

Kol ha b' a b' ay jun qa' ahal ilya' aviar yet chach mulnaj yetoq no' txutx wakax tol ya' xa hay

Ha jun q' ahal ilya' aviar ti' chi je' ko chahon yin no' noq' mawal axka no' txutx wakax chi yatz' lay yal yim, ma no' job' b' ejal noq, kayton chi yun jehon ko yab' an ayon anima hon ti.



- A jun ilya' ti' aytoq xol yal yim no wakax tol k' am to chi uqui, xol yal mimanil no', ma yinlaq tzetal ayay k' atan no.
- Chi je' tonwal ch' ib' eloq mawal axka yet chi el tixnajoq, xol poqoq ma xol kaq' e'. A jun tzan ti' chi je' yoktoq yul b' aq' sat, ko txam, ko ti' k' al yul ko pulmón. O,
- Chi je' k' apax ch' ib' eloq ta chi ko mitx' tzetal tol ayok jun ilya' ti' yin kax chi ko mitx' ontoq yin ko b' aq' sat, ko txam kál ko ti.

Taynej a b' aq' sat, a txam, k' al ha ti.

Q' an ha pichil chach kolon b' ay ilya' (EPP) yet chach mulnajq yeq jun ilya' ti', mawal axka:

- Yet chi yatz' lay yal yim no' txutx wakax ti', a mitx' on yal yim no' tol k' amto chi uqui, ma ha johon b' aytal chi ok mulnajil ti.
- A taynen no' txutx wakax ti' tol yahay, ma ha johon yul swayb' al no'.
- O,
- A mitx' on no' wakax mayal kamí k' al ha johonkan yul is wayb' al no.



Q' an maqb' al a sat

(maqb' al chach kolon yet k' am chi ek' ok yal yim no' yul a sat, yet chi el tixhnajoq).

Chi je' k' apax ahontoq junoq xotil ha sat yib' an jun maqb' al a ti'. Ayachta oq ela' palta akawal oq ach kol yet taqin ach k' al.



Q' an junoq a ib' al kaq' e' N95 tol oq hach kol xol ilya' ayok xol kaq' e'.

A jun tzan maqti' akaw watx' ayok jun yechel a ton N95 yin, hay k' apax juntzanxa man wal watx' oq palta oq hach kolk' alta' yintaq yet k' am tzet cha q' ana.



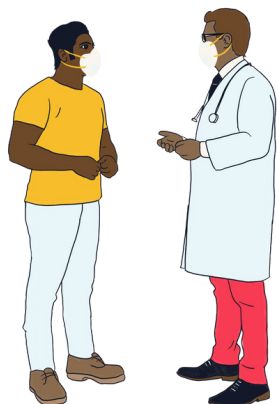
Q´an xotil ha q´ab´ kax k´am cha mitx´ a sat

Tx´aja´ ma Joel ha q´ab´ jun jun b´eqal ta lan ha mulnaji. Chi je´ a q´anon amb´al yet ha q´ab´ tol haytoq alcohol xol, ta k´am ha ahej yet cha tx´ajon ha q´ab.

Yet k´amto chach toj b´ay ha na, tx´ajel ha q´ab´ k´al ha sat.



Ha mak b´ay chach mulnaji yowalil hoq yaq´ ha pichil chach kolon b´ay ilya´ EPP tol oq sa´, ma k´apax chi je´ ha q´anjab´ yetoq heb´ yajaw yin ko kawil. Nahan oqab´ k´al oj xin tol ha an pichilej chach kolon b´ay ilya´ EPP tol oq ha q´ana´ lajantonwal yetoq tzet yetal cha watx´nej b´ay a mulnajil.



Ta chach yab´ani kax chi tx´oxon haj b´a q´ahal ilya´ hen, chi kaqb´i ma chi elteq yal ha b´aq´ sat, chi tit yax chew hen, yayil a k´ul ma ha mimanil, yowalil chach q´anjab´ yetoq heb´ chi ilonteq ko kawil ma ha toj b´ay nahil amb´al yet chach sayla ila´, ta ayok jun q´ahal ilya´ aviar ti´en, amank´uan chi ok yanil yet k´am chi ajkan.

Ta k´am tzet manb´il oj yet chi jehon hach yilon heb´ cham haj han, chi je´ ha q´anon hayteq tojol b´ay nahil amb´al tu´ ma b´ay txonb´al amb´al yet chach kollay yin tojol.

Yet chach q´anjab´ yetoq heb´ chi ilonteq ko kawil, ma heb´ chi taynen nahil amb´al chi ilchaj ha kawilal, awjan b´ay nahil kolwal yet konob´ chi ilonteq ko kawil k´al heb´ chi ilonteq ko mulnajil Centro Nacional para la Salud del Trabajador Agrícola (NCFH) b´ay awteb´al +1 (800) 377-9968 yin inglés ma yin español ma k´apax b´ay WhatsApp +1 (737) 999-4162 yin inglés ma yin español ma k´apaxoq b´ay awteb´al yet heb´ chi ilonteq ko kawil yet jun b´ulan konob´ mulnajwom yin ko kawilal b´ay yalixh k´al mimeq konob´ (NACCHO, yuj yichb´anil yin inglés)

Guía Telefónica de Departamentos de Salud Locales de la Asociación Nacional de Funcionarios de Salud de Condados y Ciudades (NACCHO, por sus siglas en inglés) okantoq b´ay <https://www.naccho.org/membership/lhd-directory>. (yin inglés)

Ta chochwanej chelk´al haj ab´ix yib´antoq jun q´ahal ilya´ aviar ti´ k´al yib´antoq ko kawil k´al taynen b´a heb´ mulnajwon b´ay tx´otx´ konob´ California (CDPH, yuj yichb´anil yin inglés) Departamento de Salud Pública de California (CDPH, por sus siglas en inglés) yib´antoq q´ahal ilya´ aviar okantoq b´ay

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Influenza-Aviar.aspx> (yin español)

