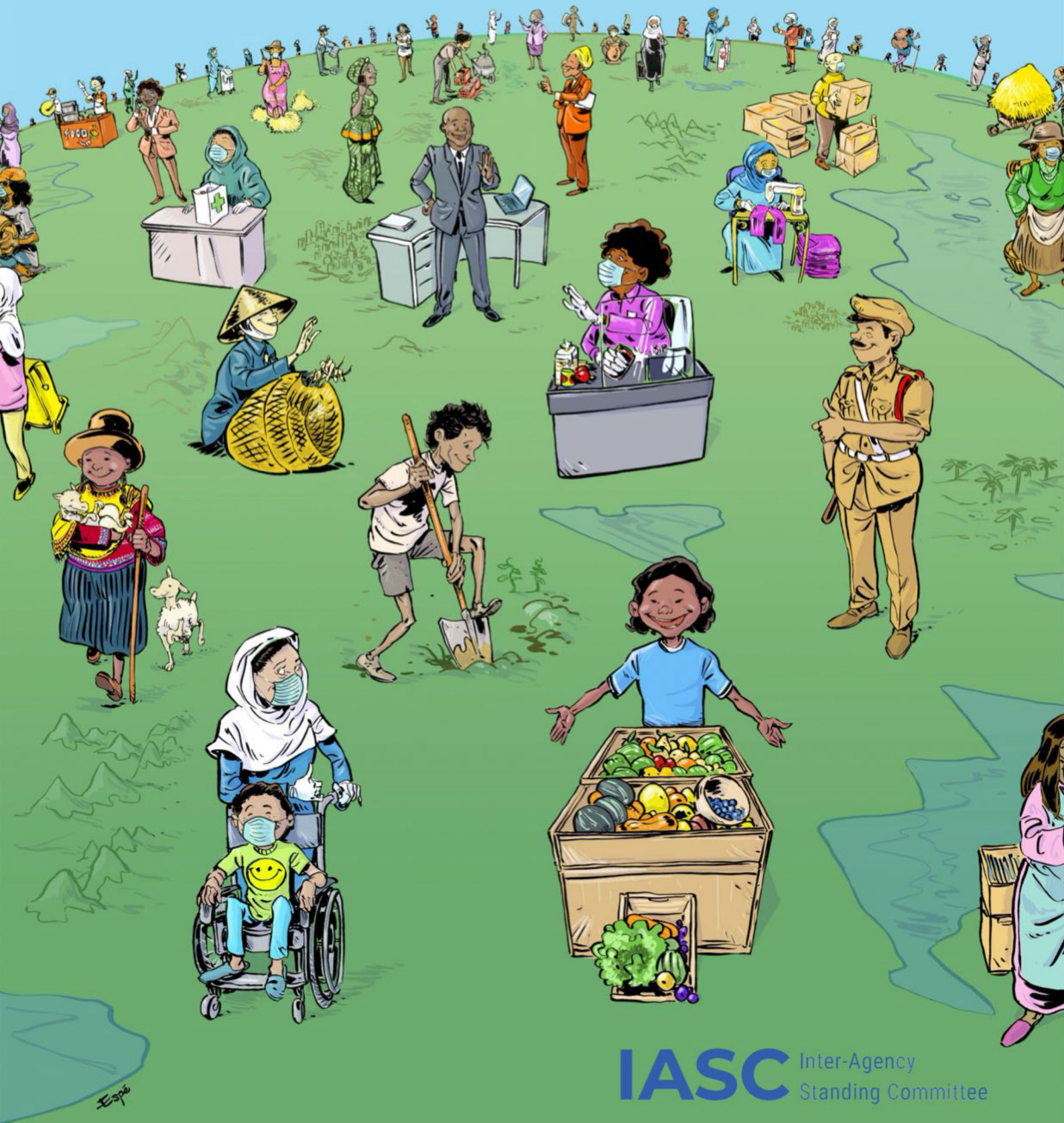


Myit Shinggyim masa lam hpe karum madi shadaw ai lam npawt nhpang kungkyang ai lam ni

Covid-19 hpe gin htang ai ni a matu matsun laika



Ga gale ai lam ni

Lahkawng lang ga gale hkrup ai lam n-byin na matu, gara amyu ga hku myi ga gale ai rai rai, ga gale ai lam ni yawng hpe ahkang hpyi na matu Myit hkam kaja lam hte Myit shinggyim masa hpe karum madi shadow ai IASC kungkyang ai ni hpung (IASC MHPSS RG) (mhpss.refgroup@gmail.com) de matut mahkai wa sha-ngun mayu ai.

Ga gale da ai matsun laika ni yawng hpe IASC Reference Group website n tsa hta mara da na rai nga ai.

Ndai matsun laika hpe ga gale na (shing nrai) htap htuk ai hku gram lajang na rai yang, lawu de na lam ni hpe sadi u.

- Na a masat dazik (shing nrai garum gumhpraw madi shadow ya ai uhpung langai a masat dazik) hpe shakap na ahkang n-nga ai.
- Htap htuk ai hku gram lajang ai rai yang (lachyum gaw: laika (shing nrai) sumla ni hpe galai ai) IASC dazik hpe shakap na ahkang n-jaw ai. Ndai matsun laika hpe gara ladat hte ma jai lang ai rai rai, IASC a gara uhpung, maisau laika, (sh) lit gun ya ai magam hpe mung madi shadow shateng ai ngu n-na tang madun ai lam nmai galaw ai.
- Na a gale ai (sh) htap htuk ai hku gram lajang da ai hpe bung pre maren re ai (sh) n-sam bung ai Creative Common License. CC BY-NC-SA 4.0 or 3.0 hte tara shang mying jahpan bang da na matu hpaji jaw mayu ai. Tara shang mying jahpan bang da mai ai Liscense ni hpe lawu na Website kaw shang yu mai ai. <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- Ga gale (sh) htap htuk ai hku gram lajang ai shaloi lang ai ga hte lawu na lam ni hte seng ang ai lam n-nga ai hpe madun ai (disclaimer) lam bang shalawm da ra ai. “Ndai ga gale ai lam (sh) htap htuk ai hku gram lajang da ai lam gaw shinggyim uhpung ni rau jawm shanglawm ai dinggrin comiti (Inter-Agency Standing Committee _ IASC) kaw n-na lajang galaw tawn ai n-rai nga ai. Ndai ga gale ai lam (sh) htap htuk ai hku gram lajang da ai hta lawm ai ginlam ni (sh) hkrak tup jaw ten ai lam ni hte seng n-na IASC hta lit n-nga ai. Hkrang masa madung Inglik ga hte ka tawn da ai Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders’ License: CC BY-NC-SA 3.0 IG) hpe sha IASC kaw n-na lajang htuk shabra da ai jaw teng ai laika maisau a jat re ai hpe tara shang lit hkam ga ai.

Ndai matsun laika hta lang da ai COVID-19 a matu laksan masat masa kumla ni gaw OCHA a masha shada matsan dum ai hte seng ai COVID-19 a masat masa kumla ni rai nga ai.

Lockdown (hkawm sa lam pat ai lam), tsan tsan nga ai lam, COVID-19 hte Conora virus, ana kapbra ai lam n-byin hkra tauhkrau makawp maga ai lam, ana kap ai lam (sh) ana n-kap ai lam hte mabyin ni hpe hparan ai lam ni hpe gawng malai tai ai masat masa kumla ni hpe lang da ga ai.

Dai masat masa kumla ni hpe lawu na website kaw mai lu ai.

<https://www.unocha.org/story/ocha-releases-humanitarian-icons-help-covid-19-response>



©IASC, 2020. Ndai matsun hpe Creative Common Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>) hte tara shang mying jahpan bang n-na htuk shabra ai. Ndai license a masat da ai ripkawp ni hte maren nang gaw sut masa akyu amyat a matu yaw shada ai n-re ai sha, htap htuk jaw teng ai hku la kap jai lang na rai jang, copy galaw ai lam, ga gale ai lam hte htap htuk ai hku gram lajang ai lam ni hpe galaw lu ai ahkang lu ai.

Ga Hpaw

Gara Myit hkam kaja lam hte Myit shinggyim masa hte seng ai garum madi shadaw ai lam (MHPSS) bungli a madung re nga ai daw gaw myit shinggyim masa hte seng ai garum madi shadaw ai lam npawt nhpang kyungkyang ai lam ni rai nga ai. Dai kungkyang ai lam ni gaw COVID-19 hpe gin htang ai hta shanglawm amu gun hpai, seng ang nga ai ni law law a matu mung MHPSS lit gun ya ai magam gun langai rai tim, n-rai tim, n-nga n-mai ra rawng ai kungkyang ai lam ni rai nga ai. Dai majaw, ndai matsun laika hpe COVID-19 gin htang ai ni yawng a matu yaw shada ga ai.

Myit hte shinggyim masa karum madi shadaw ai lam npawt nhpang kungkyang ai lam ni a matu, ndai matsun laika gaw ahkyak ai aten ni hta myit hkam kaja lam hte myit shinggyim masa hte seng ai garum shadaw ai lam ni a matu, IASC kungkyang ai ni uhpung a bungli masing langai rai nga ai. Ndai bungli masing hpe IASC MHPSS RG hpung malawm Agency ni kaw n-na karum madi shadaw let, lawu de na mungdan ni hta nga ai lam yan ni yawng hta COVID-19 ana kap hkrum n-na bai hkam kaja wa ai ni hte COVID-19 ana gin htang ai ni kaw n-na law la ai hpaji jaw ai lam ni hte shiga lamyi ni hpe lu la da ai. Australia, Bangladesh, Bulgaria, Bolivia, Canada, Denmark, Democratic Republic of Congo, Egypt, Ethiopia, Greece, India, Iraq, Italy, Jamaica, Kenya, Laos, Liberia, Morocco, Myanmar, Netherlands, Philippines, Portugal, Rwanda, South Africa, Spain, Sri Lanka, Sweden, Switzerland, Syria, Uganda, UK, USA mungdan ni rai nga ai. Ndai mungdan ni yawng gaw ndai matsun laika hpe ka ai shaloi Karum kahtau byin na matu, shanhte a myit hkam kaja lam hte Myit shinggyim masa lam hte seng ai ra rawng ai lam ni hte grau htap htuk akyu jashawn lu na matu gasan jahpan (survey) langai hpe shanglawm htai ai hku n-na anhte hpe karum ya ma ai. Matsun laika hpe ka lajang ngut ai hpang, shawng ningnan lang na laika nhprang hpe COVID-19 kap hkrum n-na bai hkam kaja wa ai ni hte COVID-19 gin htang ai ni kaw n-na hpaji jaw ai lam ni lu la na matu, bai sawn maram yu ai lam ni hte kata lam hkrum shaga gasan san ai lam ni hpe kahtap n-na galaw ga ai. Lu la ai bai htang shana hpaji jaw ai lam ni hte hpaji jaw ga ni hpe bang shalawm n-na ndai hpang jahtum lang na matsun laika hpe ka lajang sha-ngut da ga ai.

Gasan jahpan (survey) hta shanglawm htai ya ai ni yawng hte ndai matsun laika ka lajang ai shaloi Karum ya ai ni yawng hpe grai chyeju kaba sai. Shanglawm htai ai ni hta lu sha gunrai karum madi shadaw ya ai ni, garan jaw ai ni, Tara Upadi up hkang lam a matu magam gun ai ni, tsi hpaji munu ni, makawp maga (protection) galaw ai ni, htawwa htawsa bungli masha ni, hpareng ni (manager) lawm nga ai. Ndai matsun laika gaw mungkan ting nga ai gin htang ai ni yawng a matu ging htang ai ni kaw n-na ka lajang da ai matsun laika rai nga ai. Ndai matsun laika hta lawm ai sumla ni a matu Espe hpe IASC MHPSS RG kaw n-na chyeju dum ai lam masat tang madun dat ga ai.

Ndai matsun laika gaw mungdan shagu, lam yan shagu kaw n-na gin htang galaw ai ni a matu shahte a shani shagu COVID-19 gin htang ai lam ni hte Myit shinggyim masa hte seng ai garum shadaw ai lam ni hpe gara hku arau pawng shalawm ra na hte, mungkan masha yawng hta byin ai ana zinli COVID-19 kap bra nga ai aten laman, shanhte matut mahkai bungli galaw ra nga ai masha ni a hkam kaja ngwipyaw lam a matu gara hku laklai n-bung ai hku amu gunhpai lu na hpe chye lu na matu karum lu na hpe myit mada ga ai.

Malawm

Module 1: Na a hkam kaja ngwipyaw lam6

Na hkum nang n-gawn lajang yang gaw, nang masha ni hpe n-lu gawn lajang ai.
Dai re ai majaw ndai yakhkak nga ai aten hta na a hkam kaja ngwipyaw lam hpe
a tsawm sha makawp maga ai hte hpang sa wa u.

Module 2: Shani shagu hkrum shaga matut mahkai ai lam ni hta n-gun jaw madi shadaw ai matut mahkai tsun shaga ai lam ni9

Nang shada da matut mahkai tsun shaga ai lam hku n-na gara hku garum lu na kun?

Module 3: Tatut re ai karum kahtau jaw ai lam12

Masha ni hpe shahte hkum shanhte karum lu na matu, shingrai yang she, byin
masa hpe reng hkang lu na matu, ta tut re ai karum kahtau lu la na matu hte
shanhte a manghkang ni hpe grau mai kaja ai hku hparan lu na matu karum ai lam.

Module 4: Myit hki litli ai lam hkamsha taw ai ni hpe karum madi shadaw ai lam15

Myit hki litli ai masha ni hpe gara hku karum na hte laksan lit gun ya ai masha ni
hpe gara ten hta matut mahkai ra na re hpe gara hku chye lu na lam.

Module 5: Laksan byin masa ni hta karum madi shadaw ai lam18

Yu lakawn ai nta ni hta bungli galaw ai lam, Upadi uphkang lam, tinang nga shara
kaw na hprawng yen ai lam (shing nrai) hpyen yan ni a byin masa ni hte yawn
hkyen hkrum nga ai ni hpe karum madi shadaw ai lam zawn re ai laksan byin masa
ni hta karum na matu karum kahtau jaw lu la mai ai rudi ni hte matut mahkai ai lam ni.

