



Tob'ana Lá, Che u Q'atik Wa We Jun Kamsanel Alaj Yab'il

Aná lá rilik, le chajin ib' rech ka tob' l'a ché u q'atik le u jab'unik le COVID-19.

Qas utzalaj u trenb'exik ronojel, ku to' la la', rech b'a qas maj ka ch'a' lá.



Qas trenb'ej la le jachój u xo'l ib'

Kanája lá jun waqib' (6) u xo'l aqanaj, chi xo'l lá, kuk' taq nik'aj chi winaq:

- Pa chäk
- B'enam, choqe' chu chi' taq le u k'olba'al taq le ka án wi chak
- Pa taq le kochoch le a'j chakib'
- Pa taq le wa'im, choqe' le uxlanem.



To'ó ib lá, choqe' che to'ó lá le nik'aj chik, chech le yab'il

- Ch'uqú le chi' lá, chri taq ka an la le ojab' choqe' le at'ixnab', ruk' wuj su'b'al chi'ij on le ch'u'kaj. Aninaqil ch'ajá le q'ab lá.
- Kojó lá la ch'uqb'al chi'ij arre taq chiri' ka rriqitaj la pa jun juk'upima k'olb'al, chi ki xo'l winaq on chotaq já jawi' chiri' na us taj ka ya lá waqib' u xo'l aqanaj x'ol lá chi ki xo'l nik'aj chi winaq. Wané lal yawab' mastabab'a ne' maj ka ch'a' lá, jacha' na k'ut rajawxic ka kój la le ch'uqb'al chi'ij. Riqá lá le ub'ixik pa: healthoregon.org/masks.
- We arre' ka koj lá kunab'al rre kamsab'al taq chicop, k'exá le chuqb'abl chi' lá ruk le jun ch'uqb'al chi'ij le ku k'at le u chuq'ab' le kunab'al. Na rajawxic taj ka koj lá u keb'chal.
- Ch'ajá lá choqe' chaqijarsáj le qastaq ech lá nojel q'ij. Le yab'il xaq si ka nak'e' b'i chrij taq le qastaq choqe' nik'aj taq tz'iaq chik.



Ch'ajá le q'ab lá

- Cojó lá le ch'ajch'oj ja' le ka pé pa le chorra, rachi'l ch'upaq.
- Qiriqá le q'ab' la jun winaq mul (20 veces) chri' maja' ka ch'aj lá.
- Chaqijarsaj le q'ab' lá k'até rri' k'iaqá b'i lá le wuj (chaqijisab'al q'ab'aj).
- Ch'ajá le q'ab' la:
 - Chu xe' can le wa'im
 - Chri' taq x e lá pa chulunem
 - Chri' taq x an la ojab' choqe' at'ixnab'
- Choqe' utz ka koj lá le kunab'al rech q'ab'aj le k'o 60 on 90 u chuq'ab le u k'ux ja' ruk' (alcohol).
- Xaq si trenb'ej lá u kojik taq le k'olba'al. jawi' ka ch'aj wi le q'ab'aj na xew ta pa taq le uxlanem.



Chapob'al kech taq le a'j chakib'

K'o rajil xaq oye'naq. Chke le a'aj tikonelab' le xaq si ka ki ya' kan le ki chak xa u mak e yawab'ib' ch'e le COVID-19 o rajawxic ka ki chajij kib.

Tzukuj la jun k'olb'al jawi' chiri' le ka taq tzij. Choqe' Tzukuj la jachín ka to'w lá rech u tayik le to'bal pa we: <https://workerrelief.org/find-a-navigator/>

U xaq wuj rech ya'b'al u b'ixik chrij le qas u b'antajik. le yab'il coronavirus (k'olb'al. Jawi' le ka an wi u rech u kunaxik, choqe' u q'atik u wach taq yab'il)

- Kaxlan tzij pa castilla, kaxlan tzij pa inglés:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/factsheets.html>

U xaq wuj rech u q'atik (yab'il) le q'atol tzij rech le utz wachil rech Oregon

- Pa kaxlan tzij- pa castilla: <https://sharesystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/ls2681.pdf>
- Pa kaxlan tzij pa inglés: <https://sharesystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2681.pdf>

U xaq wuj rech jachój u xól ib', choqe' moloj ib'(katól Tzij rech utz wachil rech Oregon)

- Pa kaxlan tzij- pa castilla: <https://sharesystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/ls2268.pdf>
- Pa kaxlan tzij pa inglés: <https://sharesystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2268.pdf>

Nik'aj chi chapob'al

- Pa kaxlan tzij- pa castilla: <https://sharesystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/ls2349E.pdf>
- Pa kaxlan tzij pa inglés: <https://sharesystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2349E.pdf>