



GENERAL INFO FOR INDIGENOUS ELDERS ON COVID-19

English	Spanish Translation	KAQCHIKEL Translation
<p>This is a public service announcement about the coronavirus or Covid-19 disease outbreak.</p>	<p>Este es un anuncio de servicio público sobre el brote de coronavirus o enfermedad de la Covid-19.</p>	<p>Ja re' jun rutzijol nqaya' ruma k'a ri coronavirus, ri yab'il COVID-19 najin nukiraj ri'.</p>
<p>Coronavirus (or COVID-19) is a virus that began spreading toward the end of 2019 and early 2020.</p>	<p>El coronavirus (o la COVID-19) es un virus que empezó a propagarse desde el final de 2019 y comienzo de 2020.</p>	<p>Ri Coronavirus (ri COVID-19) ja ri' jun ti nitz' chakulal ri xutz'ük xukiraj ri' pa ruk'isib'äl taq ik' richin richin junab'ir k'a pa rutikirib'al re juna' re'.</p>
<p>This is a time when Indigenous Peoples around the world are encouraged to stay calm, and be strong, in the face of severe adversity.</p>	<p>Este es el momento de alentar a los pueblos indígenas de todo el mundo a mantener la calma y a ser fuertes frente a las graves adversidades.</p>	<p>Wakami k'a, k'o chi nqaya' rutzijol chi ke ri ch'aqa' chik qatinamit pa ronojel ri ruwäch ulew, richin choj kek'oje' chuqa' chi tik'oje' kuchuq'a' richin xtipa'ab'a' ki' chi ruwäch re yab'il re'.</p>
<p>It is easily transmissible from person to person through respiratory droplets, or small drops of water that are produced during breathing, laughing, singing, coughing, sneezing, or even talking.</p>	<p>Se transmite de forma fácil entre personas a través de gotas respiratorias o pequeñas partículas de agua que se producen al respirar, reír, cantar, toser, estornudar o incluso hablar.</p>	<p>Re yab'il re' kan cha'anin nkiq'axaj chi kiwäch ri winäq, ruma re yab'il re' nq'ax pa taq rutz'ojpil kichub' ri winäq chuqa' pa taq nitz' taq tz'uj ye'el pa ruchi' jun winäq toq nujiq'aj ruxla', toq ntze'en, toq nb'ixan, toq nojob'är, toq nat'ixem, chuqa' toq nch'o ri winäq.</p>
<p>When infected with COVID-19 one may experience a fever or cough, although other symptoms may arise as well.</p>	<p>Al contraer la COVID-19 se experimenta fiebre o tos, entre otros síntomas.</p>	<p>Toq jun winäq ruk'ulun chik ri COVID-19 nuna' k'atän, ojöb', chi kikojol ch'aqa' chik retal yab'il nuna'.</p>
<p>Elders are at particularly high risk for becoming very sick compared to the general population when infected with coronavirus.</p>	<p>cuando se infectan con el coronavirus, los mayores corren un riesgo especialmente alto de enfermarse mucho en comparación con la población general.</p>	<p>toq okinäq chik ri coronavirus pa kich'akul ri winäq, ja ri nimawinäq kan yalan xtikik'üt nım yab'il, chi kikojol ri winäq k'a majani k'iy ta kijuna'.</p>



