

TEÄDTÖS ČÖÖNÄSJOOUKID

Su'vdistrooi'tel, vuõiggâdvuõtt-tuulk, ä'sšvuejjai di suudõõttâmveä'kkteei, vuõiggâdvuõttveä'kk-konttâr

Suudištâm tuâimm'mest lie rää'jtõõz koronaviruuz diõtt.

Suudištâm lie õhttsažkââ'dd kõkksaž kääzkkõõz da tõk â'lğge ââ'nned huõl meerlai vuõiggâdvuõttstaanâst pukin vuõ'jjin. Seamma ääi'j suudištâm â'lğge še jiijjâz vue'zzeld vuässõõttâd tuâimid koronaviruuz njuâmm'mõõžž cõggâm diõtt.

Suudištâm vuâi'tte jouddâd priorisâ'stetd tuâjeez da rää'jtâd tuâimmâm vää'ldee'l kuuitâg lokku ää'sšvuâzzlai da õhttsažkââ'dd vie'lt'te'mes vuõiggâdvuõtt-taarbîd. Tât miârkkšââvv, što mâtam aa'sši kiõtt'tõõllmõõžž mââ'jeet da ju'n suâppum ištmmõõžžîd jârrââ'stet. Tuâimm'mõõžž mottjem puâtt takainalla kuu'kkêed kiõtt'tõõllâmaai'jid.

Suudištâm teâdte muttsin tõi tuâimm'mõõžžâst jiijjâz kääzkkâ'stemseeidain.

Ju'n suâppum aa'sši kiõtt'tõõllmõõžž:

Jârrâ'stemraukkmõõžžîd, kook vuâdđâ'vve tiõrvâsvuõ'tte, šiõhtlõõđât positiivlânji. Te'l ij õõlg pue'tted ää'sš kiõtt'tõõllma, jõs lij puõccmen le'be tauddõõvvâm.

Kiõtt'tõõllâm vuei'tlvaž jârrâstmmõõžžî da muttsi pirr i'Immtet ää'sšvuâzzlaid da tuõđštee'jid, kook lie vuâžžam kââčč. Äšša õhttneeî jee'res pie'lid - viârtee'jid, vie'kktee'jid, tuulkid - põõrgât poppâ'tted persoonlânji le'be ne'ttpoo'stin, leâša taarb mie'ldd lij vuei'tlvaž da joba šiõgg lee'd kiõtt'tõõllâm vue'lnn âârrai ää'sš le'be jee'res teâdštõõllâm vue'zzeld vuõ'i'ğğest õhttvuõđâst suudištma. Teâdštõõllmõõžžîd va'ssteet samai sõõrgab.

Jee'res ä'sšummuš suudištmet:

Suudištâm ä'sšneķ-kääzkkõs tuâimm takainalla, jõs suudištâm jiijjâs kääzkkâ'stemseeidast jie leäkku i'Immtam čõ'rstemâi'ğğtaulin. Ä'sšummsêst õõlgci vuâittmõõžžî mie'ldd ââ'nned vuõss-sâjjsânji te'lfoon da ne'ttpââ'st.

Njuâmm'mõõžžâst suõjjõõttmõs suudištmet:

Ko ä'sšeet suudištmet, âlgg ââ'nned huõl šiõgg kiõtt- da koossâmhygieniast di tuâimmâd muđoi še tiõrvâsvuõttve'rgğnii'kkî u'vddem vuâppõõzzi meâldlânji. Suudištmi jiijjâz tuâjjla jää'kkte seamma vuâppõõzzîd. Suudištmet âlgg jää'kkted še vuei'tlvaž lââ'ssvuâppõõzzîd ouddmiârkkân kuõskeel tuâimmsõõ'jin liikkummuž.

TEÄDTÕS

Suudištâm tuâimm'mest lie rää'jtõõz koronaviuuz diött

Suudištâm lie õhttsažkää'dd kōskksaž kääzkkōõz da tōk â'lğge ââ'nned huõl meerlai vuõiggâdvuõttstaanâst pukin vuõ'jjin. Seämma ääi'j suudištâm â'lğge še jiijjâz vue'zzeld vuässõõttâd tuâimid koronaviuuz njuâmm'mõõžž cōggâm diött.

Suudištâm vuâi'tte jouddâd priorisâ'stted tuâjeez da rää'jted tuâimmâm vää'ldee'l kuuitâg lokku ää'sšvuazzlai da õhttsažkää'dd vie'lt'te'mes vuõiggâdvuõtt-taarbid. Tât miârkkšââvv, što måtam aa'sši kiõtt'tõõllmõõžž mââ'jeet da ju'n suâppum ištmmõõžžid jârrââ'stet. Tuâimm'mõõžž mottjem puätt takainalla kuu'kkeeđ kiõtt'tõõllâmaai'jid.

Suudištâm teâđte muttsin tõi tuâimm'mõõžžâst jiijjâz kääzkkâ'stemseeidain.

Ju'n suâppum aa'sši kiõtt'tõõllmõõžž:

Jōs jiōk puõ33âlm diött piâz pue'tted suudõõttmõ'sše, kooz leäk koččum, vää'ld vuõi'ğğest õhttvuõđ kääččast peâggum õhttvuõttoomže te'lfoonin le'be ne'ttpoo'stin. Õhttvuõđ ää'sš kiõtt'tõõll'ja vuâžž pâi kääččast da suudištâm kääzkkâ'stemseeidast kâunn'jeei ne'ttpââ'staddrõõz pâai'k.

Aa'sši kiõtt'tõõllâm vueil'tlvaž jârrâstmmõõžžid da muttsi pirr i'Immtet koččum oummid persoonlânji.

Kääččast peâggum oummu ou'dde lââ'ssteâđaid aa'sši kiõtt'tõõllâm pirr. Lââ'ssteâđaid vuâitt kōõččâđ še kääččast da konttâr kääzkkâ'stemseeidain kâunn'jeei suudištâm ne'ttpââ'staddrõõz pâai'k.

Jee'res ä'sšummuš suudištmet:

Suudištâm ä'sšneĳ-kääzkkōs tuâimm takainalla, jōs suudištâm jiijjâs kääzkkâ'stemseeidast jie leäkku i'Immtam čo'rstemâi'ğğtaulin. Ä'sšummsēst õõlgci vuâittmõõžžid mie'ldd ââ'nned vuõss-sâjjsânji te'lfoon da ne'ttpââ'st.

Njuâmm'mõõžžâst suõjjõõttmõš suudištmet:

Ko ä'sšeet suudištmet, âlgg ââ'nned huõl šiõgg kiõtt- da koossâmhygieniast da tuâimmâd muