



Eureur faniten COVID-19 faniten Tumwunun Emon mei nomw Neimw

Ika pwe en mei tumwunu emon mei mecheres an epwe tori samau seni COVID-19:

- Kokori ar nenien noo ngeni ren pekin aninisin non pioing. Tungor epwe wor safei epwe chomong omw kopwe angei faiten tumwunun ion en mei tumwunu me tumwunumw ika kopwe nomwetaam non neimw.
- Ika pwe kose tongeni kuht chomong safei iei, ekieki omw kopwe kuht me non mail order fanitan.
- Awora ekkewe safei kich mei tongeni chok kamo non sitowa me metekan pwan pisekin aninis (ren churukami, me pwan metekan) ren omw kopwe aea faniten maater me ekkewe ekkoch esisinen samau.
- Awora epwe naf omw pisekin safei (awewe chok ren oxygen, incontinence, dialysis me tumwunun kinas). Pwan, awora ekkoch pekin kokoht faniten omw kopwe pwan kuht.
- Kopwe kuht met sokkun mwongo esapw ngawekai faniten ewe en mei tumwunu mei semwen.
- Kuhta ika awora emon epwe anisuk nee tumwun, faniten ika en ke pwan semwen. Awora omw kopwe fofos ngeni ion kan won phone ika email. Epwe wor fansoun omw kopwe tungorei chiechiomw, chochon famili, menun unukumw, ekkewe chon aninis seni ach nenien pioing, me pwan ekkewe ekkoch.
- Awora omw emergency contact list ika ion kopwe kokori ika pwe a wor atapwanapwan.
- Awora ekkewe pwonupwonun maas me kuropw omw kopwe aea ika ka tumwunu ion mei semwen. (Nenengeni ekkewe ekkoch pwan esinesin fan "Nenengeni.")

Awora pekin tumwun me eppet

- Nimeti neniomw epwe nimeoch. Nimeti me sodoku iteitan met aramas ir mei kon atapapatei ren masowen non iimw (awewe ren, chepen, doorknob, ekkewe switch minen tengki, komwochun asam ika kapet,



imwen pincho, faucet, sink me ekkewe cell phones). Nenengeni [EPA-registered disinfectants mei](#) nieno monun COVID-19.

- Tonuu poumw iteitan ngeni sopw me konik non ukukun 20 seconds, konien



mwurin:

- Omw fongoti pwotumw
- Mwor
- Mwesi
- Nomw non neni nenien aramas ese nifinifin.

- Ika kose tongeni sopwuni poumw faan konik, aea hand sanitizer mei wor mwaren 60 percent arukor non.



- Kosapw atapeta won sangunumw, pwotumw ika ren mesomw.

- Ika mei tufich, kosapw pwan kon atapa ekkewe neni aramas ir me kon pwan atapa ie non nenien aramas ese nifinifin. Awewe chok ren ekewe tikin elevator, komwochun asam, komwochun pau me omw kopwe kapongenong nepoun aramas. Aea napkin ika poun ufomw omw kopwe tukumi poumw me mesen outun poumw ika kopwe atapa mettoch.



- Ika pwe mei auchea omw kopwe aworato mwongo epwe chomongeno, ekieki ika awora anen an epwe wor mongo epwe tongeni tiketo reomw neimw ren an family repwe anisuk, pwan iokan chiechiomw re tongeni anisuk ika fen ekkewe neni en mei tongeni kamo rer ra atoura.

Nenengeni

- Kopwe nengeneochu ika pwe ese wor ekkewe esisinen COVID-19, awewe ren:

- Maater ika fipa
- Mwor
- Mwii ika weiresin ngasangas.



Ika pwe ke mefi nge mei wor reomw ekkewe esisin, kokori noumw doktor.

- Ika emonewe ke tumwunu a wor ren ekkewe esisin mei atapwanapwan ika chou ren COVID-19, mutir kuhta omw aninis seni pioing. Ren watte, ekkewe esisin mei atapwanapwan ika chou:

- Mwii ika weiresin ngasangas
- Metek faanimwar ika nguutun fanimwar
- Sokuk ika kose tongeni pwaata seni kiekin asoso
- Arawenon tunawomw ika won sangunumw

Meteki mei atetenitiw ese pwan kapachenong meinisin ekkewe esisin. Porous ngeni ekkewe chon pioing ika chon anisuk ren pekin semwen ika pwe a wor ekkoch esisin ika ren pwopwun me wewe ke mefi mei atapwanapwan.

Ika pwe emon ewe ke tumwunu a tori weiresin ngasangas ika paikingin nenien ngasangas

- Ika pwe emonewe ke tumwunu a wor ren esisin, fori [angangen tumwun mei kawor seni Centers for Disease Control and Prevention's \(CDC\)](#).
- En me iowe ke tumwunu oupwe mesemes ekkewe maas an epwe pwonu pwotumi me awemi. Ika pwe eew chok maas e wor, iwe ngeni iowe ke tumwunu epwe wisen mesemes.
- Awora asepan epwe fetan me non nenien omw tumwunu iowe, awewe ren:
 - Epwe wor air conditioner
 - Epwe suuk asamwacho, ika pwe mei raaneoch.
- Kosapw kon pwan tetekaan ngeni iowe ke tumwunu nge kopwe chok sopweno nee tumwunu.
 - Ekukunano aea fengenin pisek nefinomw me iowe ke tumwunu. Awora nenien mongo me konik, kosapw chok eiti eew me eew me ioni eew me eew faan eew chok.
 - Uwou ngeni iowe ke tumwunu ekkewe pisek sikan aea nee euku pwichikar, kosapw wisen wanong non awan.
 - Nupwen kopwe fos ngeni, awora onu ngaf nefinemi.
- Atun an samau, ika mei tufich, anomwu emonewe non eew chok nenien meur. Ika, pwe mei tufich omw kopwe, ngeni chok eew nenien an epwe tutu ie epwe ii chok epwe aea.
- Poupou kuropw kopwe mwoneno iteiten omw nimenim me sodokuni neni.
- Nupwe ka nimeti nenier nenien meur, kopwe sodokuni me sofunatiw unusen non ena neni memwen kopwe pwan mwuut ngeni chochon non imwomw repwe aea me kanengeni.

Sinei porous

[Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#)

[Oregon Health Authority \(OHA\)](#)

Ren omw kopwe pwan sinei ekkoch porous, noo ngeni www.healthoregon/coronavirus ika kokori [211](#).

Ach kinisou ngeni state ren Washington an mwutata sipwe aea senir ekkei porousen eueur.

En mei tongeni angei ekkei porous non ekkoch kapasen fonu, mak epwe mesemwong, braille ika met chok sokkun mesen mak ke efich. Kose mochen kokori Putain Public Health ren 971-673-0977. Kich angei meinisin chon koko ika fen kokori 711.