



Ta ndikoo ní ve'e ta ja ni kaku se'e ní iini iyo pandemia COVID-19



Kue'e pandemia COVID-19 ni sama ji nasa jito ta'an nda tatá ja ni ka kaku se'e de. Iyo jichi ja vijin kuu nuu de. Nú ni sama nasa jani ini ní ja kuu ta kaku se'e ní axi ni kujika ní nuu se'e ní mita ja ni kaku ji, sanaa jiniñu'un ní ja chindeé nuu ní mita ndiko ní ve'e ní. Tutu ya'a kachi nasa koto ní maa ní ji nasa kuñati ní nuu se'e ní.

Koto ní maa ní



Kanuu ja koo va'a ní

Ya'a iyo jaku tu'un ja kachi nasa koto ní maa ní:

- Kuchi ní, va'a ja kuchi axi ja chi'in ní inka tatan ñii ní tágua koto ní maa ní.
- Va'a natatú ní.
- Kachi ní nuu yif ní axi ñasi'i ní, nuu nda se'e ña'nu ní axi nuu inka ñayiví ja ná chindeé ji ní.
- Tava ní tiempo ja natatú ní. Kunderé ní yata ve'e, ko'o ní ndute i'ni, kunde'e ní in película, ka'vi ní in libro axi ka'an ní jín in amigo ní.



Ma kuyu'u ní nú jani tuni ini ní axi kukueka ini ní

Kua'a tuni ñayiví kukueka ini ji axi jani tuni ini ji nú ni kaku se'e ji. Nú ni sama nasa jani ini ní ja kuu ta kaku se'e ní ja siki COVID-19, sanaa sa'a ja kukueka ini ní axi ja kani tuni ini ní. Sanaa kúni ka'an ní jín in amigo ní, in ñayiví ini ñuu axi in ñayiví ja satatan nda kue'e xini siki ja ndo'o ní. Nú jani ini ní ja ka'ni ní maa ní, kuu ka'an ní nuu National Suicide Prevention Lifeline (Yokaa nuu ka'an nda ñayiví ja kúni ji ka'ni ji maa ji) naani hora kúni maa ní nuu 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) axi sa'a chatear ní nuu [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat).

Ta kuñati ní nuu se'e ní

Ta jito ní se'e ní, sa'a ja kuñati nuu ta'an ní. Ta jaku ní nuu ji, ta numi ní ji, ta jaku ji, ta sama ní pañal ji, ta yinda'a ní se'e ní ji ta skaxin ní ji sa'a ja va'a kita'an ini ní jín se'e ní. Nduu kánuu ja ndi'i kee va'a, sa'a ní ja kuu sa'a ní, ta kuu sa'a ní.



Koto ní se'e ní

Ta skaxin ní se'e ní, kunde'e ní nuu ji de kuaku ní jín ji, ka'an ní jín ji, kata ní in yaa axi numi ní ji iini jaxin ji.

Vijin kuu ja koto ní maa ní iini nduva'a ní. Nú vijin kuu nuu ní kakan ní ja chindeé nuu ní.

- Ka'an ní jín médico ní tágua tetiñu de ní nuu in médico ja skua'a siki ta skaxin in ñee.
- Ka'an ní jín nda ñayiví ini ñuu ní axi nuu videoconferencia ja jini siki nasa skaxin ñee.

Iyo jichi ja, nda ñee nda'yu ji de kana ji vese iyo ñati ní nuu ji. Ndi'i ñee kuu ja nda'yu, siki ñukua kuu ja ma kani tuni ini ní. Nú vijin kuu nuu ní, kakan ní ja chindeé nuu ní.

- Ta nda'yu tuni in ñee, sanaa kuu siki ja kokon ji, kuita ji, kúni ji kusun ji axi kúni ji ja kuiso ní ji.
- Ta kuita ñee ní, sanaa kúni ji kunda'a ní ji axi ja skuiko ni ji.



Ka'an ní jín se'e ní

Ka'nu koo ini ní jín maa ní iini kutu'va ní nasa koto ní se'e ní. Iyo ñee ja ta'an ini ji ja skuiko ní ji, ja skandava ní ji, ja kata ní in yaa axi ja chu'un ní in yaa kunini ji de sava ka ji ta'an ini ji ja koo ñanii ji.

Ja xtuu ní ja kusii ini ní chindeé tuni nuu ní ji nuu se'e ní. Ja kata ní, ja ka'vi ní ji ja kasiki ní jín se'e ní chindeé ja koo va'a ji, ja ma kuyu'u ji de suni chindeé ja kua'nu minki ji.

Sa'a ní ja ya'a:

- ka'vi ní
- kunde'e ní nuu in espejo
- tee ní yaa
- kava ndeyi ní jín se'e ní
- kasiki ní ja jekiyu'u ní nuu ji
- sa'a ní ja kee sonido yu'u ní jín se'e ní

Ja tíin ní ji jín ja ku'un ji nuu nda'a ní chindeé tuni nuu se'e ní. Vese saa, kánuu ja va'a kunde'e ní tágua kuni ní na hora kuu ja ta'an ini se'e ní ja tíin ní ji.

Kua'a ka tu'un



- Ñayiví ja kuu médico ní
- Tágua ni'in ní tu'un ji ja chindeé nuu ní nuu 24 hora, ka'an ní nuu Washington Recovery Help Line (Yokaa nuu ka'an nda ñayiví ja nduva'a xini ini ñuu Washington) axi nuu yokaa nuu ka'an nda ñayiví ja nduu iyo va'a xini ja iyo ini ñuu ní nuu warecoveryhelpline.org
- National Suicide Lifeline suicidepreventionlifeline.org 988 (nú jatiñu ní TTY kuu ka'an ní nuu 711 ñukua de ka'an ní nuu 988)
- La Leche League (chindeé tágua skaxin ñee) l.li.org
- March of Dimes Depresión post-parto marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx
- Ja chindeé jín tiñu Perinatal Support Services perinatalsupport.org/for-parents
- Period of Purple Crying purplecrying.info

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.