



GENERAL INFO FOR INDIGENOUS ELDERS ON COVID-19

English	Spanish	Q'eqchi'
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.	Li esil ha'in ree li poyanamil chirix lix k'ulunik li mitz'aj xul nawb'il jo' 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.	Li kaqi y'ajel (COVID-19) ha'an jun li mitz aj xul lix tiklaa chaq chi k'iilaak chalen chaq lix raqik li chihab' 2019 ut xtiklajik chaq li chihab' 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.	Ha'in lix honalil chix puktesinkil li resilal sa' xyanqeb' li poyanamilal sa' chixjunil li ruuchich'och ree naq me' xikuak ut kawaq xch'ooleb' chiru li ch'aajkil ha'in.
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.	Saa na nume' rik'in junjunq chi poyanam rik'in lix mitz'ilal li tzuqul na el sa' qe ut sa' qu'j naq na ux li musiq'ak, se'ek, b'ichank, ojob'ak, atisma'k, ut aatinak.
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.	Naq na ta'liman li COVID-19 na eek'aman li tiq maraj li katz katz kux jo' lix k'utbal li reek'ankil'.
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.	Naq junaq na ta'liman rik'in li mitzaj y'ajel ha'in, li cheekil kristian jual xiw xiw kuankeb' ab'an jual xiw xiw kui'chik lix kawilal chiruheb' chixjunil li komonilal.
Indigenous Nations are being affected by COVID-19. It is important to limit the spread of COVID-19 to	Las Naciones Indígenas está siendo afectadas por la COVID-19. Es importante detener el brote de la COVID-19 para proteger la	Lix tenamitul laj poyanam jual y'oo chi tawe'k xb'aan li COVID-19. Jual aajel iru xramb'al li k'iilaakilal li COVID-19 ree xkolb'al ajkwi' lix seraq', li najteril



GENERAL INFO FOR INDIGENOUS ELDERS ON COVID-19

protect history, traditions, leaders, and communities.	historia, tradiciones, líderes y comunidades.	na'leb', laj k'amol b'e ut li qa sutam.
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.	Li mitz' aj xul na nume' rugin li jalan jalanq chi poyanam rik'in li mitzilalaj tzuulal rikin li musiq'ak sa' li iq'. Eb'a tz'uqulal ha'in rik'in li musiq'ak naru na nume' ruk'in jun li ka'q ree ru na ch'e'man toj rik'in li poyanam.
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.	Na ta'liman li mitz'aj xul ha'in naq na ch'e'man li ka'q ree ru ak xch'e'man xb'aan junaq lix k'e lix mitz'zaj tzuq chiru yal rik'in musiq'ak. Jo' ha'in: kwi junaq' na atismak ut nax tz'ap li re ut ru'uj rik'in li ruq' ut nax ch'e' li ka'q ree ru jo' lix teeb'al li ochoch, li mitz'aj xul naru na kanaa sa' xteeb'aal li ochoch.
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.	Na ru lix ramb'al chi k'iilaho'k li mitz'aj xul ha'in rik'in xch'ajb'al li uq'ej rik'in li xa'b'on ut chaab'il ha' toj chiruu jun may (20) jilok ut xk'amb'al jun li tz'ab'aal u'j-e, naq kuankeb' ha'in.
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.	Xchajb'al ru ka'qreeru jo' lix teeb'al kwi' li ochoch li che'b'il xb'aan li poyanamilal ut xtz'apb'al li ojob' ut li atixmak rik'in sa' li telb' ut ink'a' rik'in li u'q'b' xb'aan naq na tenq'ank chix ramb'al li k'iilaho' li mitz'aj xul.
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.	Xraqb'al ru li nach'o'k ut che'ok' ib' rik'in li poyanam chirix kab'l ut eb' li kuankeb' sa' junkab'al aajel ru reex ramb'al li k'iilaho' li mitz'aj xul.



## 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 podamos 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>Ha'in naru tawe'k ru jo' ink'a' xq'alunkil eb' li qa mam, maraj sk'eeb'al li quq' ree li qech kab'al, ab'an ha'in aajel ru cho'q ree laa kawilal. Ut jo' ajkwi' junaqeb' li najteril b'anushom taa b'anumanq chi jalan sa' eb' li q'ehil ha'in. Ink'a' na na'leman li ch'uutanimal poyanam chi ninq.</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>Kwi ink'a' aajel iru li elk chi rilb'al jalan poyanam b'araq, xk'eeb'al kwiib' moqoj li y'anqil na tenq'ank re naq li mitz'aj xul ink'a' taa k'iilaho'.</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>Aajel ru roksinkil li b'an pim, ut ajkwi' ra'b'inkil laj jolominel tenamit.</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>Qa jultikaaq rehe'b' li cheek naq che' ab'inq rik'in xk'eb'al lix y'anqeb rik'in jalan poyanam, ab'an me' najto' chiru li komonilal.</p>