

Ti' jaku b'ant qa ma tzaj COVID-19 ti'je

Aju o Ch'expaj toj 12 te Abril te 2023

- Ak'aj tqanil ti'ju tu'n tel qpan qib' kyi'j txqantl
- Ma ch'expaj tb'eyil tu'n tok k'eyit tqanil kyi'j ja ajq'anel

Yol tu'n t-xi tzyet

Qa o tz'etz q'ama'n toj prueba qa at COVID-19 ti'ja, jaku tz'onina tu'n mi'n tel sputjtl COVID-19 kyxol txqantl. Najsama, lepe'ka ti'j tqanil tzul aju in yolin ti'ju tu'n qb'anix, tu'n tel qpan qib' kyi'j txqantl ex tu'n tok maqsb'il qtzi'. Ax ikx lepe'ka ti'ju in tzaj kyq'ama'n ajq'anel at kyoklen jatumel in naq'unana ex qa in xnaq'tzana, kyi'j qeju o tz'etz q'ama'n tok kyprueba qa at COVID-19 kyi'j, b'alo mas kyuwqe kawb'il twitzju in tzaj tq'ama'n WA State Department of Health (DOH, K'loj xjal Ke'yil Chwinqlal).

- Aqeju xjal in che anq'in, in che aq'unan ex qa in che okx toj jun tja ajq'anel, il ti'j tu'n kyok lepe' ti'ju in tzaj tq'ama'n toj [Ti' tu'n tb'ant qu'n tu'n Mi'n Qyab'te tu'n COVID-19 kyoj Ja Ajq'anel](#) (o'kx toj yol inglés).
- Qa in naq'unana ex qa in kyaj tena jatumel ate' nim xjal, ik tze'n jun ja kye aq'unal, ex qa toj jun bark, jatumel in che kyaj ten pres ex jatumel in che klol kyib' xjal, lepe'ka ti'j tqanil lu [Qa in kyaj tena ex qa in naq'unana kyoj temb'il jatumel ate' nim xjal](#).

Tu'n tel tnik'a ti'j tu'n t-xi q'anb'il

Qa ma tz'etz q'ama'n toj prueba at COVID-19 ti'je ex qa jaku yab'tiya kyuwxix wen tu'nju ma tijena ex qa tu'nju at juntl yab'il tok ti'ja, b'an tu'n t-xi tk'ana q'anb'il tu'ntzun mi'n tkyaj tena toj spital ex tu'ntzun mi'n tkyima. Aqeju q'anb'il ti'j COVID-19 lu, il ti'j tu'n tetz tu'ne ik tze'nx tq'ama' ajq'anel teya ex tu'n t-xi tk'ana lwey tu'ntzun kyonin ti'ja. Q'ajtiya tuk'il jun ajq'anel tu'ntzun tel tnik'a ti'j qa il ti'j tu'n t-xi tk'ana q'anb'il mo mi'n, maske nyaxix nim yab'il ma tzaj ti'ja. Tz'okxa toj temb'il te internet te DOH tu'ntzun tel tnik'a ch'intl ti'j [q'anb'il ti'j COVID-19](#) (tqanil kyoj nim yol) ex tze'n jaku kanet tu'ne ex tu'n ajq'anel teya.

