



## Syal hak'an ayudar yik max te pukaxb'at jun COVID-19

**A tas smoj tza k'ulej yik max te pukaxb'at jun COVID-19.**

Man ol a chael jun COVID-19 tato tzak'och juntzanh tik t'a tzolal.



### Najat tzaj ha kal yet' junokxo anima

Ichok Chab' metro (1.82) tzaj skal junjun anima:

- T'a lugar b'aj hay munlajel
- T'a spatiktak lugar b'aj hay munlajel
- T'a b'aj hay spat heb' munlajum
- Ayik sk'och yorail wael yet' yorail descanso.



### Tzil hal b'a yet' heb' ayek' t'ay a tz'ey

- Tza mak a ti' yet' junok payu' ayik tzach tzojnaji. Xikan tza b'ikel ha k'ab'.
- Yovalil tza k'an ha mascarilla yalnhej b'ajtil tzach b'ati, b'aj lot'an yaj skal anima. Yovalil tza k'an ha mascarilla yujto aysmay hay jun Covid-19 chi t'ayach vach'xom ichato manh penahayachok yuuj. Hay mas información yik mascarilla t'a jun dirección tik: [healthoregon.org/masks](http://healthoregon.org/masks).
- Tato tzach munlaj yet' veneno t'a anh anhkultak yovalil a junok a mascarilla te vach tza k'ana. Syal junhej mascarilla tza k'ana, pero to a junok te vach'.
- Juk'el ha k'apak tzak'an takkok hayik slajvi ha munlaji. Yujto ha jun virus syal sk'an t'a juntzan k'apak sko sk'ana, yujchí yovalil sjuk'chajeli.



### Yovalil tza b'ikel ha k'ab'

- Tza k'an ha ha' sak yet' nok' xapon.
- 20 segundos buenas tza b'ikel ha k'ab ma yet' ha ti'.
- Tzak' takkok ha k'ab' yet' junok uum slavi chi' tza yumaneli.
- Tza b'ikel ha k'ab':
  - Tza b'ikel ha k'ab' hayik tzach vaí
  - Tza b'ikel ha k'ab' hayik tzach b'at t'a baño
  - Tza b'ikel ha k'ab' hayik slavi a tzojnaji.
- Syal tza k'an juntzan desifectante b'aj Tza b'ikel ha k'ab'.
- Xikan tza b'ikel ha k'ab' manhoknhej t'a yorail descanso.



## Juntzanxo ab'ix t'a heb' munlajum

**Hay k'en tumin syal yak'chaj t'a junok munlajum tato syaktejkan smunlajel chi yuj spenaxay yuj COVID-19 mato ayik tz'och t'a cuarentena**

Tato hay mach snib'an jun ayuda chi, syal sayan junok lugar b'aj hay internet, tz'och t'a jun dirección tik: <https://workerrelief.org/find-a-navigator/>

## Información t'a yib'anh Coronavirus yet' juntzanxo ilya

- T'a español yet' t'a inglés: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/factsheets.html>

## Ab'ix yik max ha chael jun COVID-19

- T'a español: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/Is2681.pdf>
- T'a inglés: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/Ie2681.pdf>

## Ab'ix b'aj tz'alchaji jantak tz'aj skal junjun anima

- T'a español: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/Is2268.pdf>
- T'a inglés: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/Ie2268.pdf>

## Juntzanxo información yet' abix

- T'a español: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/Is2349E.pdf>
- T'a inglés: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/Ie2349E.pdf>