



COVID-19 info for Indigenous Children & Youth

| English | Spanish | Q'eqchi' |
|---|---|--|
| What does COVID-19 mean for our community? | ¿Qué significa la COVID-19 para nuestra comunidad? | ¿K'aru naraj naj y'e li COVID-19 cho'q ree li qa k'aleb'aal? |
| Coronavirus (or COVID-19) is a new, tiny virus | El Coronavirus (o COVID-19) es un nuevo y diminuto virus | Li kaqi y'ajel (maraj COVID-19) ha'an jun li jual kach'in mitz'aj xul. |
| It travels on small drops of water | Viaja a través de pequeñas gotas de agua. | Na b'ehék chiru iq' jo' jual mitz' tz'uq ha' |
| 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. | COVID-19 naru nax ta'liheb li poyanam chi jual kaw, jual sut rik'in li katz katz ja'j ut li tiq. |
| 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. | Li qa junxaqaril tib'el nax peleeti li kaqiy'ajel, ab'an kuan sut na raj tenq' rik'in laj b'anonel. |
| 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. | Li kaqiy'ajel na numtak rik'in li ojb' ut li atisb'. Jo' ajkwi' naru na kana chiru li ka'qreru na qa ch'e'. |
| 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. | Li jual us ree xramb'al lix numtaakilal li kaqiy'ajel ha'an naq taa k'eemanq kuiib' moqoj xy'anqeb' li poyanam. |
| What does COVID-19 mean for Indigenous Nations? | ¿Qué significa la COVID-19 para las Naciones Indígenas? | ¿Karu' naraj nax y'e li COVID-19 cho'q reheb laj ralch'och'? |
| Many Indigenous nations are very worried about coronavirus. | Muchas naciones indígenas están muy preocupadas por el coronavirus. | ¿Naab'aleb' laj ralch'och' jual te' k'o'xlaq chirix li kaqiy'ajel ha'in. |
| 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. | Xb'anaq eb' li cheek chan chan naq kaw y'aal naq nake' ta'li xb'aan li mitz'aj xul, ha'neb' li kaw xkuanjikeb'. Aajel ru xramb'al li kaqiy'ajel ha'in reex kolb'al li qa chalen b'anuhom ut eb' laj k'amol b'e cho'q ge. |
| What can we do to help? | ¿Qué podemos hacer para ayudar? | ¿K'aru naru na qa b'aanu ree tenq'ank? |
| 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. | Chajb'ilaq laa kwuq'. Oksi li xab'on ut saq ru ha' naq na ru. |



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. | Tz'ap laa ojb' ut la atisb'. Oksi laa telb' maraj jun li sut naq taa ruuq. |
| 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. | Chat kua'aq chi chaab'il, uk' li chaab'il ha' ut kuarin chi tz'aqal ree naq kawaq li junxaqalil. |
| 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. | Chat ab'inq rik'in li xk'eeb'al y'anq, naq xninqenkil li chalen b'anuhom ut kuank rik'ineb' laa komon aj najt. Ab'iheb' li cheek ree te'x k'am aa b'e ut k'e aa na'leb'. |
| 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. | !Li qa poyanamilal y'o'y'oo chalen oxib' oq'ob chiab'! Too elq chi uub'ej. |