Aju tu'n Tel Tpan Tib'a atz tjaya

Aqeju o tz'etz q'ama'n toj kyprueba qa at COVID-19 kyi'j ex qa at yek'b'il ti'j COVID-19 kyi'j ex in che ayon aj tetz q'ama'n prueba qa yab' ate', il ti'j tu'n tel kypan kyib' atz toj kyja. Jaku tz'el kyiqen xjal COVID-19 kyi'j txqantl. In nonin aju tu'n tel tpan tib' jun xjal toj tja tu'n mi'n kyyab't txqantl. [Il ti'j tu'n tel tpan tib'a maske o tz'ok b'aj vacuna ti'je](#). Jaku tz'el kyiqen xjal tx'u'j yab'il COVID-19 ti'j jun xjal yab' maske o tz'ok vacuna ti'j, maske ikju, in nonin vacuna tu'n mi'n tyab'te kyuw tu'n COVID-19 ex tu'n mi'n tkyim tu'n COVID-19. Qaninxha kye txqantl tu'n kyex laq'ol te t-xela ex qa qaninxha tu'n ttzaj kyi'n twa'ya ja. Qa taja onb'il tu'n tzyet twa'ya akux in nel tpa'n tib'a kyi'j txqantl atz tjaya, jaku tz'onin ti'ja aju [Care Connect Washington \(Tu'n qok Xq'ugin toj tnam Washington\)](#) (tqanil kyoj nim yol). Q'ajtiya toj tajal yolb'il q'ol tqanil ti'j COVID-19 toj 1-800-525-0127, yaq'onkuxa #, ex qa q'ajtiya te [Care Connect](#) (tqanil kyoj nim yol). Jaku qo onina ti'ja tojqtyol. Mi'n tz'exa b'etil, nix toj aq'until ex toj tja xnaq'tzb'il, nix jatumel in che kwentin k'wal ex jatumel ate' nim xjal ik tze'n qe iqel xjal ex qa taxi. Akux in nel tpan tib'a kyi'j txqantl:

- Tz'el tpa'n tib'a kyi'j txqantl atz tjaya, ax ikx kyi'j txkup; tenkja tjunalxa toj jun kwart tu'ntzun mi'n kyok laq'e xjal ti'ja ex qa jaku b'ant, txi'ya tz'alil jatumel miti' in che okx txqantl xjal. Atx tqanil tu'n Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Matij Ja tu'n Twe' ex tu'n Mi'n ttzaj Yab'il) ti'j [COVID-19 ex Txkup](#) (tqanil kyoj nim yol).
- Qa ma tena kytxlaj xjal qa tuja ex qa twi' pe'n, tz'ajb'enx jun [maqsb'il ttzi'ye mo qa potzb'il ttzi'ye](#) (tqanil kyoj junjun yol).
- Q'onka tilil tu'n [tb'et-xix kyg'iq'](#) tuja qa jaku b'ant (tqanil kyoj nim yol).
- Mi'n t-xi tq'o'na tk'wab'il, tsub'il t-xmilala ex qa juntl ti' te kymajen txqantl.
- Q'onk twitza qa ma tzaj yek'b'il ti'j yab'il ti'ja. Qa [ma txiya toj il](#) (tqanil kyoj nim yol) (ik tze'n qa miti'xix in jatz t-xewe), jun rat jyonxa jun ajq'anel.
- Atzun qa otoq tzaj txkona tu'n ajq'anel tu'n t-xi'ya tuk'il (nya tu'nju ma txiya toj il), q'ajtiya nej ex q'amanxa qa at COVID-19 ti'ja ex qa in nayona aj tetz q'ama'n toj prueba qa at COVID-19 ti'ja.

¿Jtojtzun jaku tz'el wi'ne maqsb'il ntzi'ye ex tu'n wex b'eta?

Qa o tz'etz q'ama'n toj prueba qa at COVID-19 ti'ja, **tenkja toj tjaya kyoj 5 q'ij ex pa'mil tib'a kyi'j txqantl** tu'ntzun mi'n tel kyiqen xjal COVID-19 ti'je.

Tu'n texa toj ja juntl maj

Tz'elx tnik'a ti'j qa il ti'j tu'n kukx kyaj tena toj ja:

- Qa jaku tz'ajb'en jun maqsb'il ttzi'ye tojxix tumel,
- Qa kukx in netz q'ama'n kyoj prueba qa at COVID-19 ti'je toj q'ij 6 a 10 aj kykub'aj qe tnejel 5 q'ij,
- Qa ma yab'tiya tu'n COVID-19 kyuwxix wen ex qa nyaxix tipumal t-xmilala, ex
- Qa in naq'unana ex qa in nanq'ina jatumel ate' nim xjal.

