



GENERAL INFO FOR INDIGENOUS ELDERS ON COVID-19

English	Spanish	Q'ANJOB'AL
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.	Chi allay el jun q'anej ti xol konob' yib'an syichb'anil cham ilya' ayik' ko xol ti.
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.	Cham ilya' ayik' ko xol ti max chahil yich yet max lajwi el junab'i k'al yet max chahon el yich jun ab'il ti.
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.	K'uh'al tinani yalay ok jip yetoq heb' jetkonob' yul masanil yib'an q'inal yet chon ayji ek' yin masank'ulal k'al yet chi jihon jip nan xol jun miman il chi ek'toq ko xol ti.
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.	Kawal sub'oj jumb'i ek' ko xol yet chi ko jaq'ontoq kaq'e' ma xol jun jun t'ujan a'ej yet chi jihon kokaq'e', yet chon tzewi, chon b'itni, chon tzojtzoni, chon at'ixhli ma yet chon q'anjab'i.
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.	Yet chon michaj aj yuj cham ilya' ayik' ko xol ti chi tit q'a' jin ma chi tit koq'aqach nuq' yetoq juntzanxa.
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.	Yet chi tit jun cham ilya' ko xol ti, heb' icham ixnam anima kawal xiwk'ulal b'ay heb' yintaq k'al junoqxa maqan anima.
Indigenous Nations are being affected by COVID-19. It is important to limit the spread of COVID-19 to protect history,	Las Naciones Indígenas está siendo afectadas por la COVID-19. Es importante detener el brote de la COVID-19 para proteger la	Heb' jetkonob' lanan michaj aj heb' yuj cham ilya' ayik' ko xol ti. Yowalil chi ko mitx'ok wahan cham yet chi ko kolon el koxehalil, kob'eyb'al, heb' jihomb'e, k'al kokonob'.



GENERAL INFO FOR INDIGENOUS ELDERS ON COVID-19

traditions, leaders, and communities.	historia, tradiciones, líderes y comunidades.	
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.	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.	Cham ilya' ti chi ek'toq cham yin jun jun t'ujan a'ej chi ko jaq'toq kax chi ek'jab' ek' cham xol kaq'e'. Jun jun t'ujan a'ej chi ko jaq'toq ti chi uj yek'toq jin jun jun hon ma yin junoqxa tzet yetal b'ay junoqxa anima.
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.	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.	Chi uj ko chahon cham ilya' ti yin junoq tzet yetal max michaj yuj jun jun t'ujan a'ej chi jaq'toq junoqxa maktxel. Axka ti, ta ay junoq maktxel chi at'ixhli kax chi maqchon el sti' yetoq sq'ab' xewtu chi mitx'on sma qil te' na, chi uj kankan jun ilya' ti yin sma qil te' na tu.
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.	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.	Chi uj ko mitx'on ok wahan cham ilya' ti yet chi ko tx'ajon koq'ab' yetoq xapon k'al saq a'ej yin junoq junk'al kok'ixh txolan, kax chi jahon ok sma qil koti', yet ay jet ayik'oq.
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.	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.	Chi ko tx'ajil ch'en sma qil te' na chi mitx'lay yuj heb' anima kax chi ko maqchej el koti' yet chon tzojtzoni ma chon at'ixhli yetoq jasib'al yintaq yetoq koq'ab'; chi uj ko mitx'on ok wahan cham ilya' ti axka tu.
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.	K'am chi jillej el kob'a yetoq heb' anima najat petoj ma yetoq heb' jet ajnahil; kawal miman yelamnoq yet chi ko mitx'on ok wahan cham ilya' ti axka tu.



## GENERAL INFO FOR INDIGENOUS ELDERS ON COVID-19

<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 traditions may have to be celebrated differently during this time. Large gatherings of people are not advised.</p>	<p>Esto puede significar que no podemos 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.</p>	<p>Junti chi yal elamnoq k'am chi uj jok laq'an yin heb' yi kotxikin ma ko mitx'on sq'ab' heb' anima kajan kokawilal, kawal miman yelamnoq b'ay kokawil. Kax ay tzanxa b'eyb'alej yowalil hoq ko k'ex tzet hoq jut ko watx'non yet juntzan k'uhal ti. K'am chi uj ko wajb'on ok mochan kob'a yin b'ulanil.</p>
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Ta man yowalilloq chi ko q'umlej kob'a yetoq junoqxa maktxel najat kajan, yowal chi ko le' ko xol kab'oq ja' yet axka tu k'am chi ko chahil lehehoq cham ilya' ti ko xol.</p>
<p>Let us be reminded of our traditional medicines, while at the same time listening to what is being prescribed by the relevant authorities.</p>	<p>Es importante usar medicinas tradicionales, y al mismo tiempo escuchar lo que prescriben las autoridades pertinentes.</p>	<p>Kawal yowalil chi ko q'an syamb'al heb' jichmam, yowalil k'apax hoq jakb'aj kotxikin b'ay heb' koyajawil ay yalon yet yin.</p>
<p>Let us remind our elders to practice social distancing, but to refrain from social isolation.</p>	<p>Recordemos a los mayores a que respeten el distanciamiento social, pero que eviten el aislamiento.</p>	<p>Jaleq yab' heb' icham ixnam aima yet chi lehon heb' xol, palta manaq yet chi jintaqnon kan el heb'.</p>