



Cho'obilnakéch, yéetel kíins u



Kalaant bix a beetik janal

U t'a'ajil suukbesajilo'ob



Beet u ts'aabal tech lom-bil ts'aak



Se'enakech yéetel je'esii-nakech tu yóok'ol u k'abil

Ts'aa u nu'ukul ti ba'ax ma' ta pa'atik

U nu'ukul pa'be'entsil k'oja'anilo'ob

Sansamal, u kuuchilil tu'ux ku tsaakal winik way San Franciscoe' (San Francisco Department of Public Health) ku baalantik yetel ku nu'uktik tu'ux yaan pa'be'entsil k'oja'anilo'ob. Le k'oja'anilo' je'el u beeytal u xi'bikubaay, jach tu jaajile' ku xiibil. K'ana'an ka ts'a-abaj nu'uk, yetel a laak'o'ob. Tsaa ichil u kuuchil a tsaako'ob le ba'alo'ob tsola'antak te tu kabalil le ts'fiiba' u ti'al meyaj tech ti junp'éel séeba'anil wa ka a chuk pa'be'entsil k'oja'anil.

Ja' yetel Janal

- Janal ku mu'yajtik junp'éel wa kaap'éel winaal ma' u k'astal.
- Ja' u ti'al u'ukp'éel(7) kiin.

Tsaako'ob

- Tsaak ku mu'yajtik junp'éel wa kaap'éel winaal ma' u k'astal.
- Tsaak u ti'al chokwil ka u chuktech kaap'éel wi-naal. (ibuprofeno, acetaminofeno)

T'a'ajil yéetel u kalaanta'al otoch

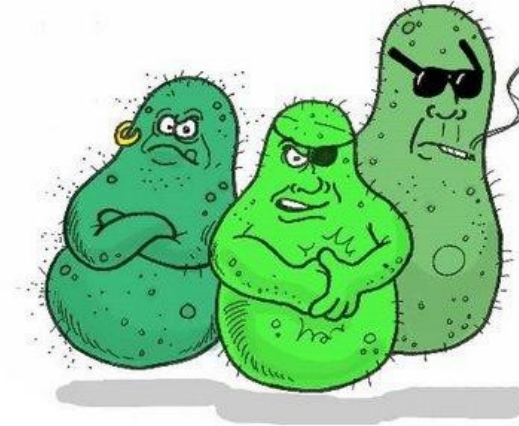
- Botiquin (kúuchil tu'ux ka ts'áak a ts'aako'ob)
- Ts'fibil ju'un tu'ux ka tsolik k'oja'anilo'ob, ts'aako'ob, neetsilo'ob.
- Termómetro (no mercurio)/ U n'ukulil u ti'al a p'isik a chokwil.
- Ju'un u ti'al a cho'ok a k'ab, ni', wa a chi'
- Jabón
- U ba'alil u ti'al a kínsik u yik'el k'oja'anilo'ob
- Blanqueador (sin aroma)/ Cloro (na'an u book)
- U nu'ukul u ti'al a pixik a ni' yéetel a chi'
- U n'ukul u ti'al a a pixik a k'aab
- U n'ukul u ti'al a ts'ak tu láakal ba'ax ta k'a'abeetkunsaj.

Áasaj na'at

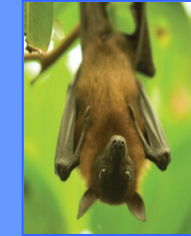
U ti'al a ojeltik wa a k'ajoltik pa'be'entsil k'oja'nilo'ob, t'a'aj suukbesajilo'ob, yéetel bix je'el u beeytal a nu'ukta'ale', ojkech internet tu kúuchil:

www.InfectMeNot.org

Yike'l k'ojanil



Ma' pak'ik a k'oja'anil



Ma' machik u ba'alcheilo'ob k'áax.