Qa o tz'etz q'ama'n toj prueba qa at COVID-19 ti'ja ex at [yek'b'il ti'j yab'il ti'ja](#) (tqanil kyoj nim yol):

Pa'mil tib'a kyoj **5 q'ij** toklen qe tnejel yek'b'il ti'j yab'il ti'ja. Ya jaku tz'ex b'eta aj tkub'aj qe 5 q'ij ex qa:

- Mas tb'anel ta'ye ja'lo aj kykub'aj 5 q'ij tejxi t-xi tzyet tu'n tel tpa'n tib'a, **EX**
- Miti' kyaq ti'ja kyoj 24 or ma che ik' ex miti'toq in b'aj q'anb'il tu'ne

Qa o tz'etz q'ama'n toj prueba qa at COVID-19 ti'je ex miti' [yek'b'il ti'j yab'il ti'ja](#), (tqanil kyoj nim yol):
Pa'mila tib'a kyoj **5 q'ij** tejxi tetzlen prueba ti'j COVID-19 ti'ja. Ya jaku tz'ex b'eta aj tik' 5 q'ij o'kx qa miti' yek'b'il ti'j yab'il ti'ja.

Qa ma tzaj yek'b'il ti'j yab'il ti'ja aj tkub'aj 5 q'ij, il ti'j tu'n kukx tel tpa'n tib'a atz tjaya juntl maj. Lepe'ka ti'j tqanil ma kyaj tu'ntzun texa toj tjaya qa otoq tzaj yek'b'il ti'j yab'il ti'ja.

Noq jte' q'ij kyaj tena ja, il ti'j tu'n tb'ant jlu tu'ne kyoj 10 q'ij tejxi ttzaj yek'b'il ti'j yab'il ti'ja (ex qa miti' yek'b'il ti'j yab'il ti'ja entos tejxi tetz q'ama'n toj prueba qa yab' ta'ya):

- Tz'ajb'enx jun tb'anel maqsb'il ttzi'ya mo potzb'il ttzi'ya aj ttena kytxlaj xjal tuja ex qa twi pe'n kyojtl 5 q'ij (aqe q'ij lu in che ok te q'ij 6 a 10) tejxi tik' qe tnejel 5 q'ij.
- Mi'n tz'ok laq'eya ttxlaj [xjal miti'xix tipumal kyuwxix wen](#) (tqanil kyoj nim yol), ex mi'n txi'ya kyoj tja ajq'anel (axpe ikx jatumel in che kwentin qe tij xjal) ex junjuntl temb'il jatumel ate' nim xjal.
- Mi'n txi'ya jatumel mlay b'ant tu'n tok tq'o'na jun maqsb'il toj ttzi'ya, ik tze'n jatumel in che k'ayin wab'j, jatumel in che saqchan xjal, ex mi'n wa'na nqayin kyi'j txqantl toj tjaya ex qa toj aq'untl.
- Qa ma tzaj yek'b'il ti'j yab'il ti'ja juntl maj ex qa ma txi'ya toj il, in nok jlu te q'ij 0.

- Ka'yinka ch'intl tqanil ti'jju tu'n qex b'et toj [Aju tu'n Qex B'et | CDC](#).

Tze'n tu'n tel tnik'a ti'j jte' q'ij tu'n tel tpan tib'a:

Qa at yek'b'il ti'j yab'il ti'ja, aju q'ij tej t-xi tzyet tu'ne in nok te q'ij 0. Aju tnejel q'ij o tzik' tejxi ttzaj yek'b'il ti'j yab'il ti'ja in nok te q'ij 1.

Atzun qa miti' yek'b'il ti'j yab'il ti'ja, aju q'ij tej tb'ant prueba tu'ne in nok te q'ij 0. Aju tnejel q'ij o tzik' tejxi tb'ant prueba tu'ne in nok te q'ij 1.

Ka'yinka u'j etz tu'n DOH aju [Tze'n tu'n tel tnik'a ti'j jte' q'ij K'okex Tjupun tib'a ex K'elel Tpa'n tib'a kyi'j txqantl](#) (tqanil kyoj junjun yol).

