhom. Ee ya kaam bi kɔc lön ku luukä kä gëët ke nyin rin bik rëer ke puɔl gup. Tuk ee mëdhiëth cɔla ñic rot apath ke miëth ke, ku kony mith bik ke puöth ya dëet ku cök mith piny rin bik laŋ pialnhom akölrial piër den yic.

Tuk ee mith kony bik ñic dît. Tuk ee mith kony bik ke gup päl piny, ku luelkä kä dir keek ku wickä dhël bi kek tiam. Yeen ee mith cɔla yam kɔk ku kony keek bik kä jöör lëu, ku deetke puöth ku yike thiekic. Ye kaam cï kɔc lëk bik röt ya mëc wei, tuk baai a dik apëy tën mith. Dhël ka dhiëc kä aa bi kony ba ya tuk ke mith rin ba manh du kony bë rëer ka puɔlnhom ye kaam COVID-19 kën yic.

1 Loi tuk bë ya tööŋ kä thëer yakä looi.

Kä thëer yakä looi aa thar pialguöp ku ñic cëŋ tën mith. Na cɔkalɔn cï kån ke yiic waar machok tën week yemën, ka path båk kä kuun thëer yakä looi muk cök rin båk ya tuk. Kën a cï lëu bë ya kë nyëy kaam bäríc – cɔk ben ya yuul ka dhiëc ka juëc të yin tuk kën yic 3-4 wik yic ku kën a lëu bë laŋ kë pëeth guiir tën manh du rin bë rëer ka puɔlguöp.

Cɔl wët a ñic meth lɔnadä ka ye kaam nën yen bin ya tuk ke yeen ku lëk yeen bë ñic lɔnadä ka cïn dëd ba ben looi ye kaam ca guiir bi tuk kën yic. Tekdä ka path ba ñic guiir të luui yin baai ku yin muk mith rin ba loilooi kä ñic rek.

Kaam mith kɔc baai a lëu bë ya kaam ye kɔc luui kæk tuk, guir tuk wälä tuöökä dumuun. Kuat tuk ca guiir a dhil kaam pëeth ca löc yeen apëy guöp të yin raan lui baai rin bik röt ñic rek, ku yeen ee meth cök nhom bë ñic lɔnadä ka leŋ deen ca löc bei bi wek tuk, ku ye kaam kën yic a cïn dëd bi ben nyaai nyin meth guöp.

Apath bë laŋ kä kuun ca guiir bi rot kony rin ba cï ye rëer yi cë la cämcam ke telepun wälä kuat kä kök yi nyaai nyin tuk meth yic. Mëdhiëth kök aa telepuun thiöök tekdä ka dhukkä röth piny ku tëükä keek yon dëd rin bik cï ye rëer ke cë la getget kek telepuun ku wël kɔc kök ye dhuk nhim kaam tuuk kek ke miëth ken.

2 Guir të path

Mith aa nhar të pëeth wën ye kek tuk thin bik yam kuat kä keen wickä, ku rëerkä ke cë ke gup päl piny ku loikä kä keen nhiarkä. Të pëeth kën a lëu bë ya yöt baai, yotkü wälä gööric. Kaam cï kɔc lëk bik röt ya mëc wei, wäryɔu, wëriic, ku gëriic aa yon path bi mith ya la thuëc thin rin bik ñic thuëc ka cïn kë dir keek ku yamkä kuat kä wickä.



3 Buuth kā looi manh yiic

'Tuk-ye-meth-wat nhom' ee tuk ye raan dīt nyuc ku dsey ku pël meth bë tuk luɔɔy tẽ cīt tẽ wïc piän de ku ye nen bī raan dīt met tuk yic. Meth yen njaär, ku ye anyuuth ku ye maŋueek. Na päl meth bë njoör ke rot yök ka ye raan ku njic lon ril yen ku lon cīn ye deet puöu. Aya, ee yī cɔl a det manh du – rin ba njic ye kā yīndä kek nhiëer meth bë ke looi, ku ye kā yīndä kek dir yeen, ku ye kā jör yeen lëu kadä ka cīn raan kony yeen.