Ma' a múul majan-tik a nu'ukulo'ob yéetel yaanal wíinik

Kalan'aba yéetel



P'o' a k'ab u súutukil



P'atkech ta wotoch wa a chukmaj k'oja'anil



San Francisco Department of the Public Health

T'a'akunsaba - kalantaba yéetel u t'a'ajil suukbesajilo'ob

P'o a k'ab u súutukil
K k'abe' yaan ya'abach yik'el, le o'olale' k'a'abet a p'o'ok súutukil, kex tak bey ma éek'o'obe'. Uts ka p'o'oy le kan xíikech a chák a wo'och benxan le kan ts'ookok a beetik a wo'och, kan tso'okok a janal, kan ts'o'okok a k'exik u tas it palal, beeyxan kan ts'o'okok a ts'akik yaya xootilo'ob ti a winklil. P'o' a k'abo'ob le kan xíikech tu kúuchil p'oktal, le kan se'enakech, je'esinnakech, a machik ta'amíis, a machik u k'ab yanal winik wa a machik ba'alche'o'ob. P'o a k'ab yéetel ja', yéetel jabon, 20 segundos; wa ma' jach eek'o'obe' chal yéetel u n'ukulil u kíinsa'al u yik'el k'oja'anil (desinfectante)

Pix a chi' kan se'enakech, yéetel pix a ni' kan je'esinnakech

Wa k'oja'aneche', le ik' ku jok'ol ta chi'o' kan se'enakech beey xan kan je'esinnakech yaan ya'ab u yik'elo'ob. Wa yaan yaanal wíinik nats' teche', le kan u ch'a'a u yíik'e', wa le kan u mach wa tu'ux yaan le u yik'el le k'oja'anilo', unaj u k'oja'antal. Se'enakech yéetel je'esinnakech yóok'ol junp'éel u ju'umil uti'al u cho'obol k'ab wa tu yóok'ol u k'abil a nook'. Ma' tu tan a k'abi'. K'a'ajak tech a pulik u ju'umil ikil a sintik a ni' beenxan a p'o'ok a k'ab.

Beet u ts'a'abaltech lombil ts'aak

Le lombil ts'aako' ku beytaj u pu'usik máak ti ya'abach pa'be'en k'oja'anilo'ob. Winike' k'ambe'en ka ts'a'abak lombil ts'aak ti', tu palil, tu nojoch winikij beey xan yaan jach kalantbayle' wa yo'om, beey xan u ti'al u bin náach tanxel kaajil (viajar). Beet u ts'a'abal tech tu lakal le lombil ts'aako'obo' beey xan ti a laak'o'ob. Wa le j-ts'aa ts'aak mina'an ti' le ts'aak k'abetecho', ojkech te interneto' tu kuchilil: Clínica de Inmunización y Viaje para Adultos, www.sfcddcp.org/aitic

P'atkech ta wotoch wa a chukmá k'oja'anil

Wa k'oja'aneche', p'atkech ta wotoch ka je'esaba. Uti'al u beeytal a wutstal tu sebakil, ku tso'okole' ma tan a xibik u yik'el le k'oja'anilo'.

Kiins yik'el yéetel cho'o le kuuchilo'ob ka k'a'abeetkunsik ich sutukilob

Le u yik'el k'oja'anilo' je'el u beeytal u kajtalo'ob yo'okabile'. Che-en ba'ale' ku beeyal u kinsa'alo'ob yéetel ja', yeetel jaabon. Ma' cha'ak u maan ya'abach k'iin ma' p'o'ok u kuuchilil p'oktal yeetel k'ooben. Wa yaan u láak' wíinik k'oja'an te' najo' kiins yik'el xan. Meyaj tu n'ukulil u kinsa'a yikel k'oja'anil kuk'ajoolta'a meen EPA (kax tu xookil EPA tak'a'an tu paach) u ja'il sajuunal (cloro) wa alcohol.