GENERAL INFO FOR INDIGENOUS ELDERS ON COVID-19

<p>Indigenous Nations are being affected by COVID-19. It is important to limit the spread of COVID-19 to protect history, traditions, leaders, and communities.</p>	<p>Las Naciones Indígenas está siendo afectadas por la COVID-19. Es importante detener el brote de la COVID-19 para proteger la historia, tradiciones, líderes y comunidades.</p>	<p>Konojel qawinaq chuqa' taq qatinamit najin nkina' ri k'ayewal ruk'amon pe ri COVID-19. Ruma k'a ri', yalan k'atzinel nqaqasaj ruchuq'a' chuqa' nqaq'ät rukiraxik ri COVID-19 pa taq qatinamit, richin ke ri' nqachajij ronojel ri b'anob'äl k'o pa taq qatinamit, richin yeqachajij ri winäq k'o nïm ketamab'al pa taq qatinamit.</p>
<p>Coronavirus spreads through respiratory droplets that spread through the air. These respiratory droplets can directly spread from one person to another, or they can spread from an object to a person.</p>	<p>El coronavirus se transmite a través de gotas respiratorias que se propagan por el aire. Estas gotas respiratorias pueden propagarse de una persona a otra o pueden pasar de un objeto a una persona.</p>	<p>Ri coronavirus nukiraj ri' pa ri kaq'iq' pa taq nitz' tz'uj ye'el pa ruchi' ri winäq toq nujiq'aj ruxla'. Ri nitz' taq tz'uj kik'wan ri yab'il coronavirus, nkikiraj ki' chi kikojol ri winäq, chuqa' yek'oje' kan pa taq wachinäq yeruchäp kan ri winäq ruk'wan ri yab'il.</p>
<p>Coronavirus can be spread by touching objects that have been exposed to respiratory droplets from other people. For example, if someone sneezes and covers their mouth with their hands and then touches a doorknob, the virus could be on the doorknob.</p>	<p>Se puede contraer el coronavirus al tocar objetos que han estado en contacto con las gotas respiratorias de otras personas. Por ejemplo, si alguien estornuda y se cubre la boca con las manos y luego toca el pomo de una puerta, el virus puede quedarse en el pomo.</p>	<p>Ri coronavirus yatikir nak'ül pan ach'akul toq nachäp jun wachinäq ruchapon chik jun yawa' winäq, chuqa' toq nachäp jun wachinäq ri kanajnäq kan taq nitz' tz'uj ruchub' jun yawa' winäq. Achi'el ta, toq jun winäq nutz'apij ruchi' rik'in ruq'a' toq nat'ixem, k'a ri' nuchäp kan jun ruchi' jay, ri yab'il nkanäj kan pa ri ruchi' jay ri'.</p>
<p>The spread of coronavirus can be prevented by washing hands with soap and clean water for 20 seconds and by wearing a mask, if these resources are available.</p>	<p>Se puede prevenir la propagación del coronavirus lavándose las manos con jabón y agua limpia durante 20 segundos y llevando una mascarilla, cuando estos recursos estén disponibles.</p>	<p>Yojtikir nqaq'ät rukiraxik ri coronavirus toq nqach'äj qaq'a' rik'in xab'on chuqa' k'iy ya', ruch'ajik qaq'a' k'o chi nyaloj juk'al taq nitz' ramaj; ke ri' chuqa' nqaq'ät rukiraxik ri coronavirus toq nqokisaj jun rutz'apib'al qachi'.</p>
<p>Cleaning surfaces such as door handles that a lot of people use and covering coughs and sneezes with your elbow instead of hands can</p>	<p>Lavar superficies como las manillas de las puertas que son tocadas por mucha gente y cubrirse la tos y estornudos con el codo en vez de con las manos puede ayudar a limitar la propagación del virus.</p>	<p>Toq yeqach'äj taq chapb'äl ri ruchi' jay ri yekichäp kan k'iy winäq, toq man nqokisaj ta qaq'a' richin rutz'apixik qachi' toq yojjob'är chuqa' toq yojat'ixem; ja ri' xtuqät rukiraxik ri coronavirus.</p>



GENERAL INFO FOR INDIGENOUS ELDERS ON COVID-19

help limit the spread of the virus.		
Limiting physical contact with others outside of those who live in your house is important to prevent the spread of COVID-19.	Limitar el contacto físico con las personas en el exterior y con aquellos con los que vives en tu casa es importante para prevenir la propagación del virus.	Man keqachäp winäq toq yojel el chuqa' man keqachäp ri qach'alal, ja ri' xkojruto' richin nqaq'ät rukiraxik ri COVID-19.
This may mean not being able to hug grandchildren or shake a neighbor's hand, but it is important for your health. This may also mean that some traditions may have to be celebrated differently during this time. Large gatherings of people are not advised.	Esto puede significar que no podamos abrazar a nuestros nietos o estrechar la mano del vecino, pero esto es importante para tu salud. Y también que algunas tradiciones se tiene que celebrar de otra forma durante este tiempo. No se aconseja realizar grandes reuniones de personas.	Ja re' nuq'ajuj chuqa', chi man yojtikir ta yeqaq'etej ri qiy qamam, chuqa' chi man ütztä chik nqaya' qaq'a' chi ke ri winäq pa taq b'ey, ja re' k'a xa ütztä xtub'an chawe rat winäq. Ja re' chuqa', nub'i'ij chi ri taq nimaq'ij njalatäj rub'eyal kinimaq'ijuxik, k'a toq xtik'is na ri yab'il. Man ütztä ta chi yeb'an nım taq moloj akuchi' yek'oje' k'iy winäq.
If you do need to interact with someone outside your home, standing at least 6 feet (2 meters) away can also help coronavirus from spreading.	En el caso de que no necesites interactuar con alguien fuera, mantener una distancia de seguridad de 2 metros también puede ayudar a que el coronavirus no se propague.	We rat nawajo' yak'oje' kik'in ch'aqa' chik winäq pa jun k'ojlem, kan taya' kan jun ka'i' nima'q taq xak akojol kik'in ri juley chik winäq, richin ke ri' man xtukiraj ta ri' ri coronavirus chi kikojol ri winäq.
Let us be reminded of our traditional medicines, while at the same time listening to what is being prescribed by the relevant authorities.	Es importante usar medicinas tradicionales, y al mismo tiempo escuchar lo que prescriben las autoridades pertinentes.	Tiqaya' q'ij chi ye'okisäx ri aq'om yeb'an pa taq qatinamıt, ri yab'il eb'anom rik'in q'ayıs; chuqa' keqokisaj ri aq'om xtikib'i'ij ri k'ayöl b'ey richin qatinamıt.
Let us remind our elders to practice social distancing, but to refrain from social isolation.	Recordemos a los mayores a que respeten el distanciamiento social, pero que eviten el aislamiento.	Kan tiqanataj chi ke ri nimawinäq chi man tikimestaj nkiya' kan kikojol kik'in ri ch'aqa' chik winäq; xa xe chuqa', man tqaya' q'ij chi ri nimawinäq yek'oje' kan pa kiyonil.