Kapyawn jabat ai laika21

Magam gun ni hte ap nawng amu gun ai ni hpe karum madi shadaw ya nga ai
manager ni hte up reng ai ni a matu hpaji jaw ga, shani shagu na amu bungli ni a
matu karum kahtau jaw ai rudi ni, uphkang ai shing-wang hte hkring sa ai lam,
na a buga hta nga ai madung karum kahtau jaw ai rudi ni hpe matu matut mahkai
na matu azin ayang kata lam matsing na matu nang mai lang ai hkrang lawk langai.

Ndai matusn laika gaw ngye a matu akyu rawng na kun?

Nang gaw COVID-19 mungkan masha yawng hta byin ai ana zinli kap bra nga ai aten ladaw laman ahkyak ai magam bungli langai hpe gunhpai taw ra ai kun? Na a bungli gaw COVID-19 a majaw hkra machyi hkamsha nga ai masha ni a sakhrung nga tsap lam a matu ra ahkyak ai kun? Shing nrai masha shagu hpe akyu jaw ai masa ni, lit gun magam ni hpe matut galaw ga lu na matu karum ai bungli hpan rai ai kun?

Mahtai gaw “Re ai” nga jang ndai shiga lamyi ni gaw na a matu rai nga ai.

Nang gaw lawu de na bungli ni hpe galaw nga ai wa langai mai byin ai.

Myit Hkam kaja lam hpaji munu, ga shadawn tsi du, tsirung saranum, hpaji jaw ai wa (shing nrai) shinggyim uhpawng magam gun (shing nrai) mabyin masa ni hpe hpareng ai wa.

Shawng ningnan gin htang amu galaw ai wa, gashadawn Upadi uphkang lam du agyi, tsi rung mawdaw gawt ai wa, (shing nrai) wan sat masha

Lusha gunrai jashawn ai lam (sh) hkyen lajang ai lam, tsi seng (sh) makoi mayang lit gun magam, htawwa htawsa, Asuya, hka, wan ndai zawn re ai lit gun magam ni (sh) makau grupyin sanseng lam a matu bungli galaw ai wa

Tinang tsawra ai masha ni (sh) manang ni (sh) buga lawk kata kaw nga ai hkra machyi loi ai ni hpe karum madi shadaw ya nga ai wa

Magam gun ni (sh) ap nawng magam gun ai ni hpe karum madi shadaw ya nga ai yu hkang ai wa (sh) hpareng wa (manager)



Ndai shiga lamyi ni gaw hpa majaw ahkyak ai kun?

COVID-19 mungkan masha yawng hta byin ai ana zinli kapbra nga ai aten ladaw laman masha law malawng gaw myit hki litli ai lam ni hpe hkamsha mna re. Ndai zawn yakhhak ai ahkying lataw laman hta kaga masha ni a myit hkam kaja ngwipyaw lam a matu karum madi shadaw ya na matu ahkyak nga ai. COVID-19 hpe gin htang nga ai ladaw laman nang hte hkrum shaga lu ai aten gaw jahkring mi sha rai tim, na a hkrum shaga ai n-sam hte matut mahkai ai n-sam kaw n-na masha ni a hkam kaja ngwipyaw ai lam a matu akyu jaw lu nga ai.

COVID-19 ana zinli kap bra nga ai aten laman COVID-19 ana kap hkrum ai wa, COVID-19 a majaw masha langai ngai hpe sum mat ai wa, COVID-19 kap hkrum ai masha langai ngai hpe yu gawn lajang ya nga ai wa, COVID-19 kap hkrum ngut ai hpanng bai hkam kaja wa ai wa (shing nrai) hkum pat da hkrum ai wa kadai hpe rai tim karum madi shadaw lu na matu ndai matsun laika hta rawng ai shiga lamyi ni hpe jai lang mai nga ai.

Gara hpe hkaja chyela lu na kun?

Myit shinggyim masa hte seng ai karum shingdaw ai lam ningpawt ninghpang kungkyang ai lam ni gaw kaga masha ni hpe myit hkyam sa lam lu hkra karum ya ai shara hta ra ahkyak ai kungkyang ai lam ni rai nga ai. Ndai matsun laika hta na hkum nang gawn lajang na hte nang hte hkrum shaga ai masha ni hpe myit n-gun la hkra karum ya lu na matu ndai kungkyang ai lam ni hpe gara hku jai lang ra na ngu ai hpe hkaja chye la mai nga ai.

1 IASC (2020) Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak. <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%202%20March%202020-English.pdf>

2 WHO (2020) Clinical management of severe acute respiratory infection when COVID-19 is suspected. [https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)

3 WHO (2012) mhGAP Evidence Resource Centre. https://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/other_disorders/q6/en/

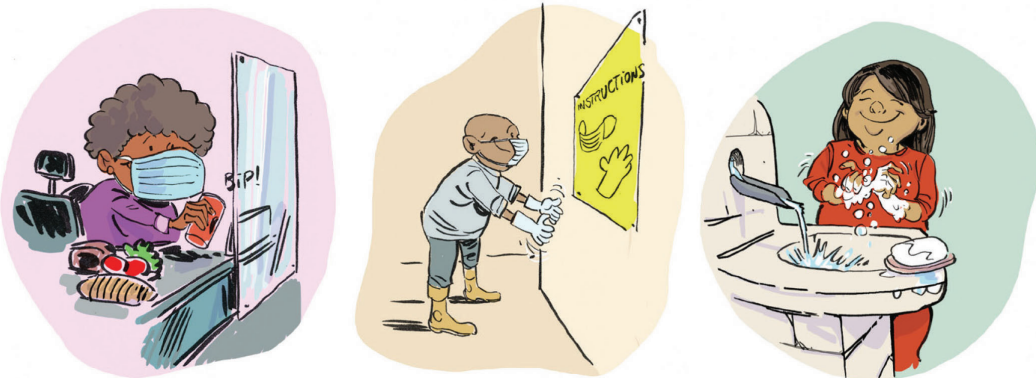
Module 1

Nang nan a hkam kaja ngwipyaw ai lam

COVID-19 hpe gin htang nga ai laman nang nan hte na a hpung malawm ni hpe yu gawn lajang na matu gaw, galaw nan galaw ra ai magam lit langai rai nga ai. Ndai daw hta na hkum nang gara hku kaja dik htum ai hku yu gawn lajang lu na, nang nan a hkam kaja ngwipyaw lam hte kaga masha ni hpe kaja dik ai hku karum lu na matu gara hku galaw sa wa lu na ngu ai ni hpe sanglang tang madun da ga ai.

Nang n-nga jang gin htang ai lam hpe mung galaw lu na n-rai.

Nang gaw COVID-19 gin htang ai lam hta grai nan ra ahkyak ai dawchyen langai rai nga ai. Tinang gaw akyu lu jaw ai amu langai hpe galaw gun hpai ya nga ai ngu ai hpe chye lu ai gaw grai myit dik myit pyaw ai lam rai nga ai.



Nang gaw moi shawng de nhkrum ga shi ai mabyin masa, hpyi shawn ai lam law law hpe hkrum katut wa chye ai.

- Alaw alam re ai, ra ai karum kahtau rudi (shing nrai) makawp maga ai lam n-nga ai sha, aten na na magam bungli galaw ra na re.
- COVID-19 hte matut mahkai byin wa ai sari jahpoi mara shagun ai lam ni hte garan ginhka ai lam ni hpe hkrum wa hparan ra wa chye ai.
- Nang nan hte tsawra ai masha ni a shim lam a matu hte hkam kaja ngwipyaw lam a matu hkrit ai lam myit tsang ai lam ni hkam sha chye ai.
- Machyi makaw byi ai, ana zinli hkam sha ai (shing nrai) si htum mat ai lam ni hpe hkrum sha wa chye ai.
- Nta masha ni hpe lit la yu gawn lajang ra wa chye ai (shing nrai) hkawmsa lam pat shingdang da hkrum wa chye ai. (shing nrai)
- Bungli ngut mat ai aten hta mung bungli hta nang karum wa ya ai masha ni a lam hpe matut n-na sumru taw chye ai.

COVID-19 gin htang ai amu magam a matu magam gun nga ai aten laman masha law law gaw myit hki litli ai lam hte n-gun htum mat hkra hkyi ba ai lam ni hpe hkamsha na rai nga ai. Yakhhak ai byin masa ni, hpyi shawn ai lam ni hte hkrum wa ai gaw byin chye ai lam rai nga ai. Masha langai hte langai myit hki litli ai lam hpe gin htang ai lam n-bung ai. Nang gaw lawu de na lam n kau myi hpe hkam sha na re.

- Hkrum hkrang hte seng ai kumla ni – baw machyi ai, yup n-pyaw ai, shat lu sha n-shang ai.
- Arawn alai hte seng ai kumla ni – bungli sa mayu ai myit yawm wa ai, tsa chyar (shing nrai) namhpam tsi ni hpe lang ai lam law wa ai, makam masham hte seng ai arawn alai ni hpe matut galaw ai lam n-nga mat ai.
- Myit hte seng ai kumla ni – hkrit ai, yawn ai, pawt sindawng ai

Myit hki litli ai lam gaw shani shagu galaw ra ai bungli magam (gashadawn bungli sa ai) hpe galaw mayu ai myit n-nga hkra ginjang jashuk taw sai nga yang, kungkyang wa kaw n-na karum kahtau la ra ai.



Na a myit hki litli ai kumla ni hpe nang nan gara hku chye lu na kun?
Na a hkam kaja ngwipyaw lam hpe karum madi shadow lu na matu nang ayan na galaw lu na lam masum hpe myit yu u.



Madaw langai hpe n-gawt shi yang jak sau bang ra ai zawn, nang mung na hkum nang yu gawn lajang n-na, na a jak sau lawng “Hpring” nga ra ai. Dai rai jang she, nang matut n-na hkawm sa lu na re. COVID-19 gin htang amu hta shanglawm karum ai lam gaw kagat lam galu ai shingjawng poi hte bung ai. Lam kadun kagat ai shingjawng poi nrai. Dai re ai majaw, shani shagu na a hkam kaja ngwipyaw ai lam hpe atsawm agawn di u.

Tinang hkum tinang yu gawn lajang ai lam

Myit hkyi litli ai lam ni hpe shani shagu hpareng ai lam hta karum shingtau lu na matu lawu de na hpaji jaw ga ni hta na nkau myi hpe dang di dang dep ai daram hkannang hkansa lu na hku shakut u. Na a matu kaja dik ai hpe lata n-na galaw u. Lani myi n-lu galaw ai rai jang, na hkum nang mara hkum sha-gun. Hpany shani hta bai shakut galaw yu u.

1 COVID-19 a lam hkrak tup jaw teng ai hpang jahtum lu ai shiga lamyi ni hpe azin ayang maja nga u. Ana zinli n-kap hkum hkra tauhkrau makawp maga ai lam masa ni hpe hkannang hkansa u. Ra ai aten hta COVID-19 lam shapoi ai shiga dap ni hpe matut mahkai ai lam hpe jahkring mi jahkring au u.

2 Shani shagu lusha n-gun grung grung sha u. Grung grung yup u. Hkumhkrang shamu shamawt ai lam galaw u.

3 Nang ra sharawng ai (shing nrail) lachyum rawng ai ngu kam ai lam la ma ma hpe (gashadawn hkrangpan, laika hti ai lam, kyuhpyi nawku ai lam, manang langai hte ga shaga ai lam) hpe shani shagu galaw u.

4 Shani shagu aten minit manga la n-na jinghku manang, nta masha (shing nrail) kam mai ai kaga masha langai hpe nang gara hku hkam sha nga ai re hpe tsun dan u.

5 Shani shagu galaw na aten jahpan hpe ka n-na, dai aten jahpan hte maren hkansa u. (kapyawn jat bang laika (annex) B kaw shani shagu na aten jahpan hkrang hpe yu u.)

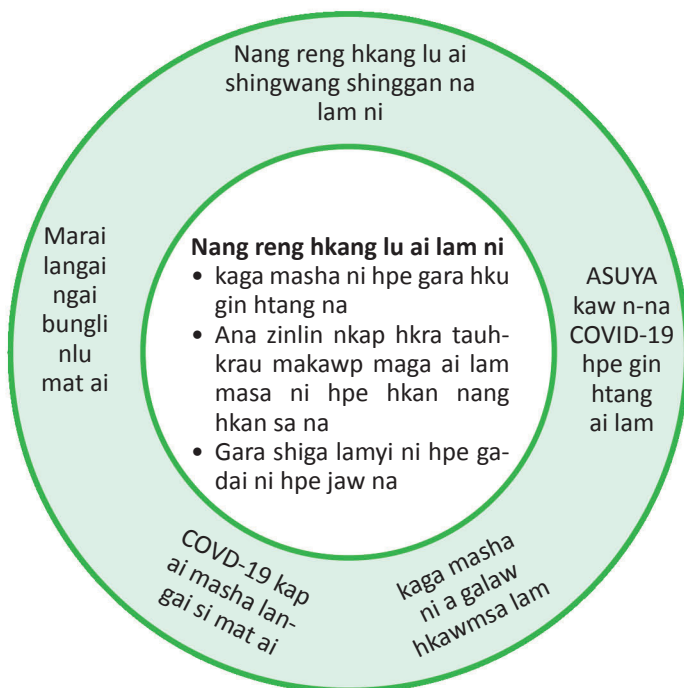
6 Bungli hta hkam kaja ngwipyaw ai hku bungli galaw lu na matu na a mananger, up reng ai wa (supervisor) shing nrail bungli manang ni hte bawng bang tsun jahta u. Grau n-na COVID-19 gin htang ai lam hta shanglawm amu gun ra taw ai hpe myit tsang taw ai rai jang bawng ban tsun jahta gying ai.

7 Tsa chyar, namhpam malu lusha, caffeine (sh) nicotine (hkayawm, bu malut) lu sha ai hpe dang di ai daram shayawm u. Dai ni gaw jahkring mi na matu myit hkyamsa ai lam hpe karum ya ai zawn san tim, shanhthe a atsam mat mat ai shaloi nang hpe myit shuk/ myit daw myit hten shangun ai, myit ru tsang sha-ngun ai, yup n-pyaw byin shangun ai hte ayan na masin pawt sindawng ai lam ni hpe byin sha-ngun ai. Ladu shalai lang taw ai rai jang nta kaw loi loi lu mai ai daram hpe shayawm n-na, myit hki litli ai hpe hparan na matu ndai matsun laika hta tang madun da ai lam masa ni zawn re ai kaga lam masa ni hpe tam u.

8 Lani mi ngut mat ai shaloi, masha ni hpe nang karum ya wa ai (shing nrail) nang chyeju dum ai lam ni hpe (myit kata hta (sh) laika maisau ntsa kaw) jahpan ka da u. Gashadawn "Myit ru taw ai masha langai hpe atsawm akawm shaga la ai lam hte karum wa ai" (shing nrail) "manang kaw n-na lu la ai Karum kahtau a matu chyeju dum ai."

9 Nang hpa hpe reng hkang lu ai (dang di lu ai) shing nrail hpa hpe n-dang di lu ai ngu ai hpe teng sha chye na da u. De a matu reng hkang lu ai shingwang ni hpe myit shingran kata hta mu hkra galaw yu ai hku n-na galaw yu mai ai. Magam gun langai a reng hkang ai shingwang hpe hkrang kasi hku n-na lawu e madun da ai. Na a matu shingwang hpe kapyawn jat bang laika (annex) C hta nang nan ka jahpring mai ai.

kaga masha ni hpe karum lu na matu atsam n-nga ai ngu hka-msha taw ai rai jang, dai shingwang gaw nang lama ma dang di ya lu ai manghkang ni hte nang hpa n-dang di ya lu ai manghkang ni hpe garan masat ai hta karum ya lu ai.



10 Ban sa sha-ngun ai lam lama ma hpe galaw chyam yu u. Na a matu gara gaw ban sa lam jaw ai hpe tam u. Nang ya galaw taw ai (shing nrail) moi shawng de galaw lai wa ai lam ni nga yang nga na re. Dai lam ni hpe galaw chyam yu u.

- Gaungwi sha n sa sa ai (laika man xx kaw matsun da ai lam ni hpe yu u.)
- Lasaw lasa shamyang ai, ka ai, kyuhpyi nawku ai, (shing nrail) Yoga kasup ai, lasa hpe shamyang ai
- (kapyawn jat bang laika (annex) D hta matsun ai lam ni hpe yu u.)



Manager ni hte up reng ai ni (supervisor) – na a hpung hpe karum madi shadaw ya lu ai shiga lamyi ni hpe kapyawn jat bang laika (annex) A hta yu mai ai.

Patrick a maumwi mabyin

Patrick gaw mare ningbaw langai hku n-na galaw lu ai shi a bungli hpe ra sharawng ai. Rai tim mung, COVID-19 byin ai yak hkak ai ladaw laman shi a mare kata na masha law law wa bungli n-lu mat n-na, lu na sha na matu yak hkak taw nga ma ai. COVID-19 gaw n-teng ai sha, majoi masu shala ai lam sha re ngu ai shiga ni chyambra nga ai. Masha ni gaw Patrick hpe phone shaga n-na karum hpyi ai lam, gumhpraw hpyi ai lam ni galaw wa ma ai.

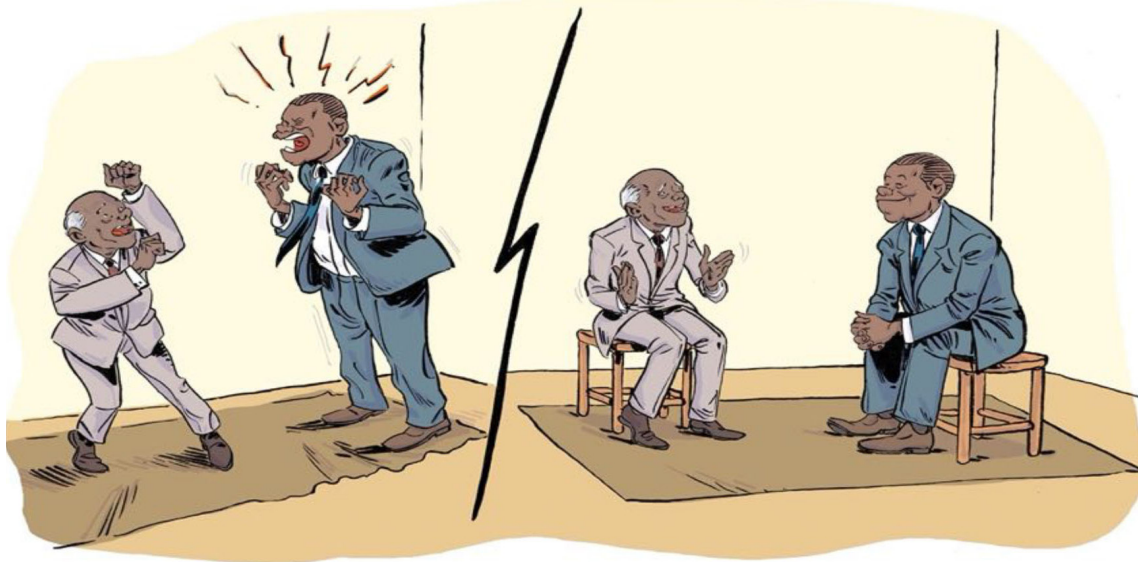
Patrick gaw mare kata na masha ni a mayak manghkang ni hpe madat ya let aten ahkying na na bungli galaw taw ra nga ai. Gara hku kaja dik karum lu na hpe n-chye ai majaw atsam n-nga ai zawn ngu hkamsha wa ai. Shi hkum shi yu gawn lajang na matu lama ma galaw ra sai ngu ai hpe shi chye na wa ai.

Patrick gaw shani shagu na aten jahpan hpe ka ai. Shani

shagu nta masha ni hte rau nga na matu aten hpe san da ai. Lamhkawm ai. “Up reng ai shingwang” hpe ka ngut ai hpan, shi gaw masha ni a sum mat ai shata shabrai ni hpe nlu jaw ya ai lam chye na wa ai. Dai majaw. Masha ni shi hpe karum hpyi wa ai shaloi, ndai hpe dai masha ni hpe myit n-pyaw n-byin mat sha-ngun ai sha sanglang dan lu na lam masa ni hpe shi myit yu ai.

Dai hta n-ga, kaga masha ni hpe karum ya lu ai (masha ni tsun ai hpe madat ya ai lam, masha langai hte langai karum shingdaw lu na matu karum ya ai lam) lam masa ni hpe tam mu ai.

Bat mi na ai hpan, Patrick gaw grau n-na myit ban sa lam lu la wa ai. Mare kata na masha ni hpe hkungga ai hku tsun shaga lu wa ai. Shi galaw ra na bungli hpe aten grau na na tang du ai hku galaw lu wa ai.



Tinang hkum tinang hte tinang a hpung malawm ni hpe yu gawn lajang ai hte seng ai karum kahtau jaw ai rudi ni

Ndai rudi ni hta tinang hkum tinang yu gawn lajang ai lam hpe hti yu hkaja mai ai.

Myit hte seng ai ningshawng karum kahtau lam

Tatut galaw ai amu bungli masha ni a matu PFA matsun laika (WHO, WTF hte WVI, 2011) hpe ga amyu myu hte lu mai ai. <https://bit.ly/2VeJUX7>

COVID-19 kapbra nga ai aten ladaw laman sumtsan kaw n-na PFA galaw ya lu na matu lapran ladaw matsun laika (Myit shinggyim masa hte seng ai karum kahtau jaw na matu IFRC karum kahtau rudi ginjaw, 2020, march shata) <https://bit.ly/2RK9BNh>

COVID-19 aten ladaw laman myit hki litli ai lam hpe lai di lu ai lam

(WHO) sumla ni hte loi loi hti mai ai.

<https://bit.ly/2VfBfUe>

14 ya hkam kaja ngwipyaw lam shani shagu matsing laika

Tinang nan tawt lai lu na lam masa ni hpe masat na matu ningnan gin shalat da ai shata hti laika.

<https://bit.ly/3aeypmH>

COVID-19 hte seng n-na masha ni a mara sha-gun ai lam ni hpe pat hkum na matu hte hpan na matu matsun laika (IFRC, UNICEF, WHO)

Myit hki litli ai ten ni hta gara hpe galaw na ngu ai gaw ahkyak nga ai. Sumla lawm ai matsun laika (WHO) myit hki litli ai hpe hpang ai hta karum madi shadaw ya lu ai shiga lamyi ni hte kungyang ai lam ni hpe loi loi hti lu na matu, sumla ni hte rau madun da ai matsun laika, ndai matsun laika hta lawm ai ladat ni hpe shani shagu minit gachyi mi hte loi loi hkansa galaw lu ai. <https://bit.ly/3aJSdib>

Module 2

Shani shagu hkrum shaga ai lam ni hte n-gun jaw madi shadaw ya ai matut mahkai shaga ai lam ni

COVID-19 mungkan masha yawng hta byin ai ana zinli gaw myit hki litli ai lam hpe byin sha-ngun n-na masha law law hpe garen gari ai lam, hkrit ai lam ni, myit shuk ai lam ni byin sha-ngun na re. Masha ni hte shani shagu hkrum shaga ai lam ni gaw kaga masha ni hpe karum madi shadaw ya lu ai rai nna, tinang a makau grupyin kaw na masha ni a hkam kaja ngwipyaw lam ni a matu karum ya lu ai.

Shani shagu hkrum shaga ai lam ni hta, na a tsun shaga ai lam ni (nsen, hkumhkrang shamawt ai n-sam, tsun shaga ai n-sam ni) gaw lawu de na lam ni ntsa hta akyu wa hkra chye nga ai.

- **Gaga masha ni na a ntsa mu ai lam** – nang hpe kam na kun? Ra sharawng na kun?
- **Nang hpe gin htang ai lam** – na a hpaji jaw ga ni hpe hkan nang hkan sa na kun, gali galaw jahte tam na kun, myit zim mat na kun, nang hpe tsun shapraw dan nna karum hpyi na kun?
- **Bai hkam kaja wa ai lam** – masha langai gaw shi hpe n-gun jaw karum ya ai ngu hkam sha magang, shi a hkumhkrang mung, myit masin mung grau nna lawan ai hku bai hkam kaja wa ai.

kaga masha ni nang hte hkrum shaga ai shaloi myit pyaw nga manu wa hkra karum ya ai lam

Masha langai gaw shi hpe n-gun jaw karum ya ai ngu hkam sha lu na matu, shawng ningnan shi gaw nang hpe kam wa nna nang hte hkrum shaga lu ai hpe nga manu myit pyaw na matu a hkyak ai. Langai ngai gaw gali galaw jahte tam taw ai (shing nrail) myit shuk taw ai zawn san taw ai shaloi hkungga lara hte n-gaw n-wai ai hte shani sa wa ai hku n-na tang du ai hku matut mahkai tsun shaga mai ai (kang ja nga ai byin masa ni hpe pyi shayawm lu na masa nga ai.) Tinang a htunghkying hte htap htuk ai hku gram lajang jai lang lu na matu “hkansa na lam” hte “koi gam na lam” ni hpe lawu e hpaji jaw tang madun da ga ai.



Grai n-na shi ai laman e nang hkrum wa ai masha langai gaw kaga masha langai hte hkrum shaga wa ai hpe, nang gaw myit masa lam hku nna n-gun jaw karum la hkrum ai nga hkam sha wa ai mabyin langai hpe bai myit yu u.

Hkansa na lam	Koi gam na lam
A manu sha re n-na hkap hkalum chye ai hkumhkrang n-sam nga u ga. Tinang hte shaga taw ai masha hpe yu u.	Lata hpe hkum hkayawp da. Tsan tsan de, aga de (shing nrail) na a phone hpe hkum yu nga. Htunghkying hte n-htap htuk ai myi de yu ai lam hkum galaw. Ga shadawn myi a zi yu ai.
Tinang hte shaga ai masha wa a manu sha re n-na, shi tsun ai hpe madat ya nga ai ngu hkamsha sha-ngun lu na matu htunghkying hte htap htuk ai hku myi hpe yu u.	Nang gaw gadai wa rai nga ai (shing nrail) gin htang amu magam hta gara lit/ gara daw kaw n-na shanglawm magam gun taw nga ai hpe nang hte shaga taw ai masha wa chye da na re ngu nna ayan na hkrang chyasi hkum sawn la.
Na hkum nang a san sha shachyen u – na a amying, magam aya	Hkum marawn (sh) lawan wan hkum shaga.
Simsa ai, si mani ai nsen hte nau wa n-ja ai sha ga shaga u.	PPE hpun tawn da ai rai tim, nang hte shaga ai masha gaw nang gan-ing san ai n-sam nga ai re hpe chye na re ngu ayan na hkrang chyasi hkum sawn la.
Tinang hte shaga taw ai masha a myiman hpe n-mu ai rai jang (ga shadawn n-gup magap mask zawn re ai makawp maga rai ni (PPE) hpun da ai rai jang) na a dat sumla hpe na a hpun palawng n-tsa hta noi shakap da lu na hku shakut u.	Nang hte shaga ai masha gaw nang hte ga shaga ai hpe nga manu na re ngu ayan na hkrung chyasi hkum sawn la.
Nang hte shaga ai masha gaw nang hte ga shaga ra ai hpe nga manu ai lam nga/ n-nga hpe atsawm shateng u. Ga shadawn “Ngai hte ga shaga ra ai manu nga ai kun? Nye a bungli rau galaw ai manang amyui shayi hte ga shaga lu na hku lajang ya ra na kun?”	Nang hte ga shaga ai wa gaw nang shaga ai ga hpe chye na na re ngu ayan na hkrang chyasi hkum sawn la.
Nang hte ga shaga ai masha gaw nang n-chye na ai ga sha chye shaga ai rai jang, ga gale ya ai wa (shing nrail nta masha) a karum kahtau hpe la u. Shi hpe n-gun jaw u.	Langai hte langai tsan tsan nga na matu rip kawp hpe n-gawn n-sawn galaw ai hte nang nan (sh) kaga masha ni hpe COVID-19 ana zinli kap hkrum hkra hkum galaw.
COVID-19 kapbrai ai lam hpe shayawm na matu langai hte langai tsan tsan nga na hte, dai hku nga na matu ra ai lam hpe sanglang dan u. Ga shadawn, dam ai gawk hta hkrum shaga jang lapran kaw pan grang langai tawn n-na (sh) phone hte sha hkrum shaga ai lam	

Dawi a maumwi mabyin

Dawi gaw mare kata na gunrai dut ai gat seng langai kaw bungli galaw ai. Shi a gat seng kaw shani shagu ra ai gunrai ni hpe sa du mari ai masha law law nga ai. Gat seng kata de gat mari na ni shang wa sai nga jang, Dawi gaw counter shingdu kaw a manu sha simsa ai hku tsap n-na, gat mari sa ai ni hpe mani sumsai n-sam hte hkaptau ai. Masha law law gaw Dawi a hkuhkau mayu na zawn re ai myit masa a majaw, ya na zawn re yak hkak ai aten ladaw ni hta garen gari hkamsha ai lam ni hkyamsa wa ai ngu tsun ma ai.



kaga masha ni hpe madat ya ai lam hku n-na tang du ai hku karum ai lam

Madat ya ai lam gaw n-gun jaw madi shadaw ai matut mahkai lam hta ahkyak dik htum ai dawchyen langai rai nga ai. Kalang ta hpaji jaw ga ni jaw ai hta, masha ni hpe aten jaw n-na ga shaga na matu ahkang jaw let, shanhte tsun ai hpe atsawm sha madat ya ai lam hku n-na, shanhte a byin masa ni hte ra nga ai lam ni hpe hkrak sha chyena lu na rai nga ai. Dai hta n-ga, dai masha ni myit simsa wa na matu mung karum ya lu na rai n-na, shanhte a matu htap htuk ai karum kahtau ni hpe jaw ya lu na rai nga ai. Lawu de na lam ni hte chye madat wa hkra hkaja la u.



Atsawm sha myit maju jung le madat u.



Shanhte a myit tsang ai lam ni hpe kaja sha chye na hkra madat u.



Hkungga ai lam, myit tau ya ai lam hte rau atsawm sha madat ya u.

Na a gasi ni hte na a hkrumhkrang shamawt ai n-sam ni hpe sadi maja u.

Gasi ni

Myit tau ya ai lam hpe madun ai n-gun jaw ai ga ni hpe tsun u. ("ya tsun ai lam ni hpe ngai chye na ai") Tinang hte shaga taw ai wa tsun garan ai sum mat ai lam ni (shing nrai) myit hta hkra machyi hkamsha ai lam ni hpe masat masa galaw u. ("ya na zawn na lu ai kaja sha myit n-pyaw ai law", "dai ten ni hta nang grai yak wa na re nga i.")

Hkrumhkrang n-sam hta na

a myiman n-sam, myi de yu ai lam, hkrumhkrang shamu shamawt ai n-sam, nang hte shaga nga ai masha wa hte nang dung nga ai (sh) tsap nga ai n-sam, tsan gang ai shara ni lawm nga ai.

Tinang hte shaga nga ai masha wa a htunghkying, asak, num/la byin ai lam hte makam ni hta hkan n-na htap htuk ai hkungga lam nga ai ladat ni hte tsun shaga u. **Masha wa gaw n-kam shaga ai rai jang, ga shaga wa hkra atik anang hkum galaw.**

Asma a maumwi mabyin

Asma gaw hkam kaja dap langai hta bungli galaw nga ai tsi rung saranum langai rai nga ai. Shi a machyi masha ni kaw n-na marai langai rai nga ai Fatima gaw COVID-19 ana hpe kap hkrum nga ai. Fatima gaw nta masha ni hpe marit ai lam hte shi a byin masa grau sawng wa na hpe hkrit ai lam Asma hpe tsun dan ai. Asma gaw Fatima tsun ai hpe shi ahkyak la nna atsawm sha madat ai lam hpe madun na matu shi a matsing laika buk hpe makau de jahkrat n-na dung dat ai. Dai hpang, Fitima tsun ai hpe shi a myi hpe yu n-na madat ai. Asma gaw shi a baw hpe gangai n-na "grai yak wa ai mabyin re na re ngu hpe ngai chye na ai." "nta masha ni hpe marit nga na re hpe mung chye na ai." "Shanhte hte n lu hkrum ai gaw yak na re ngu ai hpe chye na ai." ngu n-na tsun ai. Hpang de Fatima gaw Asma hpe "madat ya ai majaw chyeju kaba sai. Ngai hpe ya na zawn aten jaw n-na yu lakawn ya ai majaw garen gari n-byin sai" ngu tsun wa ai.



Tsan ai kaw n-na (ga shadawn phone hte) matut mahkai tsun shaga ai shaloi

- Hkra machyi loi ai lam lama ma hpe tsun ai shaloi, wo ra maga na masha kaw n-na hkap la shaga lu ai lam nga/ n-nga hpe teng hkra san yu u. Ga shadawn "Tsaba na hkam kaja lam hte seng n-na tsun shaga mayu ai majaw phone shaga wa ai re" Phone shaga na matu aten lu ai kun? Mai ai, n-mai ai ngu na sha hta i ya jang mai sai"
- Atsawm sha n-chye na ai lam (shing nrai) chyena shut ai lam ni n-nga hkra bai kahtap san u. Ga shadawn. "Ya gaw phone hte sha tsun shaga ra ai re majaw atung ndai ... hpa tsun mayu ai re hpe atsawm nchye na dat ai. Dai hpe bai tsun dan rit.
- Wo ra maga na masha gaw zim mat ai rai jang jahkring lat ya u. a zim sha nga taw ai hpe, ayan mi na hku bai byin wa na matu karum ya ai ga ni tsun u. Ga shadawn,

" hpa nra ai. Aten la u." "ga shaga mayu wa ai du hkra ngai lat ya taw na yaw." Ndai zawn re n-na.

- Ginjaung jashuk ai lam ni, kaga de myit numshe shangun ya ai lam ni hpe byin mai ai daram shayawm na matu shakut u. Ga shadawn "Ah Shawng tsun ai hpe atsawm n-na lu ai, nau n-garu ai shara de htawt ya mai na kun" ngu n-na tsun mai ai. Tinang nan mung, masha ni phone shaga wa ai shaloi zim ai shara kaw n-na fon shaga u.
- Byin mai yang, nang shaga taw ai shaloi, nang hpe na lu ai sha n-ga, mu lu na matu mung lajang ya u. Ga shadawn, hkuwawt hku nga ai rai jang wo ra maga na masha gaw nang hpe mu lu hkra shi a hkuwawt hku shinggan maga kaw n-na phone shaga u. (shing nrai) Video hte phone mai shaga yang shaga u.

Tang du ai madat ya ai lam gaw atsawm sha madat ya na hte n-gun jaw madi shadaw ai lam nga ai matut mahkai lam lu la na matu karum kahtau jaw ya lu ai ladat langai rai nga ai. De a matu tsang 3 nga ai.



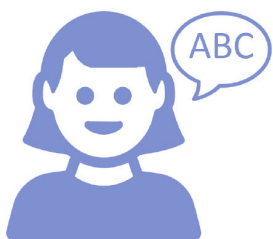
Myit maju jung n-na madat ya u.

- Wo ra maga na masha a ningmu hte hkamsha lam ni hpe chyena hkra shakut u.
- Wo ra maga na masha hpe ga shaga na ahkang jaw u.
- Shanhte tsun shaga ngut ai du hkra a zim sha madat ya u.
- Myit shalaw myit jashuk sha-ngun ai lam ni hpe yeng seng u – garu nga ai kun? Grau zim ai shara de mai htawt ai kun? Na a myit hpe a zim sha tawn n-na, wo ra maga na masha wa hte shi tsun taw ai lam ni ntsa myit maju jung lu ai kun?
- Brang lang ai hte hkuhkau ai hku a manu sha nga u.



Wo ra maga na masha hpe ga bai shaga u.

- Wo ra maga na masha tsun ai gasi ni, ga lamyi ni hpe bai tsun shateng u. Ga shadawn “myi yet sha tsun ai gaw bungli mung galaw let ma ni hpe yu gawn lajang ai hpe ndang nla byin taw ai ngu tsun ai, re ai kun?”
- Nang n-chye na ai lam lama ma nga jang a san sha byin hkra bai san yu u. Ga shadawn “myi yet tsun mat ai hpe nau n-chye na dat ai majaw bai tsun dan rit yaw.”



H pang jahtum hta nang chye na dat ai ni hpe bai ginchyum yu u.

- Wo ra maga na masha wa tsun wa ai ahkyak ai shiga lamyi ni hpe shaw n-na bai dan dan dawng dawng tsun ai hku n-na, shi tsun ai ni hpe nang madat ya nga ai lam hpe chye sha-ngun n-na, nang jaw ai hku atsawm sha chye na ai lam hpe sha teng lu na re. Ga shadawn “myi yet tsun mat ai lam ni hpe mahta n-na ngai chye na dat ai gaw Hpu ba/ Ah Shawng grai myit tsang nga ai (shanhte tsun shale wa ai grai myit tsang nga ai lam ni hpe ginchyum tsun u). dai re ai kun?”
- Shanhte ni gara hku hkamsha taw ai hpe nang hkrai nang lachyum hta la ai hta, na la lu ai lam ni hpe sha matut n-na tsun u. (ga shadawn, “grai maroi nni na re nga i/ grai myit jamjau taw na re” ngu n-na hkum tsun) Wo ra maga na masha (shing nrai) shanhte hkrum sha wa ai byin masa ni hpe hta lai daw dan ai lam hkum galaw.

Precious a maumwi mabyin

Precious gaw makoi mayang lit gun ya ai magam bungli langai a magam gun langai rai n-na, Grace hpe n-gun jaw na matu tang du ai madat ya ai lam hpe jai lang wa ai.

- Grace : Hello, Precious. Ngye kanau a makoi mayang ai lamang hte seng n-na tsun mayu ai. .. (hkrap nsen hte)
- Precious : mai ai. Gaungwi sha tsun rit. Nang a matu grai yak nga na re. (second 10 dalam a zim sha)
- Grace : Re. Chyeju kaba sai. Ndai hku byin mat ai hpe ngai kam pyi n-kam ai.
- Precious : Nang gade dalam myit tsim yam hkrum na hpe na a nsen na ai hte pyi ngai chye na ai.
- Grace : yup mang re u ga ngu na she kyuhpyi hkrup ai.
- Precious : um ngai madat nga ai. Tsun rit.
- Grace : Ngye kanau hpe ngai grai tsawra ai. Annau lahkawng rau hkawm rau sa wa ai. Shi gaw ngai na tsawra dik htum ai manang mung re ai. Ya gaw shi n-nga mat sai law.
- Precious : Na kanau gaw nang na matu grai ahkyak ai masha langai rai na re i, tsawra dik htum ai manang nga tsun ai majaw le.
- Grace : Re. Shi gaw nye a tsawra dik htum ai manang mung re ai. Annau lahkawng rau sha pyaw wa ai aten ni yawng hpe ngai marit taw ai. (kachyi myi mani let)
- Precious : Pyaw wa ai aten ni hpe mung dum nga na re.
- Grace : Re. Dai aten ni hpe bai myit yu jang ngai mani hkrup ai. Chyeju kaba sai Precious e. Ngai loi myit tsamai sai zawn nga hkam sha ai.
- Precious : ndai zawn re ai aten hkan hta ngai karum na matu galoi mung jin jin re yaw.
- Grace : Ngai makoi mayang lamang ni hpe tsun na yaw.



Module 3

Tatut re ai karum kahtau jaw ai lam

COVID-19 mungkan ana zinli a majaw hkra machyi hkrum ai masha ni hta lawu na lam ni zawn re ai ra rawng ai lam ni nga chye ai.



COVID-19 hte seng ai shiga lamyi ni (Ga shadawn ana kumla ni, tsi tsi gawn jalang ai lam ni, kaga masha ni hpe yu gawn lajang ya lu ai lam masa ni. Tinang nan hkrit hpa hpyen n-hkrum hkra galaw ra na lam masa ni, nga ai buga ginra a lam hpaug jahtum lu ai shiga ni, bungli ntsa akyu hkra ai lam)



Marai langai ngai n-nga mat ai rai jang, ma-koi mayang a matu htunghkying lailen ni hpe galaw lu na lam masa ni



Shada da tsan tsan nga ai lam hte shang gumhpraw n-nga ai majaw lu na sha na, kaga npawt nhpang ra ai arai ni hte npawt nhpang lit gun ya ai magam ni hpe du dep lu la ai lam



Madung lit la yu gawn lajang ya nga ai wa gaw tsi rung lung taw ra ai rai jang (shing nrai) hkawmsa lam pat shingdang hkrum n-na, yu reng hkrum nga ai rai jang, shi hpe shamyet nga ai ni (ga shadawn ma kaji ni) hpe yu gawn lajang lu na lam masa ni.

Shiga lamyi ni (shing nrai) npawt nhpang ra ai arai ni hpe tinang nan jaw ya ai lam

Shiga lamyi ni jaw ai lam

COVID-19 kapbra ana byin taw ai laman hta shiga jashut ni hte shiga masu ni chyambra nga chye ai. A san sha hkrak tup re ai shiga lamyi ni hpe jaw lu na matu-

- Chyena loi ai a san sha hkrak tup re ai gasi ga ngau ni hpe jai lang u. Asak aprat, ra ai lam ni hte htap htuk ai gasi ni hpe lang u. Yak hkak ai (shing nrai) laksan hpaji lam hta lang ai gasi ga ngau ni hpe koi gam u.
- Mungkan hkam kaja lam uhpung zawn re ai kam gying ai shiga dap ni kaw n-na shiga lamyi ni hpe jaw ya u.
- Htap htuk ai ga hte sumla ni bang n-na ka lajang da ai karum kahtau arai ni hpe jai lang lu hkra shakut u.
- Ra wa ai rai jang, ga gale na masha langai hpe jai lang u.
- Lama ma n-chye ai nga jang, tak yu na malai, n-chye ai ngu n-na a san sha tsun u.

Npawt nhpang arai ni (shing nrai) lit la garum ya ai lam ni hpe madi shadaw ai lam

Malu masha, hka zawn re ai npawt nhpang arai ni (shing nrai) lit la garum ya ai lam ni hpe nang nan madi shadaw ya ai (shing nrai) kaga masha ni a matu gat sa mari ya ai lam ni hpe galaw ya mai nga ai. Rai tim, ra ai lam yawng hpe madi shadaw ya ra na ngu n-na hkum sawn la. Nang hpa lu galaw ai re hpe jaw ai hku mu chye ra ai.

Priya hte Deepak a maumwi mabyin

Priya gaw machyi masha law ai maren kahtawng langai kaw nga ai. Shi a nta htingbu langai rai nga ai Deepak gaw shi hkrai sha nga ai asak aprat kaba ai wa rai nga ai. Priya gaw Deepak hpe phone shaga n-na hkam kaja nga ai kun ngu n-na san yu ai. Deepak gaw shi a sai rawt ana a matu ayan na lu nga ai tsi hpe shinggan de pru n-na nlu mari ai majaw jamjau nga ai lam tsun dan ai. Shada da hkrum hkra hkat ai lam n-nga na matu, shara langai hpe masat da n-na, dai shara hta Deepak gaw gumhpraw hpe tawn da ya n-na, Priya gaw shi mari wa ai tsi hpe tawn da ya ai.



Tatut prat a matu ra nga ai karum kahtau ni hpe madi shadaw ya lu na matu kaga masha ni hte matut mahkai ya ai lam.

Kaga lit gun ya ai ni hte tang du hkra matut mahkai ya lu na matu nang nga ai mare buga hta bungli galaw nga ai uhpung ni yawng hte matut mahkai mai ai hkringdat, phone nambat ndai zawn re ai shiga lamyi ni hpe jahpan galaw da u. kapyawn jat bang laika Annex D) kaw ka jahpring mai ai. Myit jamjau nga ai ni (shing nrai) lu na sha na, nga shara nlu ai ni (shing nrai) hkyak hkyak hkam kaja lam yu gawn lajang ai lam ra nga ai ni (shing nrai) shinggyim magam lit gun ya ai lam ni, ra gadawn nga ai ni hpe hkrit tsang hpa manghkang n-hkrum na matu hte makawp maga yu gawn lajang na matu lawan dik ai hku matut mahkai ya u. Dai zawn matut mahkai ya na matu myithkrum ngut ai hpang **Follow-up** galaw ya u.

Kaga masha ni hpe shanhte na shanhte karum la lu na hku karum madi shadow ya ai lam

Law malawng gaw, masha ni lawan dik ai hku bai kaja wa na matu gaw shanhte gaw shanhte a prat hta lam n-kau mi hpe naw up reng lu nga ai ngu hkam sha lu na matu ahkyak ai. Kaga masha ni hpe kaja dik ai hku karum lu na matu lam masa gaw shanhte na shanhte karum lu hkra karum madi shadow ya ai lam rai nga ai. Dai hku karum madi shadow ya ai marang e, nang hta mung kaga masha ni hpe karum na matu atsam hte aten ni grau law wa na re.

Hkring – sawn yu – sa ladat hpe jai lang n-na kaga masha ni hpe shanhte a manghkang ni hpe shanhte nan hparan lu na hku karum ya mai ai.



Hkring – masha langai hpe jahkring mi hkring n-na gara manghkang ni gaw na a matu hkyak hkyak hparan na matu ra dik ai hpe myit yu lu na matu karum u. Up reng lu ai shingwang ni hpe jai lang n-na gara manghkang ni hpe shanhte na hparan up reng lu na re hpe sawk shale chye lu na hku karum u.



Sawn yu – manghkang langai hpe hparan lu na lam masa ni hpe myit yu sawn yu na matu n-gun jaw u. Lawu de na gasan ni hpe mai jai lang ai. Moi shawng de ndai zawn re ai manghkang hpe tawt lai lu na matu hpa ni galaw wa ga ai rai? Hpa ni galaw yu ngut sai rai? Ndai manghkang hpe hparan na matu karum lu ai masha langai ngai nga ai kun? (ga shadawn jinghku, tsawra ai wa, uhpung) Jinghku ni kaw ndai zawn re ai manghkang hkrum ga ai ni nga ai kun? Shanhte gara hku hparan wa ai kun?



Sa – manghkang hparan ai lam masa langai hpe lata la n-na galaw chyam yu na matu karum ya u. Bungli nbyin jang kaga ladat langai hpe bai galaw chyam yu na matu n-gun jaw u.

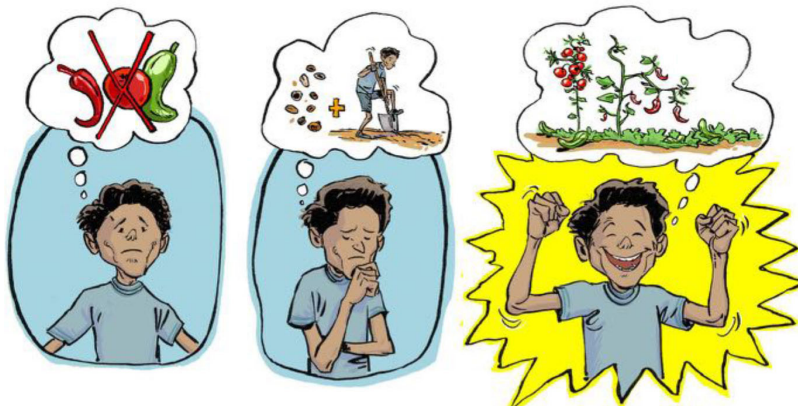
Ahsan hte Mohammad a maumwi mabyin. Hkring-sawn yu- sa

Mohammad gaw manghkang law law hte myit ru myit tsang nga ai zawn san nga ai. Ahsan gaw shi hpe karum madi shadow ya nga ai.

Hkring- Ahsan gaw Mohammad hpe shi a matu hkyak hkyak hparan ra ai ahkyak dik ai manghkang lahkawng hpe sawk shale lu na matu karum ya nga ai. Dai manghkang lahkawng hpe Mohammad atsawm sha chye na na matu Ahsan gaw bai hti dan ai. “Nta masha ni hpe bau na matu myit tsang ai lam hte COVID-19 kap hkrum ai madu jan hpe myit tsang ai lam” Dai manghkang kaw n-na langai hpe lata na matu Ahsan gaw “ndai manghkang a matu nang dang di lu ai hpa nga ai rai?” ngu n-na sa ai. Mohammad gaw shi a manghkang lahkawng yan a matu shi dang di lu ai lam nkau mi nga ai ngu n-na myit dawdan ai. Rai tim, ya ten hta nta masha ni hpe bau maka ai lam hpe shawng ahkyak madung shatai na matu dawdan ai.

Sawn yu – Ahsan gaw Mohammad hpe nta masha ni hpe bau maka na matu byin mai ai lam masa ni hpe myit sha-ngun ai. Myit sawn lu ai lam masa ni yawng hte hpe mani hpa rai taw tim (shing nrai) tatut n-mai byin ai rai tim galaw yu na matu Ahsan hku n-na n-gun jaw shadut ai. Nnan maga de gaw Mohammad hpa hpe mung n-lu myit ai. Dai majaw, shi a madu jan hte bawng ban tsun jahta ma ai. Madu jan hku n-na myit karum ya ai hte, shan lahkawng gaw lawu de na lam ni hpe myit hkrup ma ai. Kaga masha ni kaw nna malu masha hpyi na/ tinang nan hkai sha na/ buga kaw nga ai NGO langai ngai (shing nrai) lusha jarik sut dek hte matut mahkai na/ nta htingbu ni kaw nchyang sa chyang na/ lusha jaw rit ngu hpyi na ndai lam ni rai nga ai.

Sa – Ahsan gaw Mohammad hpe myit tawn da ai lam masa ni kaw n-na langai hpe chyam galaw yu na matu lata sha-ngun ai. Mohammad kaw hkai tum n-kau mi nga ai majaw shi a lusha a matu shi nan gat hkai ai. Rai tim, ndai gaw aten na ai. Kaga masha ni kaw n-na lusha hkan hpyi hkawm yang Mohammad a matu ana zinli hkup hkrum wa chye ai manghkang nga ai. Dai re ai majaw, lusha hpe ya jang jang lu la na matu, maren buga kaw nga ai NGO langai ngai de matut mahkai n-na, lusha lu na matu hte shi a sun hta namlaw namlap hkai na matu myit daw dan ai. Lama na NGO kaw n-na lusha karum kahtau nlu ai rai yang, shi myit tawn da ai lam masa jahpan hpe bai yu yu ra na re. Ahsan gaw Mohammad hpe NGO de matut mahkai na matu phone nambat jaw ai.



Module 4

Myit hki litli ai lam hkamsha nga ai ni hpe karum madi shadaw ai lam

Myit hki litli ai kumla ni

Myit hki litli ai lam gaw mara gin htang chye ai lam langai re n-na masha shagu hkrum hkamsha chye ai. Myit hki litli ai kumla ni kaw lawu de na lam ni lawm nga ai.

- Myit hte seng ai gin htang ai lam ni – yawn ai, pawt sindawng ai, hkrit ai ndai zawn re ai.
- Arawn alai hte seng ai gin htang ai lam ni – hpa n-kam galaw ai, shamu shamawt ra ai lam ni hpe koi gam ai, sat nat jahkrit shama chye ai ndai zawn re ai.
- Hkumhkrang hte seng ai gin htang ai lam ni – baw machyi ai, lasa machyi ai, n-shang machyi ai, yup n-pyaw ai, n-gup nmu ai.

Myit hki litli ai lam hkamsha nga ai ni hpe karum madi shadaw ai lam

Module 2 hta tang madun da ai n-gun jaw madi shadaw ai matut mahkai tsun shaga ai atsam ni gaw masha langai hpe myit pyaw myit sim wa hkra karum ya na matu ram nga ai. Masha langai gaw ndai hta jan n-na karum kahtau ra nga ai rai yang lawu de na lam masa ni gaw karum ya lu ai.

Shawng nnan myit hki litli nga ai wa hpe shi a myit pyaw myit sim wa na matu galaw lu ai lam lama ma hpe myit na matu n-gun jaw u.

Masha hta myit hki litli ai lam byin sha-ngun ai byin masa ni hpe hkrum hkra wa ai shaloi, shanhte na shanhte karum lu ai lam ni nga chyalu byin chye ai. Dai nga chyalu machye machyang ni hpe jai lang lu na matu karum ya ai hku nna “Moi shawng de ndai zawn hkamsha ai shaloi, gara lam gaw karum ya wa ga ai rai?” (shing nrai) “ya gaw myit pyaw myit sim na matu hpani galaw nga ai rai?” ngu n-na san yu u.

Shanhte n-lu myit taw ai rai yang, lam numshe galai ya u. Ga shadawn “Karum ya lu na marai langai ngai nga ai kun?” “Moi shawng de tinang ra sharawng ga ai lam ni kaw na ya galaw lu na lam lama ma nga ai kun?” Masha langai gaw shi hkum shi karum lu na matu galaw lu ai lam ni hpe n-lu myit taw ai rai yang, lawu de tang madun da ai lam ni hpe hpaji jaw mai ai.



Myit pyaw myit sim lam lu na matu galaw chyam mai ai lam ni

- Tinang chyeju dum ai lam ni yawng hpe (myit kaw rai rai, laika maisau kaw rai rai) jahpan galaw da u.
- Tinang ra sharawng ai lam lama ma (Myit lawm ai lam) shing nrai lachyum rawng ai ngu kam ai lam langai hpe shani shagu aten jaw n-na galaw u.
- Hkumhkrang shamu shamawt ai lam galaw u. Lam hkawm u (shing nrai) ka manawt u.
- Ningnan gin shalat ra ai lam lama ma, ga shadawn hkrang pan, mahkawn hkawn ai lam, lata hpaji (shing nrai) laika ka ai lam hpe galaw u.
- Mahkawn (shing nrai) Radio madat u.
- Manang (shing nrai) nta masha langai ngai hte ga sha-ga u.
- Laika buk langai hti u. (shing nrai) laika buk hpe hti ai hpe madat u.

Myit hpe ban sa sha-ngun ai lam langai hpe galaw chyam yu u.

Marai langai gaw myit tsang taw ai zawn san yang (shing nrai) myit hki litli taw ai zawn san yang, gau ngwi sha n sa sa ai lam gaw karum kahtau byin nga ai.

Ndai hku tsun u. Myit hki litli taw ai aten hta myit a zim sha rai na matu karum ya lu ai ladat langai nga ai. Dai gaw gau ngwi sha n sa sa ai hpe rau galaw ai lam rai nga ai. Dai hpe rau galaw chyam yu na kun? Wo ra maga na masha gaw galaw chyam yu na matu myit hkrum ai rai jang, lawu de na hte maren matut tsun u. “Ngai hte rau 1 kaw n-na 3 du hkra hti hkum hti n-na, ladi kaw na n sa sa bang ga.” Lahpa ni hpe shayawm da u. Nbung hpe sinwawp de du hkra hpring hkra sa bang ga. Ngut jang 1 kaw nna 6 du hkra hti nna n-gup kaw nna bai sha praw na. Gai jin jin rai sai kun? Rai sai nga jang ndai hpe 3 lang galaw na re.



Ndai ladat gaw masha shagu a matu karum kahtau byin nga ai. Galaw taw ai laman n manu wa ai rai jang jahkring kau u.



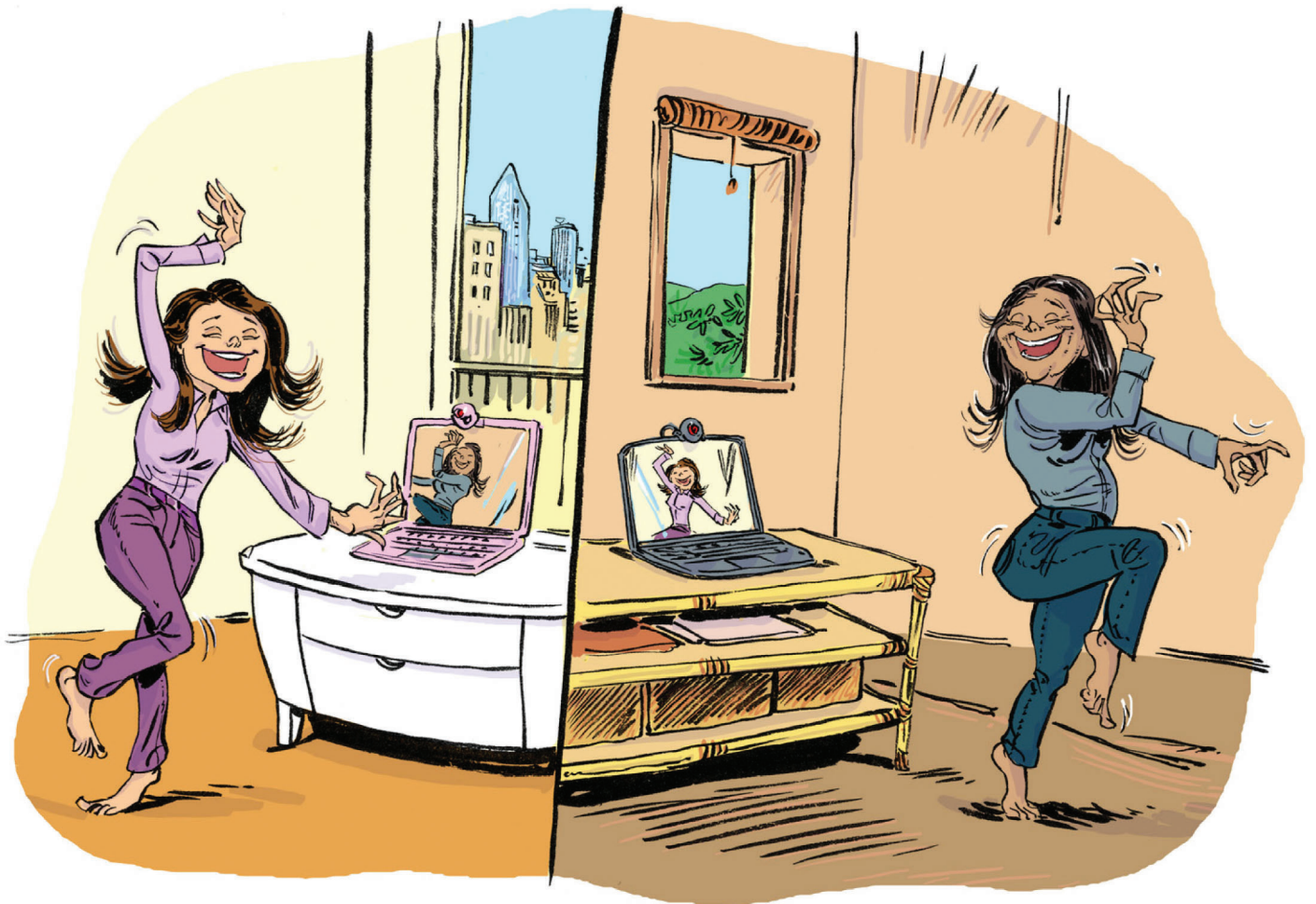
Josephine hte Julia a maumwi mabyin

Josephine a sumtsaw gaw COVID-19 a majaw tsirung lung nga ra ai. Josephine gaw shi a sumtsaw a matu myit tsang n-na yup npyaw sha n-shang byin nna nshang mung machyi nga ai. Josephine gaw shi a bungli rau galaw ai manang rai nga ai Julia hpe phone shaga nna shi gara hku hkamsha taw ai hpe tsun dan ai. Julia gaw madat ya nna myit shalan shabran n-gun jaw ai. Shi gaw Josephine myit pyaw myit sim ai lam lu hkra galaw lu na lam lama ma nga ai kun ngu n-na san ai. Josephine gaw ndai laman shi grai pu ba nga ai re majaw hpa hpe mung myit yu nlu ai. Nshang mung grai machyi nga ai.

Shi gaw nta kaw lam n-hkawm ai, shamu shamawt

ai lam nau n-galaw byi ai sha nga taw ai re hpe mu chye wa ai hpan, jahpawt jau jau hkan lasa shamy-an ai hkumhkrang shamu shamawt ai lam nkau hte, shi a sumtsaw wa hte ayan na rau galaw nga ai mah-kawn hpaw nna ka gumhtawn ai lam hpe galaw na matu dawdan ai. Julia gaw ndai lam hpe ra sharawng nna jahpawt maga de hkumhkrang shamu shamawt ai lam galaw ai hte ka gumhtawn ai lam hpe shi hte arau galaw mayu yang phone (shing nrai) video call hte shaga wa nna rau galaw mai ai lam tsun ai.

Josephine mung ndai hpe ra sharawng nna shi a bungli rau galaw ai manang gaw shi hte rau ya na zawn shanglawm galaw ya ai majaw myit pyaw nga ai.



Marai langai ngai gaw laja lana myit ru myit tsang nga ai shaloi

Shawng de hti wa ai myit hki litli ai kumla ni gaw mara byin chye ai lam ni rai nna, aten ladaw langai hta tsaw dat nyem dat byin chye ai. Masha nkau hta aten grau na nna, laja lana byin chye ai. Dai hku byin wa ai shaloi, dai masha ni gaw laja lana myit ru myit tsang ai lam byin chye ai. Laja lana myit ru myit tsang ai lam gaw ayan byin ai hte n-bung ai laklai ai byin masa ni hta gin htang ai lam langai rai tim, dai gaw masha ni hpe galaw ra ai magam bungli ni n-galaw lu hkra hkumpat chye ai. Ndai zawn re ai byin masa ni hta, dai masha wa hpe laksanakan karum madi shadaw ai lam ni lu la hkra lam tam shalai ya ra ai. Laja lana myit ru myit tsang hkum nga ai masha langai a kumla ni hta lawu de na lam ni lawm nga ai.

Nau myit ru myit tsang taw ai majaw tinang hkum tinang (sh) kaga masha ni hpe n-lu yu gawn lajang ai.

Nau myit ru myit
tsang taw ai majaw
hkrit taw ai.

Hkrap ai

Tinang hkum tinang hkra
machyi hkra galaw ai
(shing nrai) sat si mayu ai
lam tsun ai

Gari gawa byin ai

Aten shara ni hpe nchye mat ai (shing nrai)
“yup mang mu taw ai zawn” hkamsha ai.

Marawn ai

Tinang a mying, gara shara kaw na sa wa
ai, hpa ni byin taw ai hpe nchye mat ai.
Kaga masha ni hpe hkra machyi hkra
galaw na ngu nna jahkrit shama ai.

Kaga masha ni hte n-ga-
nawn mazum ai sha shi hk-
rai san san nga ai.

Pawt sindawng ai

Laja lana myitru myit tsang hkum nga ai masha langai hte hkum wa yang gara hku galaw na ta?

1 Shimlum lam gaw ahkyak dik re – nang, wo ra maga na masha hte kaga masha ni a shimlum lam hpe teng hkra galaw u. Shimlum lam n-nga ai ngu hkamsha ai rai jang dai shara kaw nna pru mat nna karum kahtau la u. Wo ra maga na masha gaw shi hkum shi jamjau jaw lu ai ngu shadu yang karum kahtau hpyi u. (bungli rau galaw ai manang ni hpe san u. Hkyak hkyak lit gun ya ai magam de phone shaga u, ndai zawn re ai) COVID-19 n-kap hkra tauhkrau makawp maga ai lam ni hpe hkan nang hkansa u, (ga shadaw shada da tsan tsan nga ai lam) Na hkum nang shoi hpa hkrit hpa de du hkra hkum galaw.

2 Ti nang kadai re ai hpe tsun dan u. A san sha re nna hkungga ai hte na hkum nang shachyen u. Na a mying, bungli magam, shi hpe karum na matu jin jin rai ai lam tsun dan u. Wo ra maga na masha wa a mying hpe san u. Mying shaga n-na ga shaga mai ai.

3 A zim sha rai nga u. Wo ra maga na masha hpe hkum marawn. Shing nrai hkumhkrang hte jum tek ai lam hkum galaw.

4 Madat u. Module 2 kaw na zawn, na a matut mahkai ai atsam ni hpe jai lang u. Wo ra maga na masha hpe ga shaga na matu atik anang hkum galaw. Myit galu u. Shanhte hpe madat ya na hte karum ya na matu jin jin rai nga ai lam hpe tsun dan u.

5 Tatut re ai shiga lamyi ni hpe jaw u. A manu sha byin hkra galaw u. Byin mai yang, a zim sha ga shaga lu na shara, tsa chyar nlawm ai lu hpa lama ma (shing nrai) hpun nba jaw u. Ndai sat lawat ni gaw shanhte hpe myit shimlum sha-ngun nga ai. Shanhte hpa ra ai kun san u. Shanhte a ra ai lam ni hpe nang chye ai ngu nna hkum sawn la.

Phone hte shaga ai rai yang, wo ra maga na masha wa a zim sha byin mat ai du hkra hte/ shing nrai hkyak hkyak lit gun ya ai lam ni hpe dingtaw sa du karum ya na matu matut mahkai lu ai ten du hkra phone hpe n-jahkrat kau ai sha matut jum da u. Wo ra maga na masha wa myit manu ai lam nga/n-nga, ga shaga lu ai lam nga/n-nga hpe jep yu u.

6 Wo ra maga na masha wa shi hkum shi bai up reng wa lu hkra karum ya u.

A. Dai masha gaw hkrit gajawng hkrit tsang nga ai rai yang gau ngwi sha n sa sa sha-ngun u. Dai n sa sa ai shaman ai lam hpe laika man xx hta madun da ai. Yu u.

B. Wo ra maga na masha gaw shi a makau grupyin hta hpa byin taw ai re hpe n-chye ai rai yang, shi gara kaw du taw ai, gara shani re ai, nang gadai re ai hpe tsun dan u. Shi a makau grup yin na lam ni hpe sadi mu chye na matu tsun u. (ga shadawn “Mu lu ai (sh) na lu ai langai ngai hpe tsun dan u.”)

C. Wo ra maga na masha wa a mayak manghkang ni hpe tawt lai lu na matu jai lang wa ai shi a ladat ni nga yang, jai lang lu na matu karum u. Shanhte a prat hta karum madi shadaw ya ai ni hpe matut mahkai n-na karum kahtau hpyi lu hkra karum u.

7 A san sha re nna hkrak tup jaw teng ai shiga lamyi ni hpe jaw u. Byin masa hpe chye na lu na matu hte gara karum kahtau ni hpe lu mai ai hpe chye lu na matu, kam gy-ing ai shiga lamyi ni jaw u. Shanhte chye na loi ai gasi ni hte tsun dan u. (yak ai shuk ai gasi ni hkum lang) A san sha tsun u. Ra jang bai kahtap tsun u. Shing nrai ka jahkrat ya u. Chye na/ n-chye na ai, gasan san na lam nga ai/ n-nga ai hpe san u.

8 Shi hte arau nga ya u. Shi hpe langai sha n-tawn da na matu shakut u. Nang shi hte arau nlu nga jaw ai rai yang, nang karum kahtau lu ai aten du hkra (shing nrai) shanhte grau n-na myit a zim sha byin wa ai ten du hkra arau nga ya lu ai, jamjau n-jaw lu ai marai langai (bungli rau galaw manang (sh) jinghku wa) hpe arau nga sha-ngun u.

9 Laksan karum madi shadaw ya ai de lam tam shalai ya u. Nang chyena dang di ai daram hpe sha garum u. Tsi du, tsirung saranum, shalan shabran tsun jahta ya ai wa hte myit hkam kaja lam hpaji munu zawn re ai laksan lit gun hpai ya lu ai ni matut nna karum ya u ga. Dai lit gun ya ai magam ni hte tinang nan dingtaw matut mahkai ya u (shing nrai) karum madi shadaw ai lam ni kahtap nna lu la na matu, matut mahkai ra na phone, hkringdat, ndai zawn re ai ni hte matsun ai lam ni hpe a san sha chye na hkra karum u.

Module 5

Laksan byin masa hta karum madi shadaw ai lam

COVID 19 mungkan ana byin nga ai laman laksan myit shalawm ra ai byin masa nkau hpe ndai shara hta tang madun da ai.

Hkra machyi loi ai (shing nrai) yan tawn da hkrum ai byin masa hta nga ai ni hpe hkum yu shalai kau.

Gadai mung prat hta hkra machyi loi ai (shing nrai) yan tawn da hkrum ai byin masa langai de du mat ai aten ni nga chye ai. Rai tim, masha nkau gaw shanhte hpe gadai wa re ai ngu hpe masat ya ai kumla ni hte rau byin wa ai hkumpat ai lam ni, myiman lata ai lam ni hte masha ni a mara sha-gun ai lam, yawng e jawm yan tawn da ai lam ni a majaw ndai byin masa ni hta grau hkrum sha nna grau laja lana byin chye ai. COVID-19 mungkan ana byi nga ai ladaw laman hta hkra machyi loi ai zawn re ai masha ni hpe laksan yu lakawn ya ai lam ni ra nga ai.

Hkra machyi loi ai (shing nrai) yan tawn da hkrum ai ni hta lawu de na masha ni lawm nga ai.

- Sat na nat na ngu nna jahkrit shama ai (sh) garan ginhka hkrum sha wa chye ai (sh) ya hkrum sha nga ai ni (ga shadawn num/la byin ai lam hta mahta nna jahkrit shama ai lam hte/(sh) hkuhkau ai manang wa kaw nna sat na nat na ngu nna jahkrit shama ai lam ni gaw ndai ana zinli kapbra nga ai aten ladaw laman, hkawmsa lam pat shingdang da ai aten laman hta grau nna byin wa chye nga ai. LGBTQI ni, masha nlaw ai ni, htawtsit bungli masha ni, hpyenyan ni hte hkumhkrang myit masa hten hkra ai ni)
- Asak aprat kaba sai ni, grau nna malap ja ai ni (ga shadaw ma hkya hkya ai ana nga ai ni)
- Hkam kaja lam yu gawn lajang ai lam ni ayan hkam la na matu ra nga ai mahkum kanu ni hte machyi galu ai ana nga ai ni
- Myit hkam kaja lam hte myit shinggyim masa hte seng ai hta ntai ai ni hte hkumhkrang hten ai ni
- Ma kaji ni, ramma ni hte shanhte hpe yu gawn lajang ya nga ai ni.
- Masha ni hpring chyat nga ai shara ni hta nga taw ai ni (ga shadawn bawng dung htawng rawng ai ni, hkyuk hkrat taw ai ni, hpyen yan dabang hkan na hpyen yan ni, tara nshang ai mare lawk kata hta nga ai ni, asak kaba ai ni nga ai dabang kaw na asak aprat kaba sai ni, myit hkam kaja lam tsirung kaw na machyi masha ni, tsirung lung nga ai machyi masha ni (shing nrai) kaga dap hkan na machyi masha ni) shing nrai nta nlu ai ni
- Nta shinggan de pruu na matu mayak nga ai marai langai sha nga ai ni
- Lit gun ya ai karum kahtau lu la na matu yak nga ai ni (ga shadawn htawtsit bungli masha ni)



Hkra machyi loi dik ai lam ni yawng gaw dan dawng ai (sh) mu chye loi ai lam n-nga ma ai. Dai majaw nang hte hkrum shaga hkrup ai masha shagu hpe n-gaw n-wai ai myit hte, myit tau ya ai hku nna atsawm sha yu gawn lajang ya na matu ahkyak ai.

