

# Men ko 10 kwōmaron kōmmane ilo mweo mom ñan kejbarok kakōlkōl in COVID-19 ko am

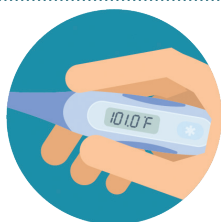
Melele ko kwōmaron loi: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

## Elañe emaron wor ak emoj kamool ewor COVID-19:

1. **Bed wot mweo mom** im jab etal in jermal im jikuul. jermal im jikuul. Im jab etal ñan jikin ko ilobelej. Ñe kwōmaroñ, jab uwe ilo jabdrewōt wa ewor armij in ilobelej iloan, uwe ibben ro jet, ak tākji ko.



2. **Lukkun** lale kakōlkōl ko am. Elañe enana lok kakōlkōl ko am, kirklok takto eo am ilo ien eo wot.



3. **Kakkije im idaak aiboj.**



4. Elañe emoj am karōke juon ien am takto, **kirklok takto eo** mokta jen ien eo im ba ñane ke ewor ak emaron wor COVID-19 ibbam.



5. Ñan idin takto ko, kirklok 911 im **kōjellaik rijerbal ro rej kōmadmōd** ke ewor ak emaron wor COVID-19 ibbam.



6. **Kalbulu am bokbok im maje** kin juon tissue ak ñan iloan jimwin beim.



7. **En ikut aṃ kwal beim** kin joob im dren enjab driklok jen 20 jekon ak karreoiki beim kin juon kein manman kij ilo ba (hand sanitizer) ej kōmman jen arkool im ejab driklok jen 60% arkool.



8. Ilo joñan wot am maron, **bed wot** ilo juon ruum im **ettolok jen ro jet** ilo mweo mom. Im bareinwot, kwōj aikuj kōjerbal juon imōn kabōjak ejenollok, ñe kwōmaron. Elañe kwōj aikuj bed iturin armij ro jet ilo mweo mom ak ro rejab jokwe mweo mom, kōnaake juon nuknuk ej kalbubuij mejam.



9. **Jab kōjerbal men ko an juon make armij** ibben ro jet ilo mweo mom, einwot kano ko, tool ko, im kein kiki ko.



10. **Karreo aoleben jikin ko** ekut jibwi einwot ioon counter ko, tabol, im kein kōbellok kajem ko. Kōjerbal bütik ak kein irir in karreo ko ekkar ñan kōmelele ko emoj likit ilo bato eo.

