

## I Tai-Kemikãt na manera para u maribãha i chinilapun nu kuntahiosu na chetnut siha



### Fagãsi i kannai-mu!

- 1 Mãs impottãnti esti para i famagu'un yan i impli'ão gi halum i ECE siña macho'gui.

Fagãsi i kannai-mu:

- ◆ an mãttu hão gi halum i fasilidãt-mu gi ECE.
- ◆ gi dispues an manalalaika pañãlis pat man-na'gasgas pãtgun ni umusa i kemmon, tãntu yanggin manusa hão guãntis.
- ◆ ãntis yan gi dispues an mannãnã'i medikasi3n osino mambe'be'i chetnut.
- ◆ gi dispues an ma'u'usa i kemmun. I famagu'un sessu manisissita ayudu manmahassu esti yan manisissita ayudu chumo'gui.
- ◆ ãntis yan gi dispues an muna'lagu osino manmantieni nengkanu' (ispisiãtmenti mãta na kãtni yan mãnnuk)
- ◆ gi dispues an chumotchu hão.
- ◆ i dispues an manna'gasgas hão.
- ◆ gi dispues an mamatcha hão gãga', ingklusu i hugeti, i nengkanu', i tãli, pat tãki i ga' familia.
- ◆ ãntis yan gi dispues an mamulan hão pãtgun ni malãngu.
- ◆ gi dispues an un mantieni chugu' i tata3tão, ngofnguf i guiheng-mu, osino humatching pat lumo'lu' gi kannai-mu (pat un ayuda pãtgun chumo'gui esti) pat dispues di manayuyuda hão muna'gãsgas i guihing pãtgun.
- ◆ gi dispues an macho'chu' osino gumãndu hão gi sanhiyung.
- ◆ gi dispues an mamatcha sagan basula osino busi-yun basula.
- ◆ an annuk na applacha'.
- ◆ na mãs sessu an guaha chinilapun kuntahiosu na chetnut gi halum i kumunidãt-mu.

- 2 An tãya guaha habbun kãnnai yan hãnum, usa alco-hol-based hand sanitizer.

- ◆ Na'siguru na maseha 60% i atkahot.
- ◆ I hand sanitizers siempri ha punu' palu, lão ti todú na ulu'.
- ◆ I sanitizers menus inifektibuña yanggin applacha' i kannai-mu. Ti nina'suha i edda', yan i ilu' siha siña umattuk gi papa' i edda' ya sumãga gi kannai-mu.
- ◆ cha'-mu umu'usa hand sanitizer siha gi famagu'un gi pãpa' 24 mes na idãt.

- 3 **Suhãyi humatching pat lumo'lu' gi kannai-mu.**

Nina'tinãtmi ha' i kannai-mu ni ilu' siha pues ni un chala-pun gi todú hãfa un patcha. Hatching gi tommun kannai-mu, osino usa pãppit sãosão pues ni un fagãsi i kannai-mu. Fa'nã'gui i famagu'un taimanu macho'guenãa esti lokkui'. I manneneni ha' na famagu'un ti mampus hobin para u fanmanungu'. I manhobin na famagu'un manmanungu' impottãnti na habitu hinemlu' nai para u makãtga yan siha gi halum lina'la'-ñiha.



**Usa i tãmpin fãsu.** Gi durãntin i tiempu ni chumala-lapun gi halum i kumunidãt i siriosu na kuntahiosu na chetnut siha, i manehãnti na hinemlu' pupbliku siña marekumenda na todú, ingklusu i famagu'un, u fanma'usa tãmpin fãsu. I prinaktikan manusan tãmpin fãsu ginen umannuk na suminifikãnti rinibãha i chinilapun nu chetnut gofis siha tãtkomu i COVID-19. I famagu'un komu hobenãa ki dos ãñus siña manmafa'nã'gui para u fanma'usa tãmpin fãsu.

- 4 **Suhãyi pumatcha i mata, gui hing yan i patchot-mu.**

I ilu' gi kannai-mu siña humãlum gi tata3tão an un patcha i iyom-mu mucous membranes (i lassas ni tumãtãmpi i sanhalum i tata3tão) sanhalum i mata siha, gui hing yan pãtchut.



- 5 **Sohyu' i manggai idãt na famagu'un yan i impli'ão ni manlollo'lu' pat manhahatching** para u nã'i sais pié na distãnsia entri siha yan ottru.

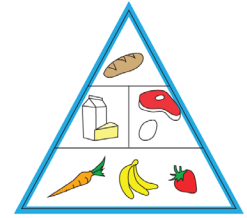
**6 Fanmabakuna!** Tinâttiyin nu finagâsin kânai, i itmâs maulik na manera para mamprunutehi kontra mineggai na kuntahiosu na chetnut siha sa' an manmabakuna, sigun ginen i Centers for Disease Control and Prevention:



- ◆ I bakuna prumutetehe i tâotâo ni rumisisi-bi.
- ◆ Ha prutetehe lokkui' i ti manmâolik hinemlo'-ñiha na tâotâo siha gi halum i kumunidât, tâtkomu i manneni siha, i manâmku' yan i tâotâo ni rumisisibi chemotherapy. Esti na tâotâo siha ti siña marisibi, osino ti macho'cho'chu' i baku-na para siha. Mamprunutehehi ginen hita ni manmabakuna. Mafa'nanna'an esti herd immunity.

**7 Sâga gi gimâ'-mu an malângu hâo, komu pusipbli.**

**8 Kânu' mamfresku na fruta yan gollai siha yan chuli' meggai na diskânsu.** Esti siempri umayuda muna'brâbu i iyom-mu immune system. I iyom-mu immune system prumutetehe hâo ginen i kuntahiosu na chetnut siha.



#### Resources

Center for Disease Control (CDC), (2009) "Influenza (Flu) Fact Sheet: Respiratory Hygiene/Cough Etiquette in Healthcare Settings"

CDC, (2020) "Stay Home When You Are Sick",

CDC, (2021) "Handwashing: Clean Hands Save Lives"

CDC, (2021) "Your Guide to Masks"