



# Aj Tmeltz'aja Ja

## qa tzma in Nul Itz'ji Tala toj amb'il te COVID-19



Kwest amb'il te tx'u'j yab'il COVID-19, ex mas qa ma tzul itz'ji tne'ye. Jakulo tzaj b'aj tk'u'ja tu'n jlu ex kwest in nela te teya. Qa minti' ul itz'ji ne' toj amb'il b'anti ti'j ex qa o tz'el tpan tib'a ti'j tne'ye tej tul itz'ji, mas b'a'n tu'n t-xi q'et onb'il teya atz tjaya. Lu ken junjun tqanil tu'n tok t-xq'uqin tib'a ex tu'n tok tk'ujla'na tne'ya.

### Xq'uqink Tib'a



#### Nim toklen tchwinqlala

Lu ken junjun tqanil tu'n tok t-xq'uqin tib'a ik tze'nxix taja:

- B'a'n tu'n tchine, ex qa tu'n tokxe toj ducha ex tu'n tok tq'o'na crem ti'j t-xmilala qa taja.
- Tz'ojlana nim qa jaku b'ant.
- Qaninx a onb'il te tchmila, kye qe tala mas matij ex kye junjuntl.
- B'a'n tu'n tten tjunalxa maske noq toj ch'in amb'il. Ik tze'n tu'n tojlana ch'in twi pe'n, tu'n tkapeyina, tu'n tok tk'eyina jun pelícuala ex qa jun u'j, mo tu'n tyolina tuk'il jun tamiwoya.



#### Jaku tzaj tb'aj tk'u'ja ex jaku tzaj salin ti'ja

Nim xu'j in tzaj b'aj kyk'u'j ex in tzaj salin ky'i'j qa tzma in nul itz'ji kyal. Qa minti' ul itz'ji tne'ya toj amb'il b'anti ti'j ex qa tu'n tlaj COVID-19 o tz'el tpan tib'a ti'j tne'ye kyu'n doctor, b'alo ma tzaj b'aj tk'u'ja. B'alo taja tu'n tyolina tuk'il jun tamiwoya, tuk'il jun xjal at toklen toj tnam ex qa tuk'il jun ajq'anel aju in nok tq'anin ttab'il xjal. Qa in kub' t-ximana tu'n tkub' tb'yon tib'a, q'ajtiya toj alkyexku or te National Suicide Prevention Lifeline (Tajlal Yolb'il tu'n Mi'n tkub' Kyb'yo'n Kyib' Xjal) toj 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) mo tz'ib'inxa toj [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat).

# K'ujlama Tne'ya

Qa in nok tkwentina tne'ye, mas in nok tk'ujla'na. Tb'anelix aj ttze'na tuk'il, aj tjaw tchle'na, aj tok tq'o'na t-me'xtak, aj tjaw tt'ulu'na ex aj tch'u'n ne' ti'ja, tu'ntzun mas tok kyk'ujla'n kyib'a. Tz'okx tilil tu'na maske in nel tzpeta, qa jaku b'ant tu'na ex tojju amb'il mas tb'anel.



## Kwentina ti'j Tne'ya

Aj t-xi tq'o'na tch'u' tne'ye, ke'yinka twitz ex b'a'n tu'n ttze'na, tu'n tyolina, tu'n tb'itzena, tu'n tjaw t-xb'etza'na ex tu'n tok ttz'u'china.

Kwest tu'n tkwentiit jun ne'. Qa taja jaku qo onine ti'ja.

- Qaninxá te ajq'anel tu'n t-xi tq'o'n cita teya tu'n tonin ti'ja tu'n t-xi tq'o'na tch'u ne' moqa tmi'x ne'x.
- Ate' k'loj xjal onil kye txub'aj tu'n t-xi kyq'o'n kych'u' kyne' jatumel najliya.

Atku maj noq in noq' ne' maske in nok qxmoxin. Ba'lo toj tumel aj tok ten tne'ya oq'el, tu'ntzunju mi'n jaw sek'paja aj tok tilil tu'na tu'n tkub' txule' tala. Qaninxá onb'il qa ma b'aj tpasensa.

- Jakulo b'aj tgan ne' aj ttzaj wa'yij ti'j, aj tsikti, qa taj tu'n jtan mo taj tu'n tjaw tchle'na.
- Aj tsikti ne', b'alo taj tu'n tyukche mo tu'n tjaw tmutzq'in tib'.

## Qe Onb'il



- Aju Ajq'anel ojtzqi'n tu'na
- At onb'il ti'ja kyoj 24 or kykyaqil q'ij, jaku tzaj q'ajtiya te Washington Recovery Help Line (Tajlal Yolb'il Q'ol Onb'il toj tnam Washington) mo q'ajtiya kye qe ajq'anel kyij kynab'il xjal toj [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org)
- National Suicide Lifeline [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org) 988 (Aqegu at kyoklen toj TTY, kyaaq'onkuxa 711 ex yajxitl tajlal 988)
- La Leche League (onb'il tu'n tel kych'u'n ne') [lly.org](http://lly.org)
- March of Dimes Aj Tzaj B'aj Kyk'u'j Txub'aj [marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx](http://marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx)
- Perinatal Support Services [perinatalsupport.org/for-parents](http://perinatalsupport.org/for-parents)
- Period of Purple Crying [purplecrying.info](http://purplecrying.info)



## B'inchama junjun Ti'chaq Junx Tuk'il Tne'ya

Tenx t-xima toj tumel ti'ja akux in xnaq'tzan tib'a tu'n tok tkwentina ne'. Jaku kub' txule' ne' aj tok t-xmoxina, aj tok ttz'u'china ex aj tb'itzena twitz, atzun junjuntl ne' kyaj tu'n mi'n q'ajtiye ttxlaj moqa tu'n qku'b k'atze'.

Tb'anel k'elel tkyaqil qa ma tz'ok tk'ujla'na tne'ya. In tzalaj ne' qa ma b'itzena twitz, qa ma txi tu'jina ex qa ma saqchana tuk'il; kb'el tna'n qa b'a'n ta' tkyaqil ex kch'iyil t-sesil twi' tojxix tumel.

Q'onka tilil tu'n:

- t-xi tu'jina
- t-xi tyek'una twitz toj espej
- tchinb'ana
- tkub' mutze'ya twitz tx'otx' junx tuk'il ne'
- tkub' tegin tib'a twitz ne'
- tu'n twululune junx tuk'il

Tb'anelix qa in nok tmeso'na tne'ya, in jaw tt'ulu'na ex in jaw tchle'na. Noqtzen tu'nj, il ti'j tu'n tok tq'o'n twitza ti'j tne'ya tu'ntzun tel tnik'a ti'j toj alkye amb'il mas b'a'n tu'n tok tmeso'na.

Qa taja u'j jlu toj junxitl tten, q'ajtiya toj 1-800-525-0127. Aqegu chkin kywi' ex qa miti'xix in kyb'i'n, najsama qa'ajtiya toj 711 (Washington Relay) mo tz'ib'inxa toj [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).