



General Info for Indigenous Elders on COVID-19

English	Spanish	Maya k'che'
This is a public service announcement about the coronavirus or Covid-19 disease outbreak.	Este es un anuncio de servicio público sobre el brote de coronavirus o enfermedad de la Covid-19.	Wari' are' jun nojib'al le kayaik che juntire le winaq rech ri yab'il COVID-19.
Coronavirus (or COVID-19) is a virus that began spreading toward the end of 2019 and early 2020.	El coronavirus (o la COVID-19) es un virus que empezó a propagarse desde el final de 2019 y comienzo de 2020.	Le yab'il coronavirus are' jun uchikopil yab'il xuchap uchopinik pale junab' 2019 xuquje' xujik'o pari 2020.
This is a time when Indigenous Peoples around the world are encouraged to stay calm, and be strong, in the face of severe adversity.	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.	Chewe chanim utz kakayao ub'ixik che le qa tinimit mayib'xuquje' pale uwah ulew kikixijtaq'ib' are utz kakoj ka chuq'ab' choch le yab'il
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.	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.	Are' utz kuj tob' ankib' chaqaxo'l, ruk tz'uj ruxlab' o taq nitz ja' le kuyao le ka ruxlab', tzenik, b'ixonik, ojob'ojratza'm, xuquje' tzijonem.
When infected with COVID-19 one may experience a fever or cough, although other symptoms may arise as well.	Al contraer la COVID-19 se experimenta fiebre o tos, entre otros síntomas.	We ku rik jun le COVID-19 kuna' jun q'aq' ojob', xuquje' k' i taq k'ask'olil.
Elders are at particularly high risk for becoming very sick compared to the general population when infected with coronavirus.	cuando se infectan con el coronavirus, los mayores corren un riesgo especialmente alto de enfermarse mucho en comparación con la población general.	Cheri kriq le Coronavirus, le nimaq taq winaq kax kikiriko ruk' le yab'il xajunamtaj ruk' le tinimit.
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.	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.	Le tinimit sib'alaj tajin kikirik k'ax ruk'le COVID-19 rajawaxik kakachup le chopinik rech le COVID-19, cheri kachajij ri no'j re le qatit qamam xuquje le kamalb'e



General Info for Indigenous Elders on COVID-19

<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>Le coronavirus kuk'owisaj ruk' tzuj ruxlab', le ka chopin ruk' le qiaq'iq chikixo'l le wimaq.</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>Le yab'il kok'owisaj xa rumal ka chapik jastaq le ki chapom le tzuj ruxlab' re jun winaq. Kamab'al no'j we k'o jun winaq ka tixnab'ik ku chuq lu tza'n ruk' lu q'ab' tekuri' kuchap ri uchija' le uchikopil yab'il ka kanaj pa le uchija'</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>Rajawaxik uq'ataxik le yab'il ub' i coronavirus, kakach'aj le ka q'ab' ruk' chipaq xuquje ja' k'imul kuq'iqo u chajik 20 segundos, kak'ambik chuqb'al chi' we k'olik</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 help limit the spread of the virus.</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>Are utz ka ch'ajik lu q'ab' le uchija, xa rumal chi kachapik rumal le wimaq, kachuqik le ojob' xuquje' le atixnab' ruk' le ch'uk man ruk' ta le q'ab'aj ruk' la kujtob'anik che uq'ataxik le yab'il-</p>
<p>Limiting physical contact with others outside of those who live in your house is important to prevent the spread of COVID-19.</p>	<p>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.</p>	<p>Chuj toba'noq man kujita' chixikut le winaq pa b'e xuquje' ruq le k'o choja rajawaxik xajeri kaqa takab'a le choplin le uchikopil yab'il.</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Wari kub'ij chi man kujkuwintaj kaka q'aluj le qa imam, man kaqachapta le qa q'ab' rech le k'ulja sibalaj rajawaxik kakab'an wari' xajeri k'o ri utzilal kaslemal. Xoqoje we k'o jas jun nimaq'ij kab'anik rajawaxik ka tzukuxik</p>



General Info for Indigenous Elders on COVID-19

traditions may have to be celebrated differently during this time. Large gatherings of people are not advised.	tradiciones se tiene que celebrar de otra forma durante este tiempo. No se aconseja realizar grandes reuniones de personas.	jas ka b'anik xajeri' kemulita' le winaq.
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 manrajawaxik katkoji'k ruq jun winaq chik ya' alaq keb' etab'a'l uxo'l ruk' taq le winaq, xuquje' wari katob'an che le uq'ataxik le coronavirus.
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.	Rajawaxik kakojik le kunub'al le k'o pale komon, xuquje' le kub'il le kamaltaqb'e
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.	Nataj chike le nimaq taq winaq chi rajawaxik nimanen ri estab'al uxo'l chikixo'l le winaq.