Aju tu'n tel ti'ne maqsb'il ttzi'ye

Kukx jaku tz'el kyiqen xjal yab'il ti'ja maske o che b'aj 5 q'ij. B'a'n tu'n kukx tajb'en [maqsb'il ttzi'ye mo potzb'il ttzi'ye tojxix tumel](#) (tqanil kyoj junjun yol) aj ttena kyuk'a txqantl tuja ex qa twi pe'n kyojtl 5 q'ij (q'ij 6 a 10) aj tkub'aj qeju tnejel 5 q'ij. Ax ixx, jaku b'ant prueba te antígeno tu'ne tu'ntzun tel tnik'a ti'j jtojtzun jaku tz'el ti'na maqsb'il ttzi'ye (at tqanil kub'ni). [Atzun qa mlay b'ant tu'n tajb'en jun maqsb'il ttzi'ye tojxix tumel, il ti'j tu'n kukx tel tpan tib'a kyoj kykyaqil 10 q'ij.](#)

Aju tu'n tajb'en maqsb'il ttzi'ya a t-xilen qa in nok tq'o'na jun [maqsb'il ttzi'ya mo potzb'il ttzi'ya tojxix tumel](#) (tqanil kyoj junjun yol) aj ttena kytxlaj xjal qa tuja ex qa twi pe'n. Nya b'an tu'n ttena kyuk'a txqantl xjal jatumel mlay b'ant tu'n tajb'en maqsb'il kytzi' ik tze'n aj kyok ten xnutx'il toj a', aj kyxi' jtal ex aj kyok ten wa'l. Miti'xix in che onin qe potzb'il tzib'aj aqeju at mati'j b'u'x in kanin tjaq' qqul; mas b'a'n qe maqsb'il tzib'aj jitz'qe ex tb'anelqe. Qa mlay b'ant tu'n tajb'en maqsb'il ttzi'ye tojxix tumel, pa'mil tib'a kyoj 10 q'ij.

[Tu'n tajb'en prueba te antígeno qu'n tu'n tel qnik' ti'j jtojtzun jaku qex b'et ex tu'n tel q'i'n maqsb'il qtzi'](#)

Tb'anel qa jaku tz'etz jun [prueba te antígeno](#) tu'ne (tqanil kyoj nim yol) qa taja tu'n tex b'eta, tu'ntzun mi'n tel kyiqen xjal yab'il ti'ja, noqtzen tu'nj [il ti'j tu'n tik' 6 q'ij](#). Jaku b'ant aju prueba lu tu'ne o'kx qa ma b'anixa ch'intl ex qa miti' kyaq ti'ja toj 24 or ex miti' q'anb'il in b'aj tu'ne. Kyoj junjun seman ex qa junjun xjaw miti'xix in tkub' tna'ne tk'ok'jal wab'j ex nya tu'n jlu kyjel tena ja.

- Qa o tz'etz q'ama'n toj prueba qa kukx at yab'il ti'ja jaku tz'el tputina yab'il. Il ti'j tu'n kukx tajb'en maqsb'il ttzi'ya ex tu'n tel tpan tib'a kyi'j txqantl kyoj 24 a 48 or tu'ntzun tb'ant juntl prueba tu'ne.
- Atzun qa o tz'etz q'ama'n toj kykab'il prueba (aju tnejel ex aju tkab') qa miti' yab'il ti'ja kyoj 24 ex 48 or, jaku tz'ex b'eta ex jaku tz'el ti'na tmaqb'il ttzi'ya na'mxtoq japon 10 q'ij.

Qa kukx in q'ama'n prueba kyoj 10 q'ij qa at yab'il ti'ja, il ti'j tu'n kukx tajb'en maqsb'il ttzi'ya ex tu'n mi'n tok laq'ella kyk'itz xjal miti' tipumal kyxmilal ex qa jaku che yab'te kyuwxix wen, ajxi tetz kab'e prueba jatumel tz'ez q'ama'n qa miti' tl yab'il ti'ja.

