



Travel to Cities and Populated Areas During 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 komon poyanam chirix lix numtajik li mitz'aj xul maraj kaqiy'ajel Covid-19.
What are the risks of traveling?	¿Cuáles son los riesgos de viajar?	¿K'aru lix xiwxiwil li q'ajk?
If you travel into a new community where coronavirus is spreading, you might get infected while you are traveling.	Si viajas a otra comunidad en la que se está propagando, el coronavirus te puedes infectar mientras viajas.	Kwi na kat q'aj sa' jalan k'aleb'aal maraj tenamit b'ar kwi' numtajenaq li y'ajel a'in naru na kat ta'li naq y'ookat chi q'ajk.
Traveling is even riskier if you or someone you live with is an Elder, because Elders are at increased risk of getting very sick from COVID-19.	Viajar es aún más arriesgado si tú o alguien con quien vives es una persona mayor, debido a que tienen mayor riesgo de contraer la COVID-19.	Q'ajk jual kwi'chik xiw xiw kwi laa maraj junaq sa' laa jun kab'al cheek, xb'aan naq kaw cho'q reheb' li cheeke'b'.
Also, if you live in a community where coronavirus is spreading, you could also infect others by traveling.	Asimismo, si vives en una comunidad donde se está propagando el virus, tú podrías infectar a otros en caso de que viajes.	Jo'ajkwi', kwi kuankat sa' jun li k'aleb'aal b'ar y'oo chi numtaak li y'ajel naru naka b'on jalan naq tat q'ajq.
Because of this, it is important not to travel if you are sick, or if you have been around someone with COVID-19 in the last two weeks.	Por eso es importante no viajar si estás enfermo o si has estado en contacto con una persona con COVID-19 en las últimas dos semanas.	Jo'kan naq aajel ru ink'a' q'ajk kwi y'ajat maraj xat kwan nach' rik'in junaq kuan li y'ajel sa'x tib'el chalen chaq kuiib xamaan.
Because all travel has inherent risks, it is best to stay in your own community as much as possible.	Debido a que todo viaje tiene riesgos inherentes, es mejor permanecer en la propia comunidad tanto como sea posible.	B'aanaq chijunil qajk jual kaw xy'aalal nax k'am chaq, jual us kwi' chik kanaak sa' qa k'aleb'aalil junelik na ru.
If I am traveling, how can I stay safe?	¿Cómo viajar de forma segura?	¿Chan ru q'ajk chi maak'a'x xiwilal?
If you must travel, there are several things you can do to stay safe. Most importantly, wash your hands as often as possible using hand sanitizer or soap and water for 20 seconds, if these are available.	Si tienes que viajar, hay varias cosas que puedes hacerlo de forma segura. Lo más importante es lavarse las manos con la mayor frecuencia posible durante 20 segundos usando desinfectante para manos y jabón.	Kwi tento tat q'ajq, kuan naab'al chi k'a'qreru naru taa b'aanu chi us. Li aajel ru ha'an xch'ajb'al li uq'b' kok'aqxa' chiru junmay kok'k'asal roksinkil li ch'ajb'a mitz'aj xul maraj li xab'on.
If available, pack enough hand sanitizer to last for the entire trip.	Dispón de suficiente desinfectante de manos para que dure todo el viaje.	Kwanq li ch'ajb'a mitz'aj xul re uq'b' cho'q ree chijunil li q'aj b'e.



Travel to Cities and Populated Areas During COVID-19

Avoid touching your nose, mouth, or face. Avoid close contact with others, staying 6 feet away whenever possible.	Evita tocarte la nariz, boca o la cara, así como un contacto cercano con otros, manteniéndote a 2 metros de distancia.	Cha kanab' xch'e'b'al laa kwu'j, e maraj ru a kwu jo' ajkwi' jalan chi poyanam, y'anqinkil aakwib' rik'in kuiib' moqoj.
Wear a mask or cloth face covering when in public.	Lleva mascarilla o una prenda que cubra la cara cuando estés en público.	K'am laa tz'apb'a u'j-e maraj junaq li t'ikr li nax tz'ap li uub'ej naq kuankat rik'in komon poyanam.
Cover coughs and sneezes with you elbow, not your hands.	Cúbrete la tos y los estornudos con el codo, no con las manos.	Tz'ap laa ojb' ut laa atisb' rik'in la telb', ink'a' rik'in laa kwuq'.
Do not eat at restaurants. Instead, pick-up food or cook your own food whenever possible.	No vayas a los restaurantes. En su lugar coge comida para llevar o cocina por tu cuenta cuando sea posible.	Mat xik sa' k'ay'ib'aal tzakaemq. Sa' laa junkab'al k'am laa tzakaemq maraj k'uub' aakwe naq taa ruuq.
And lastly, remember to travel only when absolutely necessary. Minimizing travel will help keep you, your family, your community, and neighboring communities healthy.	Y por último, recuerde viajar sólo cuando sea absolutamente necesario. Minimizar los viajes ayudará a mantenerte a ti, a tu familia, a tu comunidad y a las comunidades vecinas sanas.	Ut chixraqb'al, cha jultika q'ajk aajunes naq jual tz'aqal aajel ru. Xkub'tesinkil lix k'iilal q'ajk tat xtenq'a laa at, laa junkab'al ut laa k'aleb'aal ut li echk'aleb'aalilal.