Yu gawn lajang ya ai ginra hkan nga ai ni hpe n-gun jaw karum ai lam

Yu gawn lajang ya ai ginra ni (ga shadawn asak apart kaba ai ni nga ai shara hte kaga ginra ni) hta bungli galaw ai ni gaw laksan mayak ni hte hkrum chye ai. Ga shadawn asak aprat kaba ai ni gaw grau nna COVID-19 kap hkrum chye nna laja lana machyi chye ma ai. Dai majaw myit tsang ai lam, hkrit ai lam hte yawn ai lam ni hpe hkamsha chye ma ai. Grau nna shanhte tsawra ai ni hte nlu hkrum ai sha laksan yu reng tsi tsi la ai lam ni galaw ai shaloi grau laja lana byin chye ai.

COVID-19 zawn re ai mungkan ana byin taw ai aten hta ayan na hte n-bung ai laksan byin masa ni hta yu gawn lajang ya ai ginra ni hta masha langai a sari hte ahkaw ahkang hpe tara tawt lai ai lam ni byin chye nga ai. Magam gun ni gaw dai zawn re ai byin masa ni hpe galai shai na matu atsam n-lawng ai zawn hkamsha ai lam, shing nrai mara lu ai hku hkamsha ai lam ni byin chye ai. Ginra hkan nga ai ni hta ahkaw ahkang hte sari ni hpe makawp maga ya lu na matu magam gun ni a matu shiga lamyi ni hte wunkat ni kahtap nna madi shadaw ya na matu ra nga ai.



Karum kahtau lu mai ai rudi ni hpe kahtap nna lu mayu yang

COVID-19 a myit hkam kaja lam hte myit shinggyim masa hte seng ai karum kahtau ni a matu IASC laika daw kaw nna asak aprat kaba sai ni a lam hpe kapyawn jat bang ai laika annex hta yu u. <https://bit.ly/3eDSYwh>

COVID-19 a majaw hkra machyi ai num ni hte num ma ni



Kaga ahkyak ai byin masa ni zawn sha COVID-19 mung num ni hte num ma ni hpe grau nna hkra machyi sha-ngun nga ai, Ga shadawn num ni hte num ma ni a asak aprat kaba sai hte machyi makaw byin nga ai nta masha ni hpe yu gawn lajang ra ai (shing nrai) jawng n-lu lung ai sha nta kaw sha kanau kaji ni hpe yu rem ai lit ni grau law wa sha-ngun nga ai. Shanhte gaw nta kata kaw jahkrit shama ai lam ni grau nna hkrum sha chye ma ai. Makawp maga yu gawn lajang ai hte seng ai npawt nhpang lit gun ya ai lam ni hte shinggyim shingwang kaw nna matut mahkai ai lam di mat ai zawn re ai lam ni grau byin chye ai. Dai hta n-ga, num ni hte num ma ni hpe hkam kaja lam yu gawn lajang ai, ngang hte seng ai hte ma shaprat mahkum gun ai lam, kanu, ma chyangai hte ma kaji hkam kaja lam yu gawn lajang ai lam ni hpe lu la ai lam grai yawm mat chye ai. Aten gadun hta mung, aten galu hta mung grau kaba ai ja gumhpraw mayak manghkang ni hpe hkrum sha wa chye nna, dai lam gaw mawp sha ngap sha hkrum ai lam, roi rip hkrum ai lam ni hte hkrit hpa shoi hpa law ai bungli ni hta shang galaw ra ai lam hpe grau law wa sha-ngun nga ai. Dai re ai majaw, ana zinli hpe gin htang ai amu a daw ni yawng hta (bungli shara, mare kahtawng hte dabang ni) num ni hte num ma ni a laksan ra ai lam ni hpe ahkyak tawn madi shadaw ya lu na matu ahkyak nga ai.

Karum kahtau lu mai ai rudi ni hpe kahtap nna lu mayu yang

UN Women, tara ladat laika daw – COVID-19 a myu shayi ni ntsa akyu hkra ai lam. <https://bit.ly/3avwg6v>

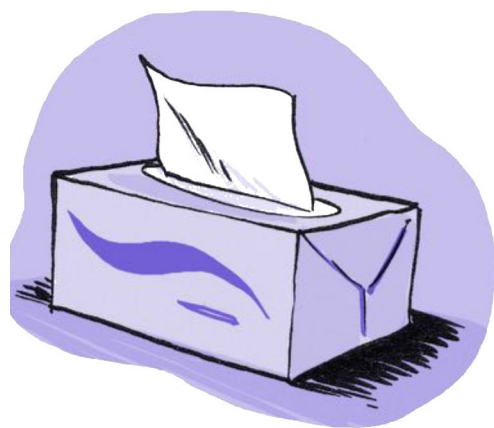
COVID-19 gin htang magam gun ai ladaw laman Num/La ngang hte seng ai mawp sha ngap sha ai lam hte n-gawn n-sawn roi rip ai lam ni kaw nna makawp maga yu gawn lajang ai lam jaw ai hte seng nna IASC a lapran na lai ladat matsing. <https://bit.ly/2VNuvvX>

Lapran na matsun laika – COVID-19 kapbra ai lam a matu Num/La lam hte seng ai sadi jaw shadut ai lam. <https://bit.ly/2XUDJcr>

Myit tsang yawn hkyen nga ai ni hpe karum madi shadaw ya ai lam

COVID-19 mungkan ana byin nga ai laman hta tsawra ai ni hpe sum mat ai lam a majaw yawn hkyen ai gaw grai nan yak hkak ai mahkrum matup rai nga ai. Dai masha ni gaw myit hki litli ai hpe tawt lai lu na matu ayan na lang nga ai lam masa ni (ga shadawn nta masha ni kaw nna n-gun jaw madi shadaw ai lam la ai lam (shing nrai) shani shagu ayan galaw nga ai bungli ni hpe galaw ai lam) hpe jai lang jang jai lang na re. COVID-19 a majaw si mat ai masha law law nga ai majaw shanhte a sum mat ai lam hpe ahkyak nre ngu hkam la chye nna, shanhte a yawn hkyen ai lam a majaw ayan galaw nga ai lailen masa ni hpe n-galaw lu ai lam ni mung nga chye ai.

COVID-19 ana zinli byin ai aten laman bungli galaw taw ai ni gaw a sak sum mat ai lam ni hte yawn hkyen hkrum ai lam ni hpe grau nna hkrum sha chye ma ai. Shanhte hkrum sha ai sum mat ai lam ni hte yawn hkyen ai lam ni hpe n-kam hkrum, n-kam hkamsha mat ai hkamsha lam ni mung byin pru wa chye ai. Shanhte nan sum mat ai lam hpe hkrum sha wa ai shaloi lai di lu na matu grau yak chye nga ai.



Karum kahtau lu mai ai rudi ni hpe kahtap nna lu la mayu yang

Laksan aten ni hta yawn hkyen hkrum ai lam (Irish Hospice Foundation):

<https://bit.ly/2Sh60X1>

Ma kaji ni hpe si mat ai lam matut mahkai tsun ai hte ma kaji ni hpe yawn hkyen ai lam hpe lai di lu na matu karum ai lam - <https://bit.ly/3d2hZQp>



Hpyen yan dabang ni, hpyen yan dabang zawn re ai shara ni hta nga ai ni hte htawt sit bungli masha ni hpe karum madi shadaw ai lam

Ndai zawn re ai byin masa ni hta nga ai ni hkrumsha ai mayak ni hta lusha, hka, nga shara, makau grupyin san seng ai lam, hkumhkrang sanseng ai lam hte law lam ai hkam kaja lam yu gawn lajang ai lam zawn re ai npawt nhpang ra ai lam ni hpe du dep lu la ai lam n-nga ai lam hte, masha law law matsut matsat nga ra ai majaw shada da tsan tsan nga na matu jahkrat da ai rip kawp hpe n-lu hkan sa ai lam, hkawmsa lam pat hkum da ai lam ni hpe hkan sa na matu rip kawp tara hte up reng ai ni kaw nna shinggyim ahkaw ahkang hpe tara tawt lai ai lam ni galaw ai hpe hkrum sha nga ai lam ni lawm nga ai. Kaga uhpung ni wa mat ai hpang, hpyen yan dabang hka matut nna bungli galaw ai ni a matu bungli lit grau law wa ai lam hte bungli ndang nla byin wa ai lam ni byin wa chye ai. Dai hta n-ga hpyen yan ai ni hte tinang buga kaw nna htawtsit wa ai ni gaw dum nta, maren kahtawng wuhpung wuhpawng, tsawra ai ni (shing nrai) kanbau bungli ni hpe sum mat sai rai nga ai majaw COVID-19 ana zinli hpe lai di tawt lai lu na matu tinang a atsam ni, shinggan kaw nna karum kahtau jaw ya ai rudi ni grau nna yawm nga ma ai.

Karum kahtau lu la mai ai rudi ni hpe kahtap nna lu la mayu ai rai yang
COVID-19 aten laman htawtsit bungli masha, hpyen yan hte mungdan kata buga kaw nna htawtsit ai ma kaji ni a lam hpaji jaw ga ni (UNICEF) :
<https://uni.cf/2VZIDCk>

Hkumhkrang hten ai ni hpe karum madi shadaw ai lam



Hkumhkrang hten ai ni gaw COVID-19 a lam, ana zinli kapbra ai lam, ana n-kap hkra makawp maga ai lam masa ni hte seng nna htap htuk ai shiga lamyi ni hpe dang di dang dep ai daram lu la ai lam hta pat hkum nga ai lam nkau ni hte hkrum sha nga ma ai. Hkumhkrang hten ai ni hpe yu gawn lajang ai ginra ni hta nga ai ni gaw ntsa na yu gawn lajang ai ginra ni hta nga ai ni a daw hta tang madun da ai mayak manghkan ni hpe hkrum hkra wa chye nna, n-gawn nsawn galaw ai hte/ shing nrai yu shalai kau hkrum ai lam ni mai byin nga ai. Yawng shanglawm lu hkra law law lam lam galaw ai lam N ngai ai byin masa ni hta, hkumhkrang myit masa hten hkra ai ni gaw ayan na lusha, hkam kaja lam yu gawn lajang ai lam, npawt nhpang lit gun ya ai lam ni hte shiga lamyi ni, yu gawn lajang ya ai lam ni hte lit gun ya ai lam ni hpe du dep lu la ai lam grau nna yawm nga ai. Dai re ai majaw, hkumhkrang hten ai ni gaw ndai yakhkak gindut ai ladaw laman grau n-na hpang de matut manoi byin ai akyu ni hpe hkamsha lu chye ai.

Karum kahtau jaw ai rudi ni hpe kahtap n-na lu mayu ai rai jang
Hkumhkrang hten ai hpe myit shalawm ai COVID-19 gin htang ai de – Mungkan mungdan shagu na hkumhkrang myit masa hten hkra ai lam wuhpung kaw n-na hpaji jaw ai lam 10
<https://bit.ly/3anq4NX>
Hkumhkrang hten ai lam hpe myit shalawm ai mare buga madung tawn shamu shamawt ai lam – COVID-19 hkrang lawk (CBM) - <https://bit.ly/2KooqRu>

kapyawn jat bang laika (annex) A

Magam gun ni hte ap nawng amu gun ai ni hpe karum madi shadaw ya nga ai manager ni hte up reng ai ni (supervisor) ni a matu hpaji jaw ga ni

Manager hte/ shing nrai up reng ai wa (supervisor) langai hku n-na nang gaw magam gun ni hte/shing nrai ap nawng amu gun ai ni a hkam kaja ngwipyaw shim lum lam a matu ahkyak ai daw hta lawm nga ai. Magam gun ni hte ap nawng amu gun ni myit hki litli wa ai shaloi ndai matsun laika hta rawng ai kungyang ai lam ni hpe jai lang n-na karum madi shadaw lu na rai n-na, magam gun ni a hkam kaja myitpyaw lam hpe n-gun jaw madi shadaw ai bungli shara ni hpe gawgap ya lu na re.

Magam gun ni hte ap nawng amu gun ai ni hpe karum madi shadaw lu na matu lawu de na lam ni hpe galaw mai ai:

Tinang hkum tinang yu gawn lajang ai lam masa ni hpe tauhkrau galaw na matu n-gun jaw n-na, wuhpung wuh-pawng myit jasat hte shada da n-gun jaw yu gawn lajang ai shara langai hpe gin shalat gawgap ya ai lam.

Mai kaja ai, hkam kaja lam hte htap htuk ai bungli shara a lai jasat ni (ga shadawn bungli aten jan hkra amu n-galaw na, kaga masha ni hpe n-gaw n-wai ai myit hte tsun shaga na) hpe kasi hku n-na jai lang dan let woi awn ai lam.

COVID-19 gin htang ai lam hta bungli galaw na matu wunkat ni hpe ayan jaw ai lam hte tauhkrau hkyen lajang ai lam.

Mungkan masha yawng hta byin ai ana zinli COVID-19 byin nga ai laman hkrit tsang hpa lam ni n-hkrum ai sha nga lu ai lam hte seng ai hkrak tup sha re n-na chyena loi ai hpang jahtum lu ai shiga lamyi ni hpe jaw ai lam.

Grai yak ai lam ni, hkyak hkyak galaw ra ai lam ni hte hparan na lam masa ni hpe bawng ban tsun jahta na matu zuphpawng ni hpe ayan galaw ai lam.

Magam gun ni hte ap nawng amu gun ai ni hta nta masha, jinghku manang ni hte matut mahkai lu na matu ayan hkring sa sha-ngun ai hte aten jaw ai lam.

Magam gun shada da n-gun jaw karum hkat ai lai ladat langai hpe hkrang shapraw ai lam.

Mying ntsun ra ai sha shanhte lu la mai ai myit hkam kaja lam hte shalan shabran ya ai tsun jahta lam ni hte karum kahtau ni a lam shiga lamyi ni hpe magam gun ni hte ap nawng amu gun ai ni yawng de shalai ya ai lam.

Hkra machyi loi ai (shing nrai) yan tawn kau hkrum ai byin masa ni hta du dep lu ai, kahtap n-na karum madi shadaw ai lam ni ra chye ai magam gun ni hte ap nawng amu gun ni hpe chye lu hkra sadi maja let yu matsing ai lam.

