



COVID-19 info for Indigenous Children & Youth

English	Spanish	Q'anjob'al
What does COVID-19 mean for our community?	¿Qué significa la COVID-19 para nuestra comunidad?	¿Tzet chi yal elamnoq cham ilya' ti b'ay kokonob'?
Coronavirus (or COVID-19) is a new, tiny virus	El Coronavirus (o COVID-19) es un nuevo y diminuto virus	Cham ilya' ayik' ko xol ti ak' kax tol k'aj ilya' yok cham.
It travels on small drops of water	Viaja a través de pequeñas gotas de agua.	Chi ek'jab' ek' yin jun jun t'ujan a'ej.
COVID-19 can make people very sick, usually with a cough and fever	COVID-19 puede hacer que las personas enfermen mucho, teniendo generalmente tos y fiebre.	Chi uj ko yab'an aj yuj cham ilya' ti yet ay k'ilaj ma q'aqach nuq' k'al q'a' jin.
Cells in our body fight coronavirus, but sometimes people need help from doctors and medicine	Las células de nuestro cuerpo luchan contra el coronavirus, pero a veces se necesita ayuda por parte de los médicos.	Ay janik'oq st'ujanil kochik'il yet komimanil chon kolon el b'ay cham ilya' ti, palta ayb'ay yowalil hoq ko q'an skolwal heb' antom anima.
Coronavirus spreads through coughs and sneezes. It can also hide on the objects we touch	El coronavirus se propaga a través de la tos y los estornudos. También puede quedarse en los objetos que tocamos.	Cham ilya' ti chi ek'toq cham yin k'ilaj ma q'aqach nuq' k'al at'ixhwal. Chi uj k'apax kan lak'an cham yin masanil tzet yetal chi ko mitx'a'.
The best way to stop coronavirus from spreading is for people to stand six feet apart.	La mejor manera de detener la propagación del coronavirus es que se mantenga una distancia de dos metros entre las personas.	Chi uj ko mitx'on ok wahan cham ilya' ti yet chi ko lehon ko xol ma chi ko jitzon el ko b'a k'atan junoqxa maktxel kab'oq ja'.
What does COVID-19 mean for Indigenous Nations?	¿Qué significa la COVID-19 para las Naciones Indígenas?	¿Tzet chi yal elamnoq cham ilya' ti b'ay heb' jetkonob'?
Many Indigenous nations are very worried about coronavirus.	Muchas naciones indígenas están muy preocupadas por el coronavirus.	Xiwilxa jetkonob' chi ok il yuj cham ilya' ti.
Because older people are more likely to get the virus, elders are especially at risk. It is important to stop coronavirus in order to protect our traditions and our leaders.	Debido a que las personas mayores son más propensas a contraer el virus, es la población que está en especial riesgo. Es importante detener el coronavirus para proteger nuestras tradiciones y nuestros líderes.	Yujtol a heb' icham ixnam anima sub'oj michaj ok heb' yuj cham ilya' ti, aton heb' ayok yin xiwk'ulalil. Yujtu xan kawal miman yelamnoq chi ko mitx'ok wahan cham ilya' ti yet chi ko kolon el kob'eyb'al k'al heb' jihomb'e.
What can we do to help?	¿Qué podemos hacer para ayudar?	¿Tzet chi yun ko kolwaji?
Keep your hands clean. Use soap and clean water if they are available.	Mantén tus manos limpias. Usa jabón y agua limpia cuando sea posible.	Saq chi jut koq'ab'. Chi ko q'an xapon k'al saq a'ej yet chi je'.



COVID-19 info for Indigenous Children & Youth

Cover your coughs and sneezes. Use your elbow or a tissue whenever possible.	Cúbrete la tos y los estornudos. Usa tu codo o un pañuelo siempre que sea posible.	Ko maqchejeq el koti' yet chon tzojtzoni k'al yet chon at'ixhli. Ko q'aneq jasib'al ma junoq tx'amb'al yet chi je'.
Eat healthy, drink water, and get plenty of sleep to help keep your body healthy.	Come sano, bebe agua y duerme mucho para mantener un cuerpo sano.	Watx' chi yun ko lowi, juk'eq a'ej kax watx' chi yun ko wayi, yuj swatx'iloq komimanil.
Practice social distancing, by celebrating traditions and spending time with family virtually or from afar. Listen to your elders for guidance and advice	Respeto el distanciamiento social, celebrando tradiciones y pasando tiempo con la familia de forma virtual o a distancia. Escucha a tus mayores para que te guíen y te aconsejen.	Ko leheq ko xol yetoq junoqxa maktxel, chi ko kajb'on kob'eyb'al kax chon ayji ek' mimanoq k'u yetoq heb' jet ajnahil axka k'apax yul ch'en ihom b'ey nuq'ej k'al yechelej. Ko chaheq jab' tzet chi yal heb' ayxa aj sq'inal jib'an yet chon yihon b'ey heb' ma yet chi yahon ok heb' konab'al.
Our community has lived for over 1000 years! We are going to be okay.	¡Nuestra comunidad ha vivido por más de 1000 años! Vamos a estar bien.	¡Kokonob' ayxa tax yab'ilal kajay ek'oq! Hoq hon ek'el xol.