



Koto ní ñayiví ve'e ní



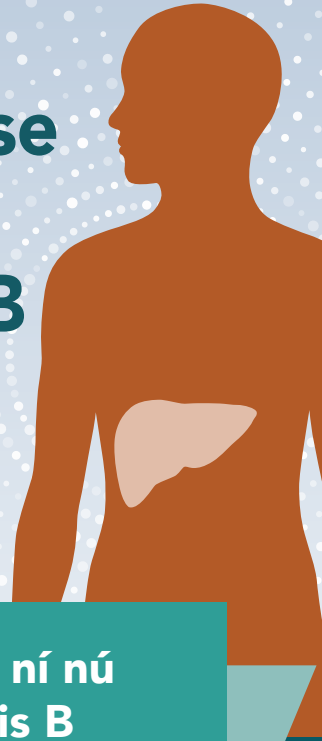
Kánuu ja ñayiví ja ndee ní jín ji nda ta'an ve'e ní sa'a ji in prueba ji kani ji vacuna hepatitis B maa ji. Iyo va'a vacuna ya'a ji jito nda ñayiví ja ncha'a kundo'o ji kue'e hepatitis B tágua ma kukin kue'e ji.



DOH 420-444 November 2022 Mixteco Bajo
Tágua ni'in ní tutu ya'a tánu jiniñu'un ní, ka'an ní nuu 1-800-525-0127. Nda ñayiví ja so'o axi ja nduu níni va'a, kuu ka'an ji nuu 711 (Washington Relay) axi tetiñu ji in correo electrónico nuu civil.rights@doh.wa.gov.

Tágua ni'in ka ní tu'un:
Hepatitis B Foundation, www.hepb.org
Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Ve'e nuu jito ji jekani nda kue'e) www.cdc.gov/hepatitis/hbv/

Kuu koo va'a ní vese ndo'o ní hepatitis B



Ja jiniñu'un kuni ní nú ndo'o ní hepatitis B crónica

Hepatitis B kuu sa'a ji ja kundo'o xeen ní kue'e nuu na'an tiempo, tanu kuu cáncer xtaa je'e axi ja ma satiñu va'a xtaa je'e ní.



Nduu na tatan nuu kue'e ya'a, vese saa iyo tatan ja kuu chindeé ji ní ja kuu koo va'a ka ní axi ja kuteku na'an ka ní.

Hepatitis B sa'a ji dañu xtaa je'e ní. Iyo ndaa ja xtaa je'e yo sa'a ji kua'a tuni tiñu tágua koo va'a yo, in tiñu kánuu ja sa'a ji kuu ja "síijin" ji ndi'i ja yaji yo. Xtaa je'e yo (xnaa ji) ndi'i ja yi'i nuu ja yaji yo ja nduu tiñu, tanu kuu ndixi axi nda tatan ja nduu jiniñu'un yiki kuñu yo. Kánuu ja koto ní xtaa je'e ní nú ndo'o ní hepatitis B.

Naguá kánuu sa'a ní tágua koto ní xtaa je'e ní



Sanuu tuni ka'an ní jín in médico.

Kánuu ja médico ní kuu in ñayiví ja jini nasa koto nda ñayiví ja ndo'o hepatitis B. Nda médico kuu kuni de nasa sa'a kue'e xtaa je'e ní, de kuu taji de tatan ja jiniñu'un ní. Kánuu ja nda ñayiví ja ndo'o hepatitis B ki'in ji nuu in médico in axi uu jichi ja kuiya tágua kunde'e de ji, sa'a de prueba niñi ji jín prueba xtaa je'e ji.



Ka'an ní jín in médico nú jani ini ní ja ko'o ní in tatan ja yoso nuu in receta axi ja kuya'vi, yuku axi vitamina.

Ñati ndi'i tatan ya'a ji nuu xtaa je'e yo. Iyo tatan ja sa'a ji ja jenkuini ja jatu yiki kuñu ní, nda tatan ya'a kuu sa'a ji dañu nuu xtaa je'e ní.



Katu'un ní nuu médico ní nú kánuu ja kani ní maa ní vacuna hepatitis A ji ja sa'a ní prueba hepatitis C.

Nda virus ya'a suni kivi ji nuu xtaa je'e.



Ka'an ní jín médico ní siki nda kue'e ja xeen sa'a. Ja koto ní maa ní nuu nda kue'e ja xeen sa'a, tanu kuu, kue'e neñu, diabetes axi colesterol alto, kuu chindeé nuu xtaa je'e ní.



Kaji va'a ní

- ✓ **Ma ko'o ní ndixi** chi kuu sa'a ji dañu nuu xtaa je'e ní.
- ✓ Kaji ka ní ja vixi, cereal integral, tiaká, kuñu ja nduu na xe'en yi'i ji KUA'A TUNI yuku, tanu kuu cool, brócoli ji coliflor.
- ✓ Ma kaji ní azúcar ji xe'en. Ma ko'o tuni ní ndute axi ndeyu ja ñu'un azúcar nuu (tanu kuu ndevixi, jugo, ji nda ndeyu ja ñu'un tu'va) axi nda xe'en xeen (tanu kuu, nda kuñu ja yi'i tuni xe'en ji nda ndeyu ja sa'a freír). Nú sa'a ní sukua chindeé ja ma kundee xe'en nuu xtaa je'e ní.
- ✓ Sacho'o maa ní ndi'i marisco ja kaji ní. Ma kaji ní nda marisco ja nduu ni cho'o axi ja nduu ni cho'o va'a (tanu kuu nda almeja, nda mejillón, nda ostra ji nda vieira) chi sanaa ñu'un kue'e nuu ji.
- ✓ Kunde'e va'a ní nú ni kivi kuxi nuu nuez axi nuu ja kaji ní, vi'i ka nú ko'yo ji axi nduu ndasi va'a ji. Nú na'an túni kaji ní axi koo ní nuu iyo kuxi sanaa kuu sa'a ja kundo'o ní cáncer xtaa je'e.



Kaka ní ji kunu ní.

Nda ñayiví ña'nu jiniñu'un ji kanda ji ñati 150 minuto ja semana axi ja sa'a ji inka tiñu tágua koo ndakui yiki kuñu ji. Kuu kaka ni'in ní, suté ní, koso ní bicicleta axi ja tunda'a ní in máquina ja je'nde ite.



Xtaa tachi va'a ní:

- ✓ Xndoo ní ja tee ní xenu axi ja koo ní nuu iyo ñayiví ja tee xenu.
- ✓ Ma ta'ni ní xiko pintura, xiko nda ndute ja ñu'un nuu pintura, ja xtíin ta'an ndatiñu, nda ndute ja sa'a ndoo ve'e, nda ndute ja kandee esmalte ji na inka ka ndute ja ñu'un químico nuu.



Natatú va'a ní.

Nda ñayiví ña'nu kánuu ja kusun ji vi'i ka 7 hora ja kivi.



Sa'a ndee ní ini maa ní.

Sama ní in tiñu ja jichi. Kusii ini ní nú ni sa'a va'a ní.

Nasa satatan kue'e hepatitis B crónica Ma sú ndi'i nda ñayiví ja ndo'o hepatitis B crónica jiniñu'un ji tatan. Nú jiniñu'un ní tatan, iyo kua'a tatan ja kuu chindeé ja ma kundo'o xtaa je'e ní in kue'e xeen. Sanaa kánuu ja ko'o ní tatan ndi'i kivi ja kuteku ní axi nde koo in tatan ja kutatan ní nuu kue'e. Ka'an ní jín médico siki nda tatan ja kuu ko'o ní.