Magam gun ni hte ap nawng amu gun ai ni a matu mang-hkang ni hpe shiga shana hpyi shawk mai ai chyinghka hpaw ai tara masa lam langai hpe tara hkan sa ai lam, shanhte hpe up reng ai manager (shing nrai) kaga masha langai ngai hpang de shiga lu sa ai rai jang grau hkrak ai.

Wuhpung wuhpawng myit jasat hte n-gun jaw madi shadaw ai shara langai a ahkyak ai lam hpe hkungga jaw ai lam hte tinang na hte gaga uhpung malawm ni ntsa hta n-gaw n-wai ai myit hte tsun shaga ai lam, tsawra myit tawn ai lam ni hpe kasi hku n-na manghkang nbyin hkra tauhkaru makawp maga na matu gawlaw shakut ai lam.

Selena a maumwi mabyin

Selena gaw shalan shabran jahta ai ni lawm ai uhpung kaji langai hpe up reng ra ai. COVID-19 a majaw masha shagu gaw tsan ai kaw na bungli galaw nga ma ai. Shi a uhpung hpe n-gun jaw madi shadaw lu na matu Selena gaw hpung malawm shagu hpe yak hkak ai lam nga/n-nga hpe jep yu chye lu na matu, myit tsang ra ai lam ni nga jang tsun jahta lu na matu hte COVID-19 a hpang jahtum lu ai matsun lam ni (shing nrai) shiga lamyi ni hpe jaw lu na matu shani shagu phone shaga ai lam ni hpe galaw lu na matu hkyen lajang nga ai. Selena gaw shalan shabran tsun jahta ai ni a uhpung hpe ban sa lu na matu hte hpung mala-wm ni hte galaw ai bungli shara langai hpe gin shalat lu na matu, shi nlawm ai rai tim hkrum shaga n-na shada da n-gun jaw madi shadaw hkat na matu n-gun jaw shadut nga ai. Shalan shabran tsun jahta ai lit gun hpai ya ra na phone nambat ni hpe jaw da ai. Shi a magam gun ni myit zet let nga na matu hte shanhte a bungli galaw ai lam ni hpe masat masa galaw ai lam chye lu na matu, shi a uhpung de bat shagu e-mail sa n-na chyeju dum ai lam tsun ai.



Karum kahtau lu ai rudi ni hpe kahtap n-na lu mayu jang

Mungkan masha shangu hta byin ai ana zinlin byin ai ladaw laman hkam jan tawt lai ai lam (Headington Institute) – <https://bit.ly/3ewMIq8>
Manager ni hte magam gun ni a matu magam gun ni hpe yu gawn lajang ai hte seng ai karum kahtau lu mai ai rudi ni (Antares Foundation) – ga amy myu hte mai lu ai. <https://bit.ly/34McOkp>
Novel Corona Virus kapbra ai lam hta magam gun ni, ap nawng ni hpe shinggyim wuhpawng a matu myit hkam kaja lam hte myit shinggyim masa hte seng ai karum kahtau jaw ai lam (IFRC): <https://bit.ly/2XlAC7t>

kapyawn jat bang laika (annex) B

Na a shani shagu aten jahpan hkrang lawk hpe ka u.



Aten

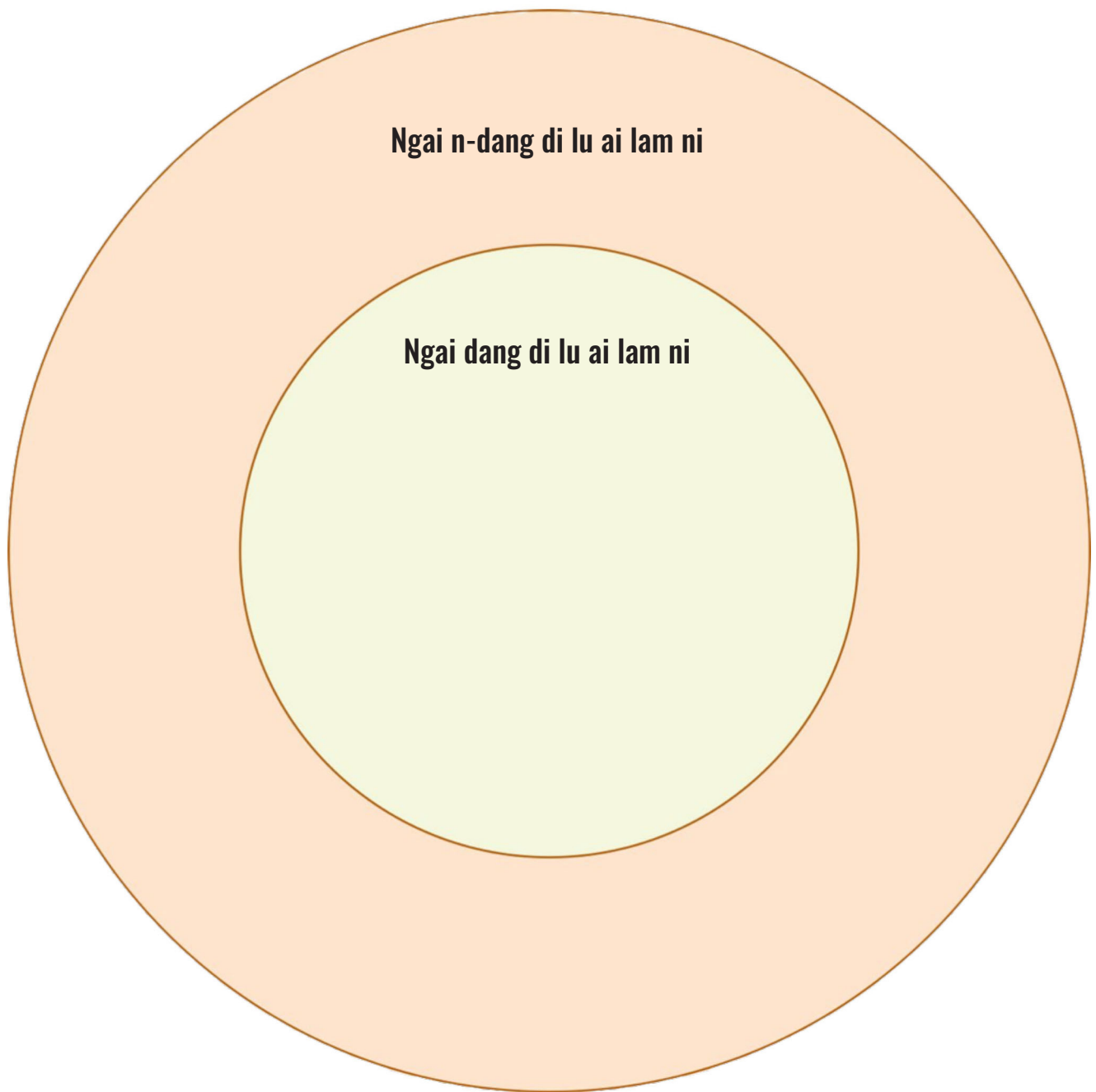
Galaw ra na magam bungli ni

Yawm htum lana
mi hta hking
hkum 7 yup lu
hkra shakut u.

kapyawn jat bang laika (annex) C

Up reng lu ai shingwang

Gaga masha ni hpe karum lu ai atsawm n-rawng ai ngu hkamsha taw ai rai jang, nang lama ma dang di ya lu ai manghkang ni hte nang gara hku mung n-dang di ya lu ai manghkang ni hpe garan masat ai gaw nang hpe karum ya lu ai. Nang hku n-na gara karum kahtau hpe mung n-lu jaw ai rai jang, na hkum nang mara hkum shagun. Mara dat u.



kapyawn jat bang laika (annex) D

**Lasa ni hpe gau ngwi sha langai
hpang langai shamyang ai
hkumhkrang shamu shamawt ai lam
a matu matsun ai lam ni**

Myit hki litli ai lam hpe hparan na matu akyu rawng ai lam
masa langai rai nga ai.

Ndai hkumhkrang shamu shamawt ai lam gaw minute 7 daram
na na re.

Lasa ni hpe gaungwi sha langai hpang langai shamyang ai hkumhkrang shamu shamawt ai lam a matu matsun ya ra na gasi ni hpe tang madun da ai. Ndai hkumhkrang shamu shamawt ai lam hpe na hkum nang yu gawn lajang ai ladat ni kaw n-na ladat langai hku n-na, na hkum nang a matu jai lang mai ai zawn, nang karum ya nga ai gaga masha ni a matu mung matsun ya mai nga ai. Gaga masha ni a matu ndai hkumhkrang shamu shamawt ai lam hpe matsun ai shaloi lawu de na tang madun da ai matsun lam ni hpe a zim sha simsa ai nsen hpe gaungwi tsun ya na matu hkum malap. Masha ni hpe lasa shamyang ai lam a akyu jaw ai lam hpe tang du ai hku hkamsha lu na matu aten hpe law la hkra jaw na matu hkum malap.

Lasa ni hpe gaungwi langai hpang langai shamyang ai hkumhkrang shamu shamawt ai lam a matu matsun ya ai gasi ni

Anhte ni n sa sa let lasa ni hpe langai hpang langai shamyang mat na re. Lasa ni kang ja taw ai lam hte shamyang mat ai lam a shai hkat ai lam hpe nang hkamsha chye lu na re. Anhte gaw law malawng anhte a hkumhkrang kata na kang ja taw ai lam ni hpe n mu hkrup ma ai. Ndai hkumhkrang shamu shamawt ai lam gaw kang ja taw ai lam ni hpe grau n-na mu chye wa sha-ngun ai zawn, shamyang ya lu ai lam masa ni hpe lu sha-ngun na rai nga ai.

Myi di da u. Dung lahkum kaw ding ding dung u. Lagaw lahpan ni hpe ga de jahkrat da n-na, lagaw lahpan ni a lawu kaw nga ai a ga hpe hkamsha u. Lata hpe magyi ntsa kaw a manu sha taw da u. N sa sa bang ai shaloi na a hkumhkrang kata kaw nga ai lasa nkau myi hpe ja wa hkra galaw na matu ngai hku n-na matsun ya na re. Lasa ni hpe sha ja taw ai shaloi n sa sa ai lam langai kaw na masum du hkra hti n-na n sa sa tik da ra na. Dai ngut ai hpe, n sa bai shapru na matu ngai tsun ai shaloi lasa ni hpe yawng myan mat na matu atsawm sha shamyang ra ai.

Lagaw layung kasha ni kaw n-na hpang sa wa ga ...

Lasa ni hpe langai hpang langai shamyang mat ai hkumhkrang shamu shamawt ai lam hpe gaungwi sha galaw u ga. Shanhte a hkumhkrang dawchyen langai hpe sha ja da sha-ngun n-na, n sa sa bang let sha ja da sha-ngu u. Nang gaw ya na zawn hti hkum hti ya u. N sa sa bang n-na sha ja da u. 1...2...3... Dai ngut ai hpang, ndai hku tsun u. N sa sa shapraw dat n-na shamyang dat u. N sa sa bang ngut ai hpang sha ja da u nga tsun ai a ten hta nsen hpe kachyi mi shaja n-na tsun u. N sa sa shapraw n-na shamyang dat u ngu tsun ai shaloi nsen hpe sha-nyem n-na tsun u.

Lasa ni hpe sha ja da ai lam hte shamyang ai lam ni hpe ndai lamang kata hta galaw sha-ngun u.

- Na a lagaw layung ni hpe kang kang magaw dat n-na, dai hku sha n-gun bang let shaja da u.
- Na a magyi hte lagaw lasa ni hpe sha ja da u.
- Na a kan lasa ni hpe sha ja da n-na kan hpe sha-nyip da u.
- Lata latup da u.
- Na a machyang ndum hpe magaw n-na lata hpe shaja da ngut ai hpang, hkumhkrang ntsa maga de shakap da u.
- Na a lahpa hpe na makau de (ntsa de) du hkra gang sharawt u.
- Na na myiman lasa ni hpe shaja da u.

N sa sa shapraw ngut ai hpang hkumhkrang daw chyen langai hkrai hpe shamyang ngut ai hpe ndai hku tsun u... Na a (lagaw layung ni, magyi ni, myiman, kahtan, ndai zawn re ai ni) shamyang mat ai hpe hkamsha yu u. N sa hpe man man sa u. Na a (lagaw layung ni, magyi ni, ndai zawn re ai ni) kata de sai hkawm mat ai hpe hkamsha yu u.

Na a nhka hpe na a sinda de gaungwi sha sa jahkra u. N sa sa bang let na a baw hpe hkra maga de gaungwi sha gayin u. Na a baw hpe pai maga de kalang bat n-na, nhka hpe sinda hte bai hkra hkra galaw ai shaloi n sa sa shapraw u. N sa sa bang u. Hkra maga de bat mi gayin u. N sa sa shapraw u. Pai maga de kalang bat gayin u. Nhka hpe sinda de bai jahkra u. Ya n-htang hku bai galaw ga. N sa sa bang u. Baw hpe pai maga de gayin u. N sa sa shapraw u. Hkra maga de lakang bat gayin u. Nhka hpe sinda de jahkra u. (Lahkawng lang galaw u.)

Ya na a baw hpe ding din bai tawn u, Na a myit hte hkumhkrang hta a zim sha simsa mat ai hpe hkamsha lu na re. Na hkum nang shani shagu yu gawn lajang na ngu n-na ya jang myit dawdan u.

kapyawn jat bang laika (annex) E

Na a buga kaw nga ai karum kahtau lu mai ai rudi ni

Na a buga kaw nga ai karum kahtu lu mai ai rudi ni hpe lawu na hkrang lawk kaw ka jahpring u.



Karum kahtau lam ni.	Phone nambat	lam tam shalai mai ai ladat
Myit hkam kaja lam karum kahtau lam ni.		
Hkyak hkyak tsi hte seng ai karum kahtau lam ni.		
Wan sat ai karum kahtau lam ni.		
Shinggyim masa karum kahtau lam ni.		
Pyar da		
Myu shayi karum kahtau lam ni.		
Ma kaji ni hpe makawp maga yu gawn lajang ai karum kahtau lam ni		
Upadi karum kahtau lam ni		
COVID-19 MHPSS karum kahtau lam ni phone line		