[Qa ma yab'tiya kyuwxix wen tu'n COVID-19 ex qa miti'xix tipumal t-xmlala:](#)

Il ti'j tu'n tel kypan kyi'b' 10 q'ij ex qa 20 q'ij aqeju xjal jaku che yab'te kyuwxix wen tu'n COVID-19 (ax ixx qeju in che kyaj ten toj spital, tajxix q'anb'il tu'n mi'n kykyim ex qa taj jun k'uxb'il tu'n tjuk'un kyq'iq') ex qeju [miti'xix tipumal kyxmilal](#) (tqanil kyoj nim yol). Axlo ixx il ti'j juntl [prueba ti'j virus](#) (tqanil kyoj nim yol) tu'ntzun tel kynik' ti'j qa jaku che ok laq'e' kytxlaj txqantl. Qaninx te ajq'anel jtojtzun jaku tz'ok

Iaq'e'ya kytxlaj txqantl xjal. Ojtzqinka ch'intl tqanil ti'j [g'anb'il jaku b'aj tu'na](#) tu'ntzun tel tnik'a ti'j alkye mas b'a'n te teya.

Qa in nanq'ina ex qa in naq'unana kyoj temb'il jatumel ate' nim xjal ik tze'n qe jlu:

Il ti'j tu'n tel kypa'n kyib' qe xjal kyi'j txqantl qa in che anq'in ex qa in che aq'unan kyoj temb'il jatumel ate' ela' xjal ik tze'n qe jlu. Qa in naq'unana pero minti' in najana kyoj qe temb'il lu, lepe'ka ti'j tqanil tu'n tel tnik'a ti'j jni' amb'il tu'n tayo'na tu'n tmetz'aja toj aq'untl; jaku tz'ok tjupun tib'a jun ch'in amb'il toj tjaya.

- Jatumel in kyokx lamo'n xjal mo pres
- Toj jun posad ex qa jatumel ate' xjal miti' kyja
- Jatumel in che k'ayin ti'chaq tzajni ti'j txuyalal a' (ik tze'n qe bark tzyul kyiix, bark q'i'n iqetz kyu'n, ex junjuntl bark)
- Jatumel ate' nim xjal in che ok laq'e' jun ti'j jun tl tu'nu il ti'j, ik tze'n qe ja k'ubel ti'chaq, ja b'incheb ti'chaq ex jatumel in che b'ant wab'j mo in qetin chib'j
- Ja kye qe aq'unal toj ch'in amb'il

Qa o tz'etz q'ama'n toj prueba qa at COVID-19 ti'ja ex at yek'b'il ti'j yab'il, jaku tz'el b'aj amb'il aju tej tel tpa'n tib'a kyi'j k'loj xjal ajxi tik' **10 q'ij ttzajlen** qe tnejel yek'b'il ti'j yab'il qa:

- Miti' kyaq ti'ja kyoj 24 or ex miti' in b'aj q'anb'il tu'ne, **EX**
- Mas tb'anel in kub' tna'na.

Qa o tz'etz q'ama'n toj prueba qa at COVID-19 ti'ja, ex miti' yek'b'il ti'j yab'il ti'ja, jaku tz'ex b'eta qa ma che ik' **10 q'ij** tatzlen q'ama'n toj prueba qa at COVID-19 ti'ja o'kx qa miti' yek'b'il ti'j yab'il ti'ja. Qa ma tzaj yek'b'il ti'j yab'il ti'ja ex otoq etz q'ama'n toj prueba qa at yab'il ti'ja, il ti'j tu'n t-xi tzyet jun tl maj tu'n tel tpan tib'a 10 q'ij. Lepe'ka ti'j tqanil ma kyaj tu'ntzun texa toj tjaya qa otoq tzaj yek'b'il ti'j yab'il ti'ja.