Ma' a múul majantik a n'ukulo'ob yéetel yaanal wíinik

Ma' a majantik le a n'ukulo'ob ma' tu pajtal u kinsa'a u yíik'elo'obo', je'e bix u cepillo u ti'al u ja'abal koj, u n'ukulil u ti'al a ts'ikik a baa, beey xan u n'ukulil cho'obol ja'i. Puuts'o'ob mixjunt-éen ku múul majanta'a, ku ts'o'okol u k'abetchajal juntéene' ku pu'ulul tu kuchilil.

Kalaant bix a beetik janal

Le kan a beet a wo'och yeetel che'che' bak'e', je'el u beeytal u yantal u yik'el k'oja'anile'e. P'o' a k'ab, a nu'ukulo'ob, yéetel u kuchilil tu'ux ta beetaj a wo'och. Suukchajak tech a p'o'ok u yich che' yéetel u yich xiu. Tak'ankúunt yéetel chak a wo'och. Ma' a li'isik a wo'och wa chokoj. Tsaa ích le sisilo'. Siskunt a wo'och tu séeba'anil.

Tu'ux yaan u yik'el k'oja'anil? Tu'ux kaja'ano'ob?

U ya'abil le u yik'el k'oja'anilo' ma' tu tsa'isiko'ob k'ak'as k'oja'anilo'ob, chenba'ale' ku beytal u tsaisico'ob pa'be'entsil k'oja'anilo'ob. Teche' unaj a k'ajool **pa'be'entsil k'oja'anilo'ob**. Yaan lombil tsaak u ti'al u k'áasjo'olta'al, yaan xan ts'aak u ti'al u ts'akal u láak' u jejelaas k'oja'anilo'ob. Mina'an to'on u ts'akil tu laakal pa'be'entsil k'oja'anilo'ob. Jach k'ambe'em a wojeltik yo'olal u yik'el k'oja'anil, beey xan pa'be'en k'oja'anilo'ob, yéetel bix je'el u beytal a k'aasjo'oltik wa a pak'ik ti u lak' winik.

Le u yik'el k'oja'anilo' yaan bix je'el u beytal a k'ajoltiko'obe'. Yaan tu'ux ku suukal u kajtalo'ob, bix u bino'ob tanxel tu'uxi', beey xan wa k'ak'as ik'elo'ob bix u taasko'ob k'oja'anil.

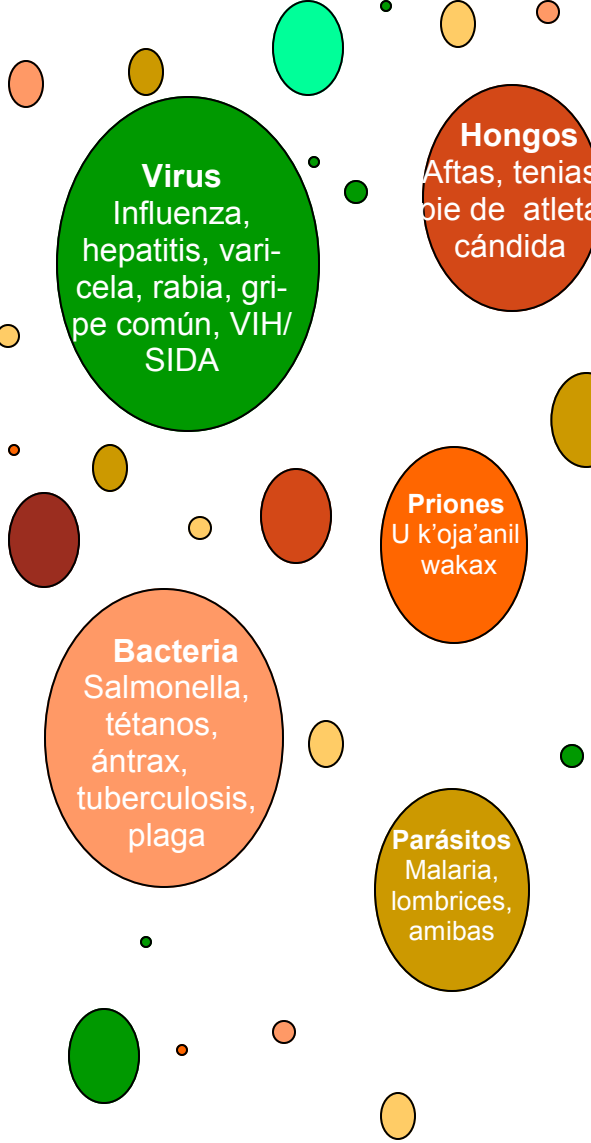
Le u yik'el k'oja'anilo' ku kajtalo'ob:

