

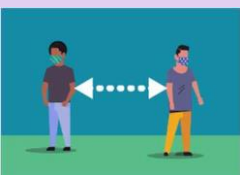
Soahng en wiepe 6 ong Roson

[Sewese apwahli doupeseng en soumwahu COVID-19]



Doadoahngki (Wear) mehn perehla mahs

- Doadoahngki mehn perehla mahs nahn wasahn pokon penehn aramas.
- Doadoahngki ni pwuhng: perehla ouwe, tumwe, oh kaikai.
- Kamwakelehda mwurin doadoahngki mehn perehla mahs.



Tehk mwahu (Watch) wen keren en kowe ong me teikan

- Ke pahn anahne doh sang aramas me sohte kin iang mimi ni nimwomw irair en piht 6.
- Ma ke wie alialu de eksersais, mweidada wen dopeseng kei ansou me ke mimi kainene mwurin me teikan.



Widenda (Wash) pehmw kan

- Doadoahngki sohp oh pihl.
- Owmiomwih pehmw kan sohte mwotomwotsang seken 20.
- Widenda wasa koaros en pehmw kan: nahn pehmw kan, mwurin pehmw kan, sendi pehmw kan, oh sendilepe kan
- Doadoahngki mehn omwiomw ansou me sohte sohp oh pihl.



Dahlimwiada (Wipe) wasa kan

- Widenda mehkan me kalap doadoak, me duwehte rimwouhd, sehl pwouhn, mehn kolokol en wenihmw kan, pohn tehpel kan, mehn kawokehda dengki kan, de dipwisou teikan.
- Doadoahngki mehn kamwakel me koasoandihsang pali en EPA.



Wasa (Wide) kan me sohte perperlah kan

- Tehk me pwihn en aramas kan de pokon kan en kin malaulausang aramas 10.
- Rahnmwahu ih aramas mas liki nahn wasa me saledek oh kisinieng mwahu.



Roson (Wellness): Pwedieite ansou me ke udahn 100% roson

- Mimi ni nimwomw ma ke soumwahu, itarete ma lipwen soumwahu kan sohte doar.
- Ma soumwahu, tuwehng ahmw toakte.
- Koahl 9-1-1 ma lipwen souwahu kan doar.