

KTZQI'LAY CHQIL TI'J MA YAB'IL

KOTZ QE AJ B'AQ CHI OKAL TE CHQIL



Qanax qa at jun tchojb'ila tu'n tku'x tu'n tok tey tb'aq

- Nlay mi'n tzok q'ón tb'aaqa qa mlay chjet tu'n tok tu'na
- Uj at nim b'aq tu'n chok, alxa xjal b'an tu'n tok tb'aq. Nti' choklenx qa nti' tu'ja
- Ake Tz'ok xtet tb'aq uj tpon kana txokb'il ti'ja

Nkleta tu'n b'aq te tx'u'j yab'il te COVID-19 tu'n mi tok teqana jtx'u'j yab'il.

- Qatza nok yab'il te COVID-19 ti'jay uj ot tz'ok tb'aaqay, kletala tu'n b'ix mi'n txi'ya tuj nim
- Ikxla otz'okxa ja tx'u'j yab'il te COVID-19 ti'jay, ilx ti'j k'okal tey tb'aq.
- Nti' qtzqi'n jte' q'ij kletaya tu'n mi'n tyab'tay junt maj tu'n aj yab'il te COVID-19



B'a'nqa ex tuj t-txola te' qe aj b'aq te tx'u'j yab'il te COVID-19. Uj tok aj tb'aaqay, mi'n tz'ok tx'u'j yab'il te COVID-19 ti'jay tu'n.

- Mas b'a'n tu'n tokx tb'aaqay tu'n mi'n teqay tx'u'j yab'il te COVID-19
- Nimxex xjal ma tz'ok che chb'aaq tuj txola b'ix tuj tumlal
- Minti' junt b'aq otz'okx toj nimka cheyb'aj tuj tanq'ib'il Estados Unidos.
- Nimxa xjal te noq ti'chka chiyjil, jajchaq tzajnaqa, ex ti'chka chab'q'ij, ma tz'ok chb'aaq b'ix tuj t-txola o chi te qa
- Mi'n kub' ch'ixpu'n aj tey t-ADN tu'n aj b'aq te tx'u'j yab'il te COVID-19.



KYTENX QE AJ TECHAL TCHYO'NAL CHI TZA'L LAPE'

Qa at techal tchyonal chi tza'l lape', nya' tu'n at tx'u'j yab'il te COVID-19 ti'ja.

- Qe aj techal chi tza'l lape' nchi yek'an te tey t-xumlal ti' tten tu'n tok tq'ojle'n tx'u'j yab'il te COVID-19.
- Qaj techal chi tza'l lape' ch-chyonal b'a' tokx chsmo':
 - Tchyonal mo kxe'l mal jtg'ab'ay jatuma ot tz'ok xt'et jtb'aqay.
 - Tchyonal twi'ya, ktza'l tchewal mo chaq ti'jay.
- Qa mi ya' b'a' nkub' tna'na, ch'inch'a taj tu' tkub' tena kab' q'ij mi tz'aqananay, ujxa tkub' tna'na b'a'nay.
- Ilti'j kwel tena toj jun 15–30 minuto uj ot tz'ok xt'et tb'aqay te tu'ntza tok qe tk'u'jay te tu' mi nti' alche jun qjawaltz t-xo' ro'nch ti'jay.



Mi'nti' kytzqi'n qa mi'n chaj jlet talay tu'n b'aq.

Qe aj xu'j o tz'ok jlet chal, il ti'j chi yolna tu'y jun q'anil qa b'an tu'n tok mo mya' b'a'n tu'n tok chb'aqa.

At ju'n b'aq chokal ti'ja ka'b'a maj, b'ix at qaj b'aq noqxax junx maj tu'n chok. Chka'b'al b'aq at chtxola ex b'a'nqa.

Qe aj b'aq chokal ti'ja ka'b'a maj:

- Aj tne'l maj nb'aj tb'inch'a' tten tey t-xumlal.
- Aj tkab'a maj k'okal otaq tb'aj ila' smant toklen tnejil tu'ntza tok tipumal tk'u'jay ex txumlala.
- Ilxax ti'j tu'n tok tq'o'na chka'b'al maj b'aq tu'n tiq'ay kolb'al ti'ja.

Nti' tokx qe lu tuj b'aq:

- Qe aj tsem tiq'ch at toj k'ayb'il
- Jos
- B'och
- Gelatina
- Látex
- Yab'il te COVID-19 i'tz

MATZUN CHI OK TB'AQA, CHE'YINX TIB'A

Nti' kytzqi'n qe xin che'yil te, jte' q'ij kletala tu'n tb'aqay. Jax ju'xa, ujtzan ot tz'ok tb'aqay, b'incham qe lu:



Q'o'nk
tpotzb'al
ttzi'ya



Naqch k'wel
we'ya t-xolay
junt xjal.



Nim
tx'ajom
tq'ab'ay.



Kok'x kjawl
tsu'na twitz qe
tiq'cha jaxax nok
tzyet chu'n xjal.



NRC-RIM

National Resource Center for
Refugees, Immigrants, and Migrants

Te kab't tumal, tokx toj: [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)