

## Coronavirus (COVID-19) Nyuri ke Mal Cäj

### Mi ruacne ke kuijuath in cöali Kōrōna ke kuijuaan – de ji ciejdu ciej ke pual puōny idi :

- Lät ni je naath ke duōp mi ba mal lij enyöō juey Coronavirus nöñje juey mi pay tuōk mi káp naath rēy dhōarun.
- Tim ni je gaat enyöō de tēetkien lak ni ciej ke thabun kēne piw kā deriē nyuōk ke en tääh laak tēetni (guic thurē). Deri gaat njec ke kiet din ke kōrguath mi mō thekōni 40-60, kā de tēetkien lak ke guath mi bär .
- Tim ni je gaat enyöō deke teke kam mi mō mitiri 2 ke ney dial tin ci ciej cāj ke ye kel. Nyuth ni je ke en tääh in teke mitiri 2 – cet ke bär ram mi diit.
- Tim ni je gaat enyöō ca nhiamdien de thiap.
- Tim ni je gaat enyöō deke kiel kie thiam rēy cilādien.
- Thiēc gaat ke tääh in tee jek kēne puōny kien, ni kā cārikiēn amāni puōnykiēn, kā tim ni je ke enyöō bi ke tin dial tin luāñ ke rō lat kā deri ji ciejdu jakā ciej a gōa.

Ke nin tō bee tō, be gōa enyöō ji yēne ney dial tin ciej ke kel cia bi thiek ke ram mi ci ciej cāj kel ke ye, a cāj ni mi ke ji marādun kie māthnikun. Bi dhil tee guath mi mō mitiri 2 kēney tin ci ciej kel ke ye cāj. Nēme lotde ni yōō ci gaat kēne ney tin diit cāj guath mi bär bi nar cāj kel. Duel gōrā kēne lät tin kōñ bake gāk. Ke yōō bi ciej jakā guath tēethkā lōac, riali lät tin de la **latke ni ciej** ti cet ke titi ikā:

- **Tok cāj kā thuke** ke lat kel, cet ke min te dit kie lät cāri.
- **Kiet diin:** Kit diit tin ngōake ε gaat kēne ney tin diit. Mat ni duth kie bul thin rēy diētdu.
- **Lat caali:** Ji ciejni tin gōl de caal nuak kel. Thiēc gaat ke yōō de ji lat cal, cal mi thuōk kie mi carke.
- **Njic:** Thiēc gaat enyöō de ji njec ke duōr kā tin ca njic ni ke duel gōrā ke guath ee ci wā. Ci gaatku ji luāk ke kuen kēne ciōt njakni cāj. Thiēcke ke biel njakni. Ruacni, ruacni, ruacni ke ke. Gaat njiecke rō ke liēñ kā kēne mi ca rō mat rēy ruacni.
- **Njari:** Com gaat kā yōō deke tok dōl kā deke teke tēethlōac rēy ciej.
- Lät ni lät **tit tin jake cār kā gōw:**

### Nar ni yiedu rēc ke guath mi bär

1. Nyuri guath mi gōa ke ji, nyuri gōa thin kie cani jōkdu guath mi gōa.
2. Kum nyinku kā lath ni tēetku jichdu.
3. Nar ni yiedu rēc kā gōk yiedu ni math, guath mi ci caru lath kā tääh in wāk ke tēetku nhiam kēne bendien piny ke guath in Wāk ke jiacdu nhial kēne bendē piny. Yieni ni kā 5, lath ni cāru kā tääh in wāk ke tēetku nhiam kēne bendien piny ke guath in wāk ke jiacdu nhial kēne bendē piny.
4. Entāmē, ku yie ke tääh in la yie ke ji ni wän ni kā 3.
5. Njāc ni tääh in jeki rō, njū ci njac thin.

### Carā Jekā jē, Puōnydā Jekā jē

1. Nyuōrē kel ala ji ciej. Dōñ derē nyur guath mi cia rō gōl.
2. Thiēc ney dial kā ji ciejdu enyöō de ji lat kel kā tääh in jeki caru kēne tääh puōnydu. Nēme ε nyuth, “Puōnydā lōrē, kēne kā carā cē thiarj ke tēethlōac.”
3. Moc ran ke guath kā ke guath in cia rō gōl thin enyöō be tääh in jekē ni carē kēne tääh puōnyde lat ye.
4. Kapē rō cuōñ ε math narjē yie kel.

### Dēam Nhial

1. Nyuri guath mi gōa.

Mi gōa ciejdu kēne yōō mi nuan ni tin nhōake cāj, de gaatku rō njec ke tääh in de tēeth ke lōckien.

2. Kapni tēetku nhial kä jak ni tēetku kēnē yētku/röpku kä yöö ba tääh in la dēm ke nhial ni math, pätni piny ke ciŋku.
3. Lät ni tääh teke nhial mi dēm ni math, nhial mi puŋl kēnē tääh in la teke nhial mi diit.
4. A jŋw wäk nhial kä a jē be piny ke tääh in latdē ni jē ala buŋn Kä kuē jē nöŋ piny ε math amäni mi ci “marē ben piny ε math” amäni, mi cē cuŋŋ.
5. Nyuri ke biēt kä ŋäcni tääh in jeki rŋdu.



Mi gca cienđu kēnē yöö mi ŋuan ni tin nhöake cän, de gaatku rŋ ŋjec ke tääh in de tēeth ke  
lockien.