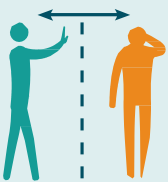


Nonomw Nge Sinei Met Mei Fis Nge Atowawa Inisum Seni Ekoch

6 Fiit



Ach sipwe atowawa inisich seni ekoch wewen pwe epwe ukukun onuw fit towawfesenin nefinach me ekoch nupwen fansoun sia tou seni non imwach kewe. Sia pwan eita ngeni ei "Atowawa Nefinom Me Emon." Atowawen nefinach me emon epwe anisi an esapw mutir ne chouno ei COVID-19 me pwan tumunun mananawach me neniach kewe. Iwe nge, mei fen pwan tongeni fori ach sipwe mefi pwos.

Ika ka mefi pwos iei, iwe esapw en chok! Nge en mei sinei pwe memefin pwos mei pwan tongeni osuukosuka nonomwun pochokunen inisum?

Memefin pwos me pochokunen inisum



Memefin pwos mei tongeni efisata ekkei sakkun semwen epwe angawano pochokunen inisum:

- Semwenin suke
- Semwenin ngasangas
- Peenon inisum, me
- metekitekin nekochun chuun inisum

Mei fen pwan tongeni awora ekkoch sokkun osukosuken inisich ren:

- Weiresin ekiiek
- Nuokus
- Angawano menuun fiu ngeni semwen non inisum, me
- Wattenon ngutun inisum.

Ach sipwe nonomw ngeni sinei met mei fis ngeni atongeach kewe epwe tongeni pwan awora pochokunen inisich. Ach sipwe ekiekieta met sipwe fori pwe sipwe tongeni pochokun nge sipwe atowawa inisich mei fokkun auchea.

Ekiekieta met kopwe fori me sinei met mei fis



Fori iteiten chon

Om famini, chiechiom, chon nonomw unukun neniom we epwe tongeni anisuk omw kopwe fori kokkotun met kosapw feingaw ren, mefi pochokun me sinei met mei fis.

Metena ka ekieki pwe kopwe fori epwe pachenong iteiten aramas me nour nampa ika anen an epwe tongeni tour fengen ami porous. Ei epwe tongeni anisi touren porous ngeni atongeom kewe me an epwe mecheres touren aninis ren mongo, safei me pwan metekan omw osupwang non imwom we.

Anisi emon me emon

Amen auchea aninis fengen nupwen fansoun watten weires.

Ikkei ekkoch anen touren porous nefinen emon me emon nge atowawa inisum:

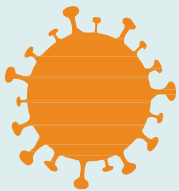
- **Kokorir:** Fori pwe omw koko won fon epwe ew metoch kopwe fori iteititan ren an epwe ochueno nefinomw me emon me emon.
- **Mak taropwe:** Mak taropwe ika email ngenir omw kopwe aporoussa met en mei mefi. Pwari ngenir pwe en mei nonomw nge ekiikir.
- **Sotuni ne kokofengen:** Ika oupwe tongeni kokofengen won ekkei sokkun anen porous won asepan nge nenefengen ren Skype, FaceTime ika WhatsApp.
- **Sotuni ne makefengen won noumi fon:** Sotuni ne porous ngeni emon me emon. En mei fen pwan tongeni forata ew neni won asepan oupwe kan tongeni poporous fengen me fitemon pwan chiechiom.



Sinei fichi metoch me neni mei auchea me non ewe neni ka nonomw ian

Iteiten sokkun metoch ika neni mei auchea me non ewe neni ka nonomw ia epwe tongeni anisuk omw kopwe sinei porous, aninisin pekin semwen, me ekkewe sokkun aninis mei kan wor fan iten aramas. Ikkei ekoch neni ka tongeni kopwe kuna aninis mei auchea me ian non ewe neni ka nonomw ian:

- **Ikewe ie ka nononomw** ian mei tongeni pwe epwe wor an neni me won asepan omw kopwe tongeni pwan pachenong non. Ena a tongeni anisuk omw kopw nomw nge sinei met mei feis me sinei porousen chiechiom chon nonomw ikewe ie, ren met sokkun porous mei auchea oupwe sinei.
- **Ewe Pekin Tumunun Mei Mukeno me Mei Apwangapwang non Oregon (ADRC)** mei wor nouch chon angang mei sineiochu met repwe fori. Ir mei tongeni anisuk ren met omw osupwang me pwan omw kopwe sinei met mei fis me met mei auchea kopwe sinei me non ewe neni ka nonomw ian. Ka tongeni kuna me won www.adrcforegon.org ika kokori 1-855-ORE-ADRC (673-2372).
- **2-1-1** mei wor porousen COVID-19 me epwan ekkoch metoch mei auchea. Kokori 2-1-1 ka no ngeni www.211info.org.
- **Ewe nampa ren fan iten ekkewe mei mwukeno mi kan mefi pwos** (800-282-7035) ina ew pwan anen aninis mei wor fan iten ekkwe ra kan ierin mei mwuk nge ir mei kan mefi pwos, akanamenuno chok, ika ir mei mefi weires me nuokus. Ion chon kokonong ra tongeni repwe porous ngeni ekkewe chon aninis ir mei watte ar kaeo ngeni ena pekin. Masowen an aramas kokonong esapw tongeni an emon epwe pwan sinei. No ngeni www.SeniorLonelinessLine.org.



- Non asepan ren an emon mor ika mawesiOmw kanengeni emon, ren attapa ika kapwong ngeni, ika

- Omw atapa metoch ikia neni mei wor we monun samwaa won, murin ka atapa awom, pwotum ika mesom.

Ikkei ekkoch anen omw kopwe tongeni anisi an esapw muttir chounon ei COVID-19 me tumunun inisum:

- Tonu poum iteiten fansoun meinisin ngeni sopw me konik.
- Kosapw attapa mesom, pwotum me awom.
- Kosapw nomw unukun aramas mei semwen. Nomwonong non imwom ika pwe en mei semwen.
- Kopwe morunong ika mwesinong nemonun poum ika non metoch kopwe tongeni moneno ren churukami ika. Ika pwe ke aea churukami ika ekkewe minen totonun pwotuch, iwe kopwe muttir moneno me murin omw mor ika mwesi.
- Nimetifichi metoch ika neni mei napengeni omw attapa fansoun meinisin.

Porousen COVID-19

- **Ewe COVID-19 a akkaewin pwa me ren aramas non ewe December 2019.** Sou sinenap non pekin tumunun pochokunen me manawen aramas ir mei watte ar nenengeni ei samwaa pun ese mwo kon nafoch met ra sinei ren tichikin porousen ei menuun samwaa. Nge mei wor ekkoch metoch kich mei sinei epwe tongeni tumunukich.

COVID-19 a tongeni epwe fetan non:

Ka tongeni kuna met porousen COVID-19 me porousen ewe Pekin non Oregon a kan wisen Nemeneni Angangen Tumwunun Manaw COVID-19 pwan won: <https://govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19>. Ka pwan tongeni kuna ekoch me won <https://www.safestrongoregon.org/>.