

T'ÁÁ K'AD BINAHO'Á, T'ÁÁ ÍIDÁÁ HASHT'E DÍNÍT'ÉE DOO

Nighandi Dikos Nitsaaí-19 naa nílníí' ládáá' biniinaa áts'á ádidíltélgíí bik'eh áhólééh.

Anáhqot'í' biniyé ch'aa na'adaagi, naanish éí doodago ch'iyáán da ádaat'éíí, t'áá nohlá'igo da akóó' alnáada'ol'aah.

Ła' da bił chidí choinił'igo, t'áá bits'ąądi dah nánidaah, anii' bik'estí'í bee nanináá, dóó t'óó'déé' yaah ích'iigií bee naazhch'igo ílnisin.

Yíla baah ál'ini' tó' hikoní' ó doot'izh' bighahgo bitahigií.

Hooghandi nináhidáahgo, nikee' dóó ní'éetsoh háá dini'nił' dóó t'áá t'óó'di nináni'nił. Níla' tánánáigis. Bighah ládáá' nináni'beeh dóó ní'éé' alnánáni'nił.

Naakidi damóogóo nighangi bee ádahodoonílgíí hasht'e yínisin, azeé' dóó ch'iyáán da, t'áá yéego bidahodéélnigíí íiyisí' bá.

ani' bik'estí'í

Dikos azeé'

Nighandi bił kééhót'ínií' la' bitah hodínóogah biniyé nahaz'ánigíí' la' bá ats'ádií'ááł' dóó ádahat'í' dóó baa áháyąą dooigií' bik'eh áhólééh.

- An'ni'
- A'ni'
- L'ni'

T'áá bohónéedzángi' t'áá hooghandi áhodíníléé'; t'áadoo náádaa la' bił ahínidéinikahí; dóó naa nidaakahigíí nighan góne' t'áadoo bá hosinił'áni.

Hastąądi nanináago éí doodago t'áá hooghandi nitał honeezgaigo, anii' bik'estí'í bee naniná, dahastą bits'ąą í'dílnizin, dóó náádaa la' bił t'áá nihita' haz'ąągo í'dílnizin.

Ná'oolkił tsxjįigo yilkiłigíí 20 dah alzhinjį', t'áá ahąąh tó dóó táláwosh bee níla' tánánáigis éí doodago yíla baah ál'ini' tó' hikoní' bitahigií choinił'í.

Díłkosgo éí doodago ats'iyaa diniihgo nich'oozhlaa' biyi'dóó éí doodago naaltsos bee bich'ąąh ninádílnih. Níla' doo tánásgizgóó t'áadoo nináá, nich'įh, éí doodago nizéé' bídílnihí.

T'áadoo le'é t'áá ahąąh bída'dinihigíí, dáádíłkał' dóó béesh bee hane'í' dóó chidí' bee naadlo'igi' ádaat'éhigíí, tánánáigis dóó baah aná'inił'įh.

Nits'íis bá yá'át'éhigíí át'éego hininá, t'áá ahąąh á'díłzééh, yá'át'éehii niyá, háánił'įh, dóó ats'íis yíka' análwo'ii bee (Vitamin D, multivitamins, Vitamin C dóó Vitamin B12 ádaat'éhigíí).

Nits'íis bá yá'át'éehii bindii'a' danil'įgo biniyé hataańi' dóó azeé' íł'ini' bich'į' cho'inił'í.

Íshjąą baa náhwiilzhishgo ats'íis nidóoh bił naa'aná'tsih.

Diné t'áá yéego bidahodéélnigíí' áłchíni' yaa ádahalyąą ládáá', éí áłchíni' t'áadoo náádaa la' yit'áhji' nidaakaií.

Anáhát'ihgo aká adoojahii nitał honiigai' ládáá' bich'į' hane' ádadíłi'igíí' t'áá níłdįd hasht'e díłíł.

Dikos Nitsaaí-19 bá aká e'elyeed: 1.833.956.1554 or navajohopisolidarity.org

Dik'os Nitsaaí-19 la' baa nááhane': CDC.gov/coronavirus

Díł hadíyaaigíí éí azeé'ál'įjį' na'nitin dóó na'alcaah dóó aah é'él'í' doo bitsésk'eh choo'į' biniyé ályaa da. Ha'át'éego da nits'íis bich'į' anáhwiit'éehgo t'áá áłahji' azeé' íł'ini' éí doodago ats'íis baa áháyąą' nidaalnishigíí' bich'į' cho'inił'í, nina'ídkił' hólóogo da.