- ich éek'il
- ich ja'
- ta woot'el
- ich a choochel
- yéetel tu láakal ba'ax ba'pachtiko'on.

Yaan u yik'el le k'oja'anilo' ku beytal u kajtal tu juunal, u laak'obe' ich winik wa ba'alche'o'ob. Yaan u laak'obe' chen ku beytal u kajtalo'ob ich k'iinal kuuchilo'ob, u laak'obe' chen ku beytal u kajtalo'ob ich sis-sis kuuchilo'ob. Le kan u kaxto'ob junpéel

Jejelaas yik'el k'oja'anilo'ob yéetel u jejelaas k'oja'anilo'ob

Le u yik'el K'ojanilo' táa p'ayachtako'ob, le beetike' ma' tu béeytal u yila'al meen winik. Ya-an jejelaas u yik'el k'oja'anilo'. **U ya'abile' ma' k'ak'as ik'elo'obi'**, chenba'ale' yaan jujuntule' ku ts'aisiko'ob k'ojanil.



Bix u beytal u pa'ak'al u yik'el k'oja'anilo'?

Le u yik'el k'oja'anilo' jejelaas bix u xiibil. U ti'al u ts'ayal tech junp'éel pa'be'entsil k'oja'anile', teche' k'a'abeet a wantal naats' tu'ux yaan le k'oja'anilo'. Le u yik'el le k'oja'anilo' k'abet u yokol ich a winklil u ti'al u kajal u t'ona'ankunsikech. K winklile' jach ma'alob u ti'al u ba'atel yétel pa'be'entsil k'oja'anilo'ob. Ma' tu láakal winik ku natsikuba ti le u yik'el k'oja'anil ku chukiko', chen wa jaytúul chukik. Lela' leti' bix je'el u béeytal u chu'uku le k'oja'anilo':

Machbilak. Chen wa jaytúul le u yik'el le k'oja'anilo' kaja'an ich u winklil máak, je'e bix ich a siin, ich u pujil yaya xootilo'ob, bey xan ich u ta' winik. Le kan t'aanakech, se'enakech wa je'esinnakech, le p'uul ja' ku jok'olo' unaj anak u yik'el k'oja'anili'. Wa ka a mach tu'ux, wa ba'ax yaan u yik'el k'oja'anile', ku ts'okole' ka machik a wich, ni', chi' wa junp'éel yaya xootil ta winklil, unaj a chukik junp'éel pa'be'entsil k'oja'anil.

• **Janbilak wa uk'bilak.** Le u yik'el le k'ojanilo', yano'ob ichil a wo'och, bey xan ichil ja'. Le u yich che' wa u yich xiu ma p'o'ba'an tu beelo', janal ma' ma'alob tak'anili', wa ma' li'sa'an ich sisilo', unaj anak yik'el.

• **Ch'a'ak iik'.** Yaan le ik'elo'obo' ku chu'ukul te iik'o'. Le kan t'aanak, wa je'esinnak máak unaj u xib le u ik'el k'oja'anilo'. Le kan a ch'a a wiik'e' unaj a chuk le k'ak'as ik'elo'obo'.

• **U chi'ibal ba'alche'o'ob.** Le ba'alche'o'obo' unaj anakti'o'ob, yéetel u pak'iko'ob, le pa'be'entsil k'oja'anilo'obo'. U chi'ibal u ba'alche'i k'aax wa a waalak' ba'alche' je'el u beytal u k'oja'ankunsik winike'. Kex tak tun ma' tu beytal a k'ajoltik wa