Jaku b'ant jun prueba te antígeno tu'ne tu'n tel tnik'a ti'j qa b'a'n tu'n tel ti'ne maqsb'il ttzi'ye ex tu'n tex b'eta maske na'mx tik' **10 q'ij.** Nya b'a'n tu'n tb'ant prueba tu'ne qa ma tzik' 6 q'ij ex qa minti' kyaq ti'ja kyoj 24 or ex minti' q'anb'il ma txi' ex qa minti' ma txi'ya toj il. K'ikel nim seman ex xjaw tu'n tb'ant tsaqo'ne jun tl maj ex tu'n tkub' tna'ne t-saboril wab'j.

- Qa o tz'etz q'ama'n toj prueba qa at yab'il ti'ja, jaku tz'el kyiqen txqantl yab'il ti'ja. Il ti'j tu'n kukx tel tpan tib'a kyi'j txqantl ex tu'n tajb'en maqsb'il ttzi'ye ajxi tik' 24 ex qa 48 or tu'ntzun tb'ant jun tl prueba tu'ne.
- Qatzun o tz'etz q'ama'n toj prueba qa minti' yab'il ti'ja kyoj kab'e prueba (aju tnejel ex aju tkab') kyoj 24 ex qa 48 or, jaku tz'ex b'eta ex jaku tz'el ti'ne maqsb'il ttzi'ye maske na'mx japon 10 q'ij tu'ne. Toj jun tl yol, toj q'ij 7 jaku tz'ex b'eta ex jaku tz'el ti'na maqsb'il ttzi'ya qa o tz'etz q'am'an toj prueba qa minti' yab'il ti'ja toj q'ij 6 ex 7.

Qa kukx o tz'etz q'ama'n toj prueba qa at yab'il ti'ja kyoj 10 q'ij, b'an tu'n kukx tajb'en maqsb'il ttzi'ya ex tu'n mi'n tok laq'eya kyi'j xjal minti' tipumal kyxmlal mo qa jaku che yab'te kyuu wen, ajxi tatz q'ama'n kyoj kab'e prueba te antígeno qa ya minti' yab'il ti'ja.

Qa at yek'b'il ti'j yab'il ti'ja, aju q'ij tej t-xi tzyet tu'ne in nok te q'ij 0. Aju tnejel q'ij o tzik' tejxi ttzaj yek'b'il ti'j yab'il ti'ja in nok te q'ij 1. Atzun qa miti' yek'b'il ti'j yab'il ti'ja, aju q'ij tej tb'ant prueba tu'ne in nok te q'ij 0. Aju tnejel q'ij o tzik' tejxi tb'ant prueba tu'ne in nok te q'ij 1.

Kyoj amb'il jatumel miti' xix aq'unal, aqeju carcel, jatumel in che okx lamo'n xjal, jatumel o tz'el kyi'j kyja xjal, jatumel in che ten qeju miti' kyja, ex junjuntl temb'il te aq'untl jaku che b'aj ximen tu'n mi'n kyten

xjal nim amb'il toj kyja, tu'ntzun kymeltz'aj toj aq'untl. Na'mxtoq b'aj ximen qa nya nim amb'il tu'n tel kypa'n kyib' xjal, il ti'j tu'n t-xi qanit te K'loj xjal q'il twitz kyaq'un ajq'anel.

¿Ti' il ti'j tu'n tb'ant wu'ne qa ma tzaj yab'il wi'je juntl maj?

Qa ma tzaj yek'b'il ti'j COVID-19 ti'ja juntl maj ex qa ma txi'ya toj il, maske otoq b'aj amb'il tu'n tel tpa'n tib'a, il ti'j tu'n tel tpan tib'a juntl maj toj q'ij 0; ex lepe'ka ti'j tqanil [¿Jtojtzun jaku tz'el wi'ne maqsb'il ntzi'ye ex tu'n wex b'eta?](#) aju ma kyaj. Q'ajtiya te ajq'anel qa at xjal ti'j yek'b'il ti'j yab'il ex ti'jtu jtojtzun jaku tz'ex b'eta juntl maj.

¿Toj alkye amb'il jaku tz'el kyiqen xjal yab'il wi'je?