Tuk ye meth njoör ee thok loi ku ee rot thöŋ run meth ku nyin cī meth dööt diët de yic. Na lonj manh akäl, ka lëu ba kāk tuk rec tēn yeen ku tiŋ ye kāno kek bī meth lac bī yen thuëc, ku ye kāno ye meth muk kaam bāric. Mīth njuëen cē kɔc piöoc panpiöoc koor aa nhiar mēdhiëeth ken bīk röt mat tuk yic – bīk röt mat tuk yic tẽ wel kɔc röt wälä bīk meth kony buuthbuth wälä bīk kāk tuk yam ke mīth. Ku na ye mīth cē thook ben njuëen apɛy rēk bīk ya la panpiöoc njuëen, ka nhiarkä bë mēdhiëeth daai path, ku yekä thiëc ku jɛɛmkä alɔŋ kā tuuk meth. Na cɔk ben ya manh leŋ run kadä, kē tueŋ ee ba tuök den buuth yic ku päl keek bīk yī lēk dhöl bīn rot math tuök den yic.

4 Rɔm anyëkööl ke mīth

Anyëkööl aa mīth cɔl a det kãŋ yiic ku detkä kē loi rot tēn keek, ku anyëkööl wēn lucl alɔŋ kā ye käär ku ye kā wēn duër thiääk ke piër den. Anyëkööl aa leŋ deen yekä göl ke cök, ku leŋkã wēl cɛl ku aa leŋ tẽ deen ye kek wīik thīn, ku keek aa mīth kony bīk jam alɔŋ kā kōk ke diaŋ nhiim. Lucl ku bērbēr yic anyëkööl ee mīth kony bīk kā loi röt piër den yic deet ku yök dhöl bī kek röt cök.

Kuën, gäät ku lucl anyëkööl yen ee dhël puɔl yic bīn jam ke manh du ku det kā jör yeen piër de yic. Tekdä ka manh du a nhiëer bë anyëkööl ya cak yen rot rin bë rot kony bë diëer de tek alɔŋ tuany kōmkorona. Na cē anyëkööl rot waŋ bë rēëc wälä tekdä ka ke wēt tōk yen meth dhuök yic ku dhuk yic, ka lëu ba meth kony ba anyëkööl cök piny rin bë la tueŋ bë laŋ tẽ njic yen wīik. Tekdä ka ba yök path tẽ ye yīn meth thiëc bī lēk kā keen ril yen ku nyuth yīn dhöl keen ye yen kā jöör lëu ye kaam kēn yic. Na leŋ kaam ka cī meth kē jöör lëu, ka lëu ba meth thiëc bī lēk dhël ka lëu yen kē jöör, ku lēk yīn dhël bī yen kēn ben dhuök yic bī yen dēd jöör anyëkööl de yic lëu.

5 Njic rot muk

Diëer wälä riöör aa kā theer röt looi kaam kēc kãŋ röt deet. Muk yī nhom lonadä ka kaam kēn ee kaam yam – tekdä ka yīn nhom a njuot cīn kē cē rot deet tēn yīn, ku a wïc ba rēer cēmēn theer rin ba miëth ku kony bīk kē loi rot deet yic.

Aya, tuk-ye-meth-wat nhom a lëu bë laŋ deen yen raan dīt diaŋ nhom tẽ puɔc yen rot gɔɔc. Mēdhiëeth a cī bääny njic, ka yeen a lëu bë jöör tẽ wel piny bë ya meth yen bēny. Tekdä ka kā nhiëer meth ku dhöl keen yen thuëc aa lëu bīk wäac kek täktäk du ku kā kuun ca njic theer, ku tekdä bī yēn agānygāny diët yī met yī ciin thīn ba tuk ē meth lac cök piny thēn yeen rin bë tuk rot luɔɔy 'tẽ cīt tẽ duun theer njic' yeen. Na jör bääny ē meth yīn, ka yī jam kek akiēm du (GP) wälä raan kɔc wēët bīk yī lēk dhöl bīn tuk-ye-meth-wat nhom njic buuth yic.

