

Zatlangnun i hlat in um cu zeidah a sullam a si?

Zatlangnun i hlatnak a sullam cu nangmah le midangkarlakah metrepakhat le acheu (asilole pe nga) hlatin um kha a si. Hihipahnihkarlahlatnakkong a si.

Zeitindahnatuahkhawh lai?

- Inn ah a si khawh chungin um.
- Kal na herh bak lawngah dawr nganpi, sii dawr le ban zung ah kal.
- A leng ah eksisai na buah khawh, asinain a si khawh ahcun nanmah umnak hmunhma ah buah ko.
- Bawmhna asilole zohkhenhna pek dingah minung pakhat kha na leng kho.
- Sii thlopnak ca i na kal tawnnak hmun ah pehtlai tein na kal kho ko. Hi pawl hi a biapi tuk.
- Nangmah he a umti lomi na innchungkhar asilole hawikom pawl caah an innka hmai ah thilri pawl kha chia hna.
- Inn in na chuah tikah midang he metrepakhat le acheuhlat in um uh.

Zeidah na buah khawh lomi?

- Minung na ton tik hna ah kutlah, kuh asilole hnamh kha na buah kho lo.
- Buah hrimhrih ding a si lo ahcun inn in chuak bak hlah. Tahchunhna ah, dawr ah kal na herh, siibawi sin le datsi ronnak ah kal zong na duh ahcun, voi thum adang tein kal si loin a dihlak fonh in voikhat ah kal khawh i zuam.
- Minung tapi an umnak hmunhma pawl in hlat pi ah um. Tahchunhna ah, dawrnganpi i mawtaw chiahnak ah tapi a ummi an lo asilole achung ah minung tamtuk a ummi an lawh ahcun, voidang i kal than te dingin kir than khawh i zuam.

Inn ah zeidah ka buah a herh?

- Lum tein na um khawh paoh ahcun, inn chungah thli luh ter.
- Na inn i a ummi thutdan pawl, mei hmih/vannak pawl le innka tlaihnak pawl kha thianh hna.
- Na kut kha atu le atuchatpiat le ti in i tawl law ro ter. Hihi a hlei in inn na phak le caangka, zunputnakalhnu, nahachio, khusailolenahmainatonghnu le rawlnatonghthamhlancaah a biapituk.

Midang he zeitindah pehtlaihnak ka ngeih khawh?

- Awnlai (online) le fon in na hawikom pawl le innchungkhar he pehtlaihnak ngei peng.
- Na innpa pawl he hau khat te lei veve in nan i chawn kho ko, asinain kaar ngan kaar hnih tluk hlat in um ding.
- Ruahnak cheuhmi asilole bawmhna na herh ahcun, chawn:
 - Mipeem kong Hngalhnak Hmun Tasmania (Migrant Resource Centre Tasmania) (03) 6221 0999
 - Mizapi Zohkhenhna (03) 6278 1660
 - Mipeem kong Hngalhnak Hmun Tasmania (Migrant Resource Centre Tasmania) (03) 6332 2211

Ka zawt ahcun zeitin ka tuah lai?

- Taklinhnak (asilole zan ah thlanchuahnak asilole khuasihnak tibantuk taklinh hmelchunhnak pawl) asilole khuhnak, or hrom fahnak asilole thawchuah i harhnak he na zawt ahcun, na siibawi kha chawn asilole Zapi Ngandamnak lei Chawnh khawhnak 1800 671 738 ah chawn.
- Holhlettu na herh ahcun, Calehnak le Holhlehnak lei Riantuan piaknak (TIS) kha 131 450 ah chawn law na holh kha chim hna.
- Ngandamnak lei ruahnak cheuhnak pakhat khat na herh ahcun, na siibawi kha chawn asilole Australia i Ngandamnak lei lamhmuhsaktu (HealthDirect Australia) kha 1800 022 222 ah chawn.
- Na zawt i na thin a phan asilole thawchuahnak lei ah harnak na ngeih ahcun, mizaw phortu auhnak caah 000 chawn.
- Cetchini Atin (Red Cross) i Nunphung lei Ngandamnak Riantuantu kha (03) 6235 6077 ah na chawnh khawh fawn.