Aqeju xjal at COVID-19 kyi'j jaku txi sputj virus kyu'n, kab'e q'ij na'mxtoq ttzaj yek'b'il ti'j yab'il kyi'j (ex qa miti' yek'b'il lu ntos 2 q'ij na'mxtoq b'ant prueba ti'j jatumel o tz'etx q'ama'n qa at yab'il kyi'j) ex aj kykub'aj 10 q'ij tejxi ttzaj yek'b'il ti'j yab'il kyi'j (ex qa miti' yek'b'il lu, ntos 10 q'ij tejxi tb'ant prueba ti'j jatumel o tz'etx q'ama'n qa at yab'il kyi'j). Ya mlay b'ant tu'n t-xi tspanin xjal tx'u'j yab'il COVID-19 qa o tz'etx q'ama'n kab'e prueba te antígeno qa miti' COVID-19 ti'j toj 24 a 48 or tejxi tik' 5 q'ij tejxi tel tpan tib' tnejel maj. Qa ma kyaj ten xjal mas te 10 q'ij pa'n maj toj tja (tu'nu o yab'te kyuw wen ex qa miti'xix tipumal t-xmilal) jaku txi tspanin yab'il kyxol txqantl toj amb'il aju.

Q'amana kye xjal o che ten tuk'ila qa jakulo che yab'tel

Q'amana kye qeju xjal o che ten ttxlaja qa jakulo tz'el kyiqen COVID-19 ti'ja ex sama'nxa u'j [Ti' tu'n tb'an qa o tena ttxlaj jun xjal at COVID-19 ti'j](#) (tqanil kyoj nim yol). Jaku txi qq'ama'n qa jun xjal at COVID-19 ti'j o ten ttxlaja, o'kx qa o ten tuk'ila 15 minut toj 24 or ex miti' japon 6 pies mo kab'e metro kyxolxa. Noqtzen tu'nj, qa o tena jatumel jaku tz'el tqena yab'il, ik tzen tuja, jatumel miti'xix in b'et kyq'iq', ex qa jatumel in che sch'in xjal mo in che b'itzen jaku tz'el kyiqen xjal yab'il ti'ja maske o ten najchan mo leq'ch ti'ja ik tze'n qa mas te 6 pies mo kab'e metro ti'ja. Qa o tena toj aq'untl toj amb'il jatumel jakutoq txi tspanina yab'il, q'amana te tajaw aq'untl tu'ntzun tok kyb'in txqantl.

Tzaq'wentza junjun xjal ti'ju yab'il

Qa o tz'etx q'ama'n toj prueba qa at COVID-19 ti'ja, jakulo txi q'ajte jun xjal toj yolb'il ti'ja tu'n t-xi tqanin junjun xjal teya. Aju xjal kxel tqanin xjal teye ajku tz'onin ti'ja tu'n tel tnik'a ti'j ti' kb'antel tu'na ex alkyeqe onb'i jaku txi tzaj q'o'n teya. Aju xjal lu kxel tqanin teya alkye kyb'i ex junjuntl tqanil kyi'j qeju k'itzqe che ten tuk'ila tu'ntzun t-xi q'amer kye qa o che ten tuk'ila jun yab'. In tzaj kyqanin tqanil lu tu'ntzun t-xi kyq'aman kye qeju xjal qa b'alo o che ten tuk'ila jun yab'. Aju xjal lu mlay t-xi tq'ama'n alkye tb'ya kye qeju xjal o che ten tuk'ila.

Qa o tz'etx q'ama'n toj prueba b'ant tu'ne atx toj tjaya

Ke'yinka ch'intl tqanil toj [U'j Nya Tz'aqli ti'ju Prueba in B'ant Atx toj Tja Xjal ti'j SARS-CoV-2](#) (o'kx toj yol inglés).

¿Ti' aju tu'n tel tpa'n tib' jun xjal ex aju tu'n tokx tjupun tib' jun xjal toj tja?

- **Aju tu'n tel tpa'n tib'** jun xjal kyi'j txqantl il ti'j tu'n tb'ant tu'nu at yek'b'il ti'j COVID-19 ti'j, ex qa in nayo'n tu'n tetz q'ama'n toj tprueba qa at COVID-19 ti'j mo miti'. Aju tu'n tel tpa'n tib'a a t-xilen tu'n tkyaj tena toj tjaya ex najchaq kyi'j txqantl (axpe ikx kyi'j qeju toj tjaya) toj amb'il il ti'j (o'kx toj yol inglés) tu'ntzun mi'n tel sputjtl yab'il.

- **Aju tu'n tokx tjupun tib'** jun xjal a t-xilen tu'n tkyaj ten toj tja najchaq kyi'j txqantl tojxix amb'il il ti'j tu'nju olo ten ttxlaj jun xjal at COVID-19 ti'j. Jun xjal in nokx tjupun tib' il ti'j tu'n tel tpan tib' qa ma tz'etz q'ama'n toj prueba qa at COVID-19 ti'j ex qa tzaj yek'b'il ti'j COVID-19 ti'j.

Onb'il tu'n tten Tb'anel Qximb'etz ex Tpanel Qmod

Najsama tz'okxa toj temb'il te internet te DOH [Tqanil ex Onb'il tu'n tten Tb'anel Chwinqlal](#) (O'kx toj yol inglés).

Ch'intl Tqanil ex Onb'il ti'j COVID-19

Kukx b'inxa ak'aj tqanil ti'juu [tz'en in b'et COVID-19 toj tnam Washington](#) (O'kx toj yol inglés), [yek'b'il ti'j yab'il](#) (tqanil kyoj nim yol), [tze'n in b'et yab'il](#) (tqanil kyoj nim yol), [itoj ex tze'n tu'n tb'ant prueba](#) (tqanil kyoj nim yol), ex [jatumel jaku kanet vacuna](#) (tqanil kyoj nim yol). Ke'yinka ch'intl tqanil toj [Xjel Kukx in che tzaj Qanin](#) (O'kx toj yol inglés).

Miti' in che yab'te xjal tu'n COVID-19 noq tu'n tpaj tyajil, ttanim nix tu'n tze'n ke'yin. Noqtzen tu'nj, in tzaj kyyek'un tqanil qa aqeju k'loj xjal q'eq mas nya b'a'n in tzaj kyi'j noq tu'n COVID-19, in b'aj jlu kyi'j tu'nju at ik'b'il ti'j kyajil xjal kyu'n ajkawil, tu'ntzunju ate' junjun kl'oj xjal mlay b'ant tu'n tok kyxq'uqin kyib' jatumel in che anq'in. [Aju ik'b'il ti'j kyyajil xjal miti' in nonin tu'n tel naj yab'il](#) (O'kx toj yol inglés). Q'amana o'kx qe tqanil axix tok tu'n mi'n kyel tzpet xjal tu'n sb'ub'il.

- [Aju in b'ant tu'n K'loj xjal Ke'yil Chwinglal toj Tnam WA ti'j COVID-19](#)
- [Jyoma K'loj Xjal Q'il Twitz Kyaq'un Ajq'anel](#)
- [CDC Coronavirus \(COVID-19\)](#)

¿Atx mas xjelb'itz? Q'ajtiya toj tajjal yolb'il q'ol tqanil ti'j COVID-19 toj **1-800-525-0127**. Alkye q'ij ex or jaku tzaj q'ajtiya:

- Lunes te 6 te prim a 10 te qonik'e.
- Te martes a Domingo te 6 te prim a 6 te qale.
- [ning'ij ex q'ij te ojlab'il](#) (O'kx toj yol inglés) te 6 te prim a 6 te qale.

Tu'n tok tb'ina toj junatl yol, **yaq'onkuxa #** ex q'amana toj **alkye yol in yolina**. Qa at t-xjela ti'j teya tchwinqlal ex ti'j o tz'etz q'ama'n toj prueba, q'ajtiya te ajq'anel.

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