

DEKAU AMAINAITJI IINA PATAYI AIDAUJAI

Anetai muun aidau, jata jamu ina nugken wantinak wegaua asantai coronavirus (COVID-19) uminmainai wajuk kuitamkuya iina jee iwaja pujaku achimamaitsuita nunu.

¿WAJIMPAYA CORONAVIRUSASH?



Juka jatak achijatui juti aents aidautin ii mayatag nunui. Betekmantinai tsuweamujai betek.

¿WAJIMPAYA CORONAVIRUSASH?



Tsuweamu



Buuk najaima



Mayatmainchau dekamabau



Ujutmbau

¿WAJUK UTSUMANUA?

Jatak achimanui aents jata achimak pujuajai chichaku muigtu takatai aidau jata achikmau achiamunum.



¿WAJUK UWEMTUMAINAITA?



Jega pujamu.



Aents kuashat
ayamugmak ijunkik
wajamaitsui.



Ikigmamainai yumi
jabonjai 20 segundos
aatsa.



• Ujutkuik kuntu ejasa
nuigtu papi atsumaku
wetaya nunu apusa
ujutmainai.



Wenunum
apugmainai jaanch
najanamu jata
achimakutik.



Atushtaus
pujumainai aents
jata achimakujaig.



UCHI TAKASTIN AIDAU

Juka jatak CORONAVIRUSAK wamak aenstinak magkatumainai, juti shiig kuitamamka pujushtaig. Nunin asamtai, yujumak shiig yuwa pujumainai yutai vitaminaji ajamu aidau.

Tuja jujuwai yujag aidau yumaina duka; Najag, camu camu, Shawi, Yumug, huanabana, poroporo, mujas, frambuesas mango, sandias, arándanos, toronjas, Nuigtu tíkich yutai aidau Cebolla, ageg, ajo aatus.



UCHI TAKASTIN AIDAU

1. Ame paitaimijai chichasam ¿jujú yujag adaikag juwish amesh tu aidauwa yumainaitme nunu?
2. Dakumkam jikimtikata ajak ampimatai atum batsatjum awiya aidau amin Dakumkata yujag vitamina c ajamu aidau. Dakumkata yujag vitamina c ajamu aidau.