



Amonata Imwom Me Mwen Pandemic

A napeno case ren COVID-19 non chommong state. Non fansoun an meinisin repwe fori ekkewe anen an epwe kouno chounon ewe samwaau, mei auchea omw kopwe fori ew omw kokot won met kopwe fori nupwen en ika emon chon non imwom we epwe semwen pun epwe anisi an epwe ekisano eurekin met oupwe fori fansoun an epwe fis.

Eppeti chounon ewe monun samwaau

Meinisin repwe fori ekkei tetennin angangen eppeti chounon.

- Tonu paaw iteitan non ukkukun 20 seken ngeni sopw me konik. Ika kose tongeni aea sow me konik, kopwe aea sanitizer (60-95% arukor non).
- Oponu omw mwor ika mwesi ngeni nemonun poum ika tissue. Ika ke aea tissue, iwe oturano non kapich iwe mwitir tonu poum.
- Kosapw atapa won mesomw.
- Kopwe towaweno non ukkukun onuw fit seni aramas esapw chon non imwom.
- Aea mangak, taropwe ika pwonupwonun pwot me aaw aean fan ew chok nupwen omw tou nukun. Pwonupwonun maas mei anisi keunon fetanin ewe monun samwaau nupwen aramas repwe no fetan.
- Nomw ekis arap ngeni imwom. Kosapw sai ika safetan nepwin. Euku sai ese-auchea, pachenong sai ngeni neni nukun sopumw we fan iten kunoun urumwot. Sai ngeni neni mei kanengonuk fan iten met mei auchea. Akkota inet kopwe no fori met mei auchea fansoun esapw chomong aramas.
- Ika ka mefi semwen, namotiw non imw, kokori noum we dokter me fiti ar ourour ngonuk.
- Ika mei mecheres toruk semwen (ierum mei nap seni 65 ika wor ekkoch sokkun semwen reomw) kopwe nom non imw, ina mo ika en mei mefi pochokun.
- Kopwe pusin ew minen epuruw ngeni noumw kewe semirit. Aiti ngenir met oupwe fori pwe epwe ekisano chounon ewe monun samwaau.

Amonata Imwom we

Ei checklist epwe anisuk omw kopwe tongeni angei sokkun pworous me aninis epwe anisuk fansoun pandemic.

Pourousen aramas

Isoni pworous mei auchea fan iten pekin health. En mei tongeni fori non taropwe ekkei auchean pworous iwe isoni non ew folder ian meinisinchon non imwom we repwe sinei pwe mei nomw ian.

- Makketiw iten noun meinisinchon non imwom we dokter me nour nampa.
- Makketiw met sokkun tichikin samwaau mei wor rer me pwan met mei ngawengenir.
- Makketiw pworousen unumenchon non imwom we safei ir mei kan akangei: iten ewe safei, ifan ukukun repwe unumi, me iten ewe dokter e wisen makkei taropwen ewe safei.
- Awora copy ren noun emon me emonchon non imwom we taropwen health insurance.
 - ✓ Ika ese wor ian kopwe copyni me ian ekkena taropwe, iwe awora pwan ew anen an epwe tongeni wor reom, ika kopwe fichi sasingin ka email ngonuk, isoni ekkewe sasingin ekkewe card won met noum minen back-up, ika fen nounou ewe app won fon ren omw kopwe scan taropwe.

Pworous ngenichon non imwom we me pwan ion mei nomw fan omw tumwun won met repwe fori nupwen emon a semwen. Kopwe achocho ngeni pwe meinisinchon non imwom we repwe sinei omw we kokotun fansoun samwaau.

