



Kaboj Kapijukunen eo Am ñan Nañinmij eo Elab an Jelōte Aoleben Lal in

Elablok keij in COVID-19 ilo elōñ state ko. Ilo ien an aoleb bōk kiltōn wewein ko ñan kabōjrak an ajeded nañinmij in, kōmmāne juon bebe in ta eo koñin kōmmāne elañe juon armij jen mweo imōm enaj nañinmij emaroñ jibañ an diklok inebata im abōnōnō kin ta eo kwōnaj kōmmāne.

Bōbrae kij eo jen an ajeded

Aoleb armij reaikuj bōk kiltōn wewein bōbrae kein

- En ekkutkut aṃ kwal beim ejab diklok jen 20 jekōn kun joob im dān māānān. Ñe kwōban kōjērbal joob im dān māānān, kōjērbal kein manman kij in bā (60-95% arkool kobban).
- Kalbubuuk aṃ bokbok im maje kin jimwin beim ak beba tissue. Ñe kwōnaj kōjērbale juon beba tissue, jolok beba tissue eo ien eo wōt innem kaju kwal beim.
- Jab jibwe iturin mejem.
- Kōttolok ejab diklok jen jiljino ne jen armij ro im kwōjab jokwe ibbeir.
- Kōnake juon kein kalbubuuk māj nuknuk, beba, ak kein kalbubu ko kwōj jolok ālikin am kōjērbale ilo ien aṃ diwōj jen ṃweo imōm. Juon kein kalbubu iturin māj emaroñ kabōjrak kij in nañinmij eo jen an ajeded ñe elōñlok armij rej ito-tak.
- Bed wōt ebaak mweo imōm. Jab ito-tak in kiki ijoko jet. Kadiklok aṃ ito-itak ko rejab mennin aikuj, ekoba ito-tak in raan ñan jikin ikkure ak kalimo rejab bed ilo jukjukinbed eo kwōj jokwe ie. Ito-itak ñan ijoko rejab ettolok ñan bōk ak kōmmāne aikuj ko aṃ raurōk. Karōk ñan aṃ ito-tak in kōmmāne aikuj ko aṃ raurōk ilo awa ko eietlok wōran armij.
- Ñe kwō nañinmij, bed wōt ṃweo imōm, kūrlok rilelok kin kejbarokin ejmour eo aṃ im loor melele in kajinet ko aer.

- Ñe kwōj bed iomwin uwōta in abañ ko rekauwōtata (rūttolok jen 65 yiō ak elōñ abañ kin ejmour) kwōn bed wōt mweo imōm, meñe kwōj eñjake an emman ammour wōt.
- Kwalok juon waanjoñak ñan ajiri ro nejuṃ. Kwalok ñan er wewein kadiklok an kij ko virus im germ ajeded.

Kaboj ro uwaan kapijukunen eo aṃ

Beba in laajrak in enaj jibañ aṃ aen aoleb melele im mennin jibañ ko kwōnaj bōlen aikuj ilo ien nañinmij eo elab an jelōte aoleben lal in.

Melele ko

Aini melele in ejmour ko raurōk. Kwōmaron likūt kabe in beba ko kin aoleben melele kein iloan juon folder ak nien beba im lolorjak an aoleb armij ro ilo mweo imōm jelā itu ia eo beba kein rej bed ie.

- Ilo juon wōt jikin jeiki etan jikin im nōmba in talboon ko an rilelok kejbarokin ejmour an kajojo armij ilo kapijukunen eo aṃ.
- Jeiki jabdrewōt nañinmij ak mennin kadōk an kajojo armij eo ilo mweo imōm.
- Jeiki melele in uno ko emōj an taktō lelok ñan kajojo armij eo uwaan kapijukunen eo aṃ: etan uno eo, joñan, im etan taktō eo ear lelok.
- Kōmman kabe in kaat in joortoklik in taktō ko an kajojo armij ilo mweo imōm.
 - ✓ Elañe ejellok kein kabe ak scan beba, lōmnaṃ kin wewein ko kwōmaron bōk kabe einwōt email juon bija ñan kwe make, kakwōne bija in kaat ko ñan juon drive ak kōjberbal juon kein scan app ilo cell talboon eo nejuṃ.

Kenono ibben ro uwaan kapijukunen eo aṃ im jabdewōt armij ewōr aṃ eddo kake kin ta eo ren kōmmane elañe juon armij enaj nañinmij. Lolorjak an aoleb ro ilo mweo imōm jelā kin plan ko aṃ.

- Ta eo kwōnaj kōmmane ñe kwōnañinmij?
 - ✓ Ewōr juon an OHA beba kin [ta eo kwō maroñ katmāne elañe emōj kakōlkōl kwe kin COVID-19.](#)
 - ✓ Ewōr an CDC rōjañ kin [ta eo kwōn kōmmane ñe kwōnañinmij.](#)
- Ta eo kwōj aikuji ñan kejbarok juon armij ilo mweo imōm?
 - ✓ Ewōr an OHA melele in kajinet kin [kejbarok juon armij ilo mweo imōm.](#)
 - ✓ Ewōr an CDC melele in jibañ kin [kejbarok juon armij enañinmij ilo mweo imōm.](#)

- Wōn eo enaj lale jabdrewōt ajiri ilo kapijukunen eo aṃ elañe armij eo ekkā an lale er enaj nañinmij? Ajiri ro remaron ke quarantine ibben, elañe aikuj?
- Wōn eo enaj lale ajiri ro elañe jikuul im jikin lale ajiri eo enaj kilōk?
- Wōn eo enaj lale jabdrewōt mennin mour nejnej ko ilo mweo imōm elañe aikuj?
- Wōn eo enaj wiaiki aikuj ko an armij ro kwōj lali elañe kwōnañinmij, einwōt jinōṃ ak jemaṃ erūtto ak juon uwaan baamle eo ewōr an utamwe?
 - ✓ Obij eo ej Jibañ Rūtto im Utamwe an Oregon (ADRC) emaroñ lewaj melele ñan jibañ kwe: <http://www.adrcoforegon.org> ak kūrlok 1-855-ORE-ADRC (1-855-673-2372)
- Ñan am baj bojak, errā kin wōn armij eo aoleb ro uwaan baamle eo remaron kebaak in lale elañe koṃ naj jenolok ne ebaj wōr ien idiñ im ebōlen jab men eo emmantata aer bed wōt ilo mweo.

Kein Jibañ ko

Ilo juon ien nañinmij eo elab an jelōte aoleben lal in kwōmaron naj aikuji bed wōt mweo imōm ñan juon ien emōj kaitoklok. Armij ro ilo Oregon reminene in bed ilo aer “bojak ñan ruo wiik” ñan jorren ko relab - lale kein jermal in jibañ ilo ien idiñ ñan lolorjak an wōr men kein ibbōṃ.

Mōñā im men ko rebañ jorren ñe ejellok kein kamōlolo

- Kuwaat in jalele ko rebojak ñan mōñā, fruit, vegetable, im soup ko
- Protein ak fruit bar ko
- Cereal ak granola
- Peanut bōta ak nut ko
- Fruit ko emōj kōmōrā
- Cracker ko
- Juice kuwaat
- Mōñein kamōnōnō einwōt cookie, lole, instant coffee, bag in tea ko
- Bato in aebōj (juon gallon ñan kajojo armij ilo juon raan)
- Mōñā ko rekkar ñan armij ro ewōr mo in men ko remaron mōñā, elañe aikuj
- Mōñā kijen niñniñ ilo kuwaat ak bato im formula, elañe aikuj.
- Mōñā kijen mennin mour nejnej

Mweiuk ko rej jibañ kin taktō/wūno, ejmour, im ien idiñ

- Uno ko taktō ear lelok
- Kein jibañ in taktō ko kakōlkōl einwōt kein joñak tōñal im aeran bōtōktōk
- Joob im dān, ak kein manman kij in bā kōmman jen arkool (60-95% arkool kobban)
- Uno ñan biba einwōt acetaminophen ak ibuprofen
- Kein bōk bwil
- Uno in bidodo loje
- Vitamin, uno dān ñan bokbok, im lole ko ñan metak būro
- Kein jibañ dān ak bauda ewōr electrolytes iloan
- Teeñki
- Battery ko
- Kein jaaj talboon ejab aikuj to in jaaj ak kein jarom
- Radio kwōmaron ito-tak kake
- Kein kōbellok kuwaat ejab le jarom
- Baak in jokbej
- Tissue ko, beba in toilet, kal, kein būraj ñi, mweien kōrā ilo ien aer mejen allōñ im kein jermal ko jet einwōt aikuj
- Kein kōmad ko einwōt ikkure ko, kein aj ak keke, book, im bija in alwōj
- Kein kamōnōnō einwōt kein ikkure im kooj, ñan ajiri jidik
- Kein jibañ ñan armij ro ewōr aer aikuj ko rejenolok - rūtto ro ak elōñ aer utamwe
- En bwe wōran jāān beba

Maroñ ñan Jeļā im Kōjerbale: Ñan armij ro im elōñ aer utamwe ak armij ro im rejelā bar juon kajin im ejab Kajin Belle, OHA emaroñ lelok beba ko ilo wewein ko jet einwōt ilo kajin ko jet, jeje kileb, jeje ko an ri-pilo ak juon wewein eo kwōkōnaan. Kebaak Mavel Morales ilo 1-844-882-7889, 711 TTY ak OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.