

T'ÁÁ K'AD BINAHO'Á, T'ÁÁ ÍÍDÁÁ 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 nohla'ígo da akóó' alnáada'ol'aah.

Ła' da bił chidí choinił'igo, t'áá bits'aądi dah nánidaah, anii' bik'ésti'í bee nanináá, dóó t'óó'déé' yaah íich'iiigíí bee naazhch'igo ílnisin.

T'áá bohónéedzánígo t'áá hooghandi áhodíníléé'; t'áadoo náadaa ła' bił ahínidíinikahí; dóó naa nidaakahígíí nighan góne' t'áadoo bá hosinił'ání.

Hastáądi nanináago éí doodago t'áá hooghandi nitał honeezgaigo, anii' bik'ésti'í bee naniná, dahastá bits'aą' í' dínízin, dóó náadaa ła' bił t'áá nihita' haz'aągo í' dínízin.

Ná'oolkił tsxjįigo yilkiłígíí 20 dah alzhinjį, t'áá ahąąh tó dóó táławosh bee nila' tánánánigis éí doodago yíł bąąh ál'ini tó tikóni bitahígíí choinił'į.

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

T'áadoo le'é t'áá ahąąh bída'dinihígíí, dáadıłkał dóó béesh bee hane'í dóó chidí bee naadlo'įgi ádaat'éhígíí, tánánánigis dóó bąąh aná'inił'įh.

Yíł bąąh ál'ini tó tikóni ó doot'įzh bighago bitahígíí.

Hooghandi nináhidáahgo, níkee' dóó ní'éetsoh háá dini'nił dóó t'áá t'óó'di nináni'nił. Níla' tánánánigis. Bighah ládáá' ninániibeeh dóó ní'éé' atnánáni'nił.

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

bee táahágisí
anii' bik'ésti'í
ch'osh dóó yit'inił / bee naatséedí
Dikos azeé'

Nighandi bił kééhót'ínił łá' bitah hodínóogah biniyé nahaz'ánigíí łá' bá ats'ádií'áát dóó ádahat'į dóó baa áháyaą doogíí bik'eh áhólééh.

ani' bik'ésti'í

Bá nanilnishił daats'í honiit'ahgo yá hasht'e ídólzin? Éí bee bił ahít' hodílnih.

Da' atah honeezgai dóó aąh dah haz'a' biniyéesh ada'diit'aah? T'áá hooghandóó na'anishgóosh bohónéedzą?

Nits'íis bá yá'át'éhígíí át'éego hininá, t'áá ahąąh á'dílééh, yá'át'éehii niya, háánił'įh, dóó ats'íis yíka analwo'ii bee (Vitamin D, multivitamins, Vitamin C dóó Vitamin B12 ádaat'éhígíí).

Nits'íis bá yá'át'éehii bindii'a' danilįgo biniyé hataalı dóó azeé' íł'inił bich'į' cho'inił'į.

Íshjąą baa náhwiłzhíshgo ats'íis nidóoh bił naa'aná'atsih.

Diné t'áá yéego bidahodééłnigíí áłchínił yaa ádahalyąą ládáá', éí áłchínigíí t'áadoo náadaa łá' yit'áhji' nidaakai.

Anáhát'ihgo aká adoojahii nitał honiigai ládáá' bich'į' hane' ádadíłiłhígíí t'áá nídįđ hasht'e díłíł.

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

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

Díł hadilyaaígíí éí azeé'ál'įjį na'nitin dóó na'alkaah dóó aąh é'él' doo bitsésk'eh choo'į biniyé ályaa da. Ha'át'éego da nits'íis bich'į' anáhwiit'éehgo t'áá áłahji' azeé' íł'inił éí doodago ats'íis baa áháyaąjí nidaalinshígíí bich'į' cho'inił'į, nina'ídkił hólóogo da.