- Met kopwe fori ika ka semwen?
 - ✓ OHA mei awora taropwen [met kopwe fori nupwen a wor reomw ewe COVID-19.](#)
 - ✓ Ewe CDC mei awora kapasen ourourem [met emon epwe fori nupwen a semwen.](#)
- Met mei auchea epwe wor reom nupwen kopwe tumwunuw emon mei semwen me non imwom we?
 - ✓ OHA mei awora kapasen ourouren [angangen tumwunun mei semwen non imwom.](#)
 - ✓ Ewe CDC mei awora ekoch kapasen aninisin [met emon epwe fori nupwen epwe tumwunuw mi semwen non imwan.](#)

- ❑ Ion epwe wisen tumwunuw ekkewe semirit non imwom we nupwen ewe chon wisen tumwunur a semwen? Ekkewe semirit mei tongeni repwe quarantine rer, ika pwe mei ururun?
- ❑ Ion epwe wisen tumwunuw ekkewe semirit ika pwe ekkewe sukun ika daycare repwe kesip?
- ❑ Ion epwe wisen tumwunuw ekkewe maan mei nonomw non imwom we ika pwe mei wor?
- ❑ Ion epwe wisen anisi ne tumwunuw ekkewe aramas en kekan wisen tumwunur non imwom we nupwen ka semwen, aweve ren inomw me semom chinap ika ion chon omw we famini mei osupwang ren tufichingawen inisin?
 - ✓ An Oregon we Aging and Disability Resource Connection (ADRC) mei tongeni an epwe awora sokkun pworousen aninis ngonuk: <http://www.adrcoforegon.org/> ika kokori 1-855-ORE-ADRC (1-855-673-2372)
- ❑ Ren unuseochun angangen amonata, omw we famini epwe tipeew fengen won ion oupwe tongeni kokori ren ami oupwe esinesin fengen fansoun oupwe imwufesen nge a wor met mei atapwanapwan mi fis nge mi weires ami oupwe tour ngeni imwemi we.

Nongonong

Nupwen a fis ew pandemic, mei namwot ami oupwe namwonong non imwemi we non ew nakatamen fansoun. Aramas non Oregon ra eoreneni "angangen amonata non ruw wik" ren osukosuk mei fis – cheki masowen omw we emergency kit an epwe moneta ren met ururun masowan epwe wor.

Mongo me met esapw tongeni epwe ngaweno

- Onomw pwoch, founira, iasai (masowen non atake) me supw
- Protein me founira
- Cereal me granola
- Peanut me nut
- Founira mei pwasapwas
- Cracker
- Juice non tin
- Mongo mei anno, pachenong cookies, okasi, kofi, tea

- Konik (ew gallon emon aramas, non ew ran)
- Sokkun mongo fan iten iokewe mei imwuno sokkun mongo repwe mongo, ika pwe mei ururun epwe wor
- Enen monukon non tin ika non rume, ika mei ururun epwe wor
- Enen noum maan

Safei, me met sokkun pisekin safei fansoun osukosuk atapwanapwan

- Safei mei mak meren dokter
- Sokkun met minen safei mei mak meren dokter ren pisekin chekin suke me chekin feita cha
- Sopw me konik, ika hand sanitizer (mi wor 60-95% arukor non)
- Safeien pwichikar, ren ekkewe acetaminophen ika ibuprofen
- Tempuchu ren pwichikar
- Safeien feinsen
- Vitamin, safeien mor, safeien metek non chior
- Ekkewe supplement mei powder ika mei nono mi wor electrolyte non
- Tengki
- Patiri
- Chachin fon ika ekkewe nenien chachi
- Radio en mei tongeni uwei fetanei
- Suukkun tinnen mongo
- Pwotoun kapich
- Tissue, churukami, diaper, toothpaste, an fefin metoch me pwan sokkun pisekin nimenimen inis mei namwot
- Minen apwapwa ren game, minen craft, book me kachito
- Pisekin ekinamwe, ren noun semirit toys me chenikamer blanket
- Pisek mei namwot epwe wor fan iten ekkewe mei wor tufichingawen inisir – mei apwangapwangen chinap ika ekkewe mei ter
- Moni

Toureochun taropwe: Ren ekkewe aramas mi wor terir ika aramas mei sokono fosun fonuer esapw fosun Merika, OHA mi tongeni awora taropwe non ew sokkun nikinik ar repwe weweiti, ren fosun ekis, mesemongun mak, nikinikin noun mei chuun ika met sokkun emon e mochen. Kokori Mavel Morales won nampa 1-844-882-7889, 711 TTY ika mak ngeni won OHA.ADAModifications@dhsoha.state.or.us.