



Ñe Kwōj Roḡ Ñan Mweo

ālikin Kōmmour ilo raan kein ke ewor COVID-19 Nañinmej



Ñan elōñ parent, e oktak jet men kōn kōmmour kōn an wor nañinmej in COVID-19. E maroñ oktak im pen ilo jet wāween. Eḷaññe ear oktak men ko kwar pepe kaki ikijjien iien kōmmour, ak eḷaññe kwar jepel jān niñniñ eo nejōm ālikin an lotak, bōlen kwō kōḡaan jipañ ilo iien aḡ roḡ ñan mweo imōm. Erkein jet wāween in aḡ maroñ kōjparok kwe make kab bwe kwōn epaake ñan niñniñ eo nejōm.

Wāween Kōjparok Kwe Make



E aorōk ājmour ñe aḡ

Erkein jet lōmḡak kōn wāween aḡ maroñ lale aikuj ko aḡ make:

- Kwōn kaḡōḡōḡōik eok kōn juon shower, tutu, ak kein kapit ānbwinnōm me reḡḡan ippaḡ.
- Kwōn kakkije joñan wōt aḡ maroñ.
- Kwōn kajjitōk ippān jeraḡ, ajri ro re rūtto loḡ, im ro jet bwe ren jipañ eok.
- Kwōn bōk iien ñan kwe make. Kwōn jijet nabōj, idaak māānān, alwōj juon movie, kōnono juon book, ak call juon ḡōttaḡ.



Āindein an armej būroḡōj ak inepata jet iien

Eloñ armej re būroḡōj ak inepata ālikin aer kōmmour. Eḷaññe ear oktak men ko kwar pepe kaki ikijjien iien kōmmour, ak eḷaññe kwar jepel jān niñniñ eo nejōm kōn COVID-19, bōlen kwō naaj būroḡōj ak inepata. Bōlen kwō naaj kōḡaan kōnono ippān juon ḡōttaḡ me kwōj lōke, juon ilo jujuk in pād ñe aḡ, ak juon eo ej jeral ippān armej kōn lōmḡak ko aer kōn men eo ear waḷok. Eḷaññe ewor aḡ lōmḡak in make bōk aḡ mour, kwō maroñ call ñan National Suicide Prevention Lifeline (Kumi in Jipañ Ro Re Kōḡaan Bōk Aer Mour) jabdewōt iien ilo 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) ak bwebwenato ilo suicidepreventionlifeline.org/chat.

Epaak Ñan Niñniñ eo Nejōm

Ñe kwōj lale niñniñ eo nejōm, ej eddek ami iokwe doon. Ettōñ dikdik, bokwōje, ettōñ, jānij kal, jibwe niñniñ eo nejōm, im naajdik e rej aolep jipañ bwe en emman amiro niñniñ eo epaake doon. Āinwōt juon bwe en jejjet am kōmman aolep men, men eo wōt bwe kwōn kōmman joñan wōt am maroñ ñe kwō maroñ.



Lale Niñniñ eo Nejōm

Ñe kwōj naajdik niñniñ eo nejōm, kwōn reiļok ñan mejān im ettōñ dikdik, kōnono, ak al ñe ej mōñā.

Jet iien e pen kaninnin. Ewor jipañ eļaññe kwōj aikuji.

- Kwōn kajjitōk ippān taktō eo am bwe kwōn kōnono ippān juon eo ej jipañ kōrā ro rej kaninnin.
- Pukōt juon kumi in kōrā ro rej kaninnin ilo jukjuk in pād ñe am ak online.

Jet iien niñniñ rej jañ im abñōñō jekdoon ta eo kwōj kōmmane ñan kaenōmman er. Jet iien ej āindein bwe niñniñ ren jañ, kōn men in kajjioñ in jab inepata ak illu. Eļaññe e pen ñan kwe, kwōn kajjitōk kōn jipañ.

- Jet iien ñe eļap an niñniñ jañ, re kwōle, ak mejki, ak aikuji kiki, ak re kōñaan bwe juon en kōjajaik er.
- Ñe niñniñ eo nejōm e mōk, e maroñ kōñaan makūtkūt.



Jermal Ippān Niñniñ eo Nejōm

Kwōn jab abñōñō ilo am katak kōn wāween oñaake aikuji ko an niñniñ eo nejōm. Emman ippān jet niñniñ ñe kwōj jeballe, ekāke jidik ippān, al, ak ewor jidik ainikien iturin, ak jet niñniñ re kōñaan bwe en ejjelok keroro im bwe ren tōt wōt.

Emman ñan niñniñ eo ñe komiro jimor mōñōñō im lañlōñ ippān doon. Ñe kwōj al, kōnono book, im ikkure ippān niñniñ eo nejōm, ej jipañ bwe en aenōmman, jeļā bwe ejjelok uwōta, im ej jipañ bwe en emman an kōmālij eo jermal.

Kajjioñ:

- kōnono book
- lale turin mejōm ilo glass
- kōjañ jet al
- babu laļ ippān doon bwe en wor iien an niñniñ eo pedo
- ikkure ñōñooj
- kōmman jet kain ainikien ippān niñniñ eo nejōm

Emman jibwe im kaenōmman niñniñ eo nejōm kōn am bokwōje. Bōtab, e aorok lale niñniñ eo bwe kwōn jeļā ewi joñan jibwe emman ippān.

Jet jikin bōk jipañ



- Taktō eo am
- Ñan kapok jipañ iumwin 24-awa ñe e nana am mour im ñan pukot jikin jipañ ko jet, kwōn kōnono ippān Washington Recovery Help Line ak ilo jukjuk in pād eo am lale jikin jipañ armej kōn ļōmñak im kōmālij ko aer ilo **warecoveryhelpline.org**
- National Suicide Lifeline (Jikin Jipañ Ro Rej Ļōmñak in Make Bōk Aer Mour) **suicidepreventionlifeline.org**
988 (Ñan ro rej kajerbal teletypewriter (TTY, kein jeje ilo telebon) jiped 711 innem 988)
- La Leche League (Jikin jipañ ro rej kaninnin) **llli.org**
- March of Dimes Postpartum Depression (Jikin Jipañ Kōrā Ñe Re Būromōj Ālikin lien Kōmmour) **marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx**
- Perinatal Support Services (Jikin Jipañ Ro Raar Kōmmour) **perinatalsupport.org/for-parents**
- Period of Purple Crying (Jikin Jipañ Ñe Eļap an Niñniñ Jañ) **purplecrying.info**

Ñan kajjitōk bwe ren lewōj peba in ilo bar juon wāwein, kwōn kaļlok 1-800-525-0127. Armej ro rej jarroñroñ ren kaļlok 711 (Washington Relay) ak email civil.rights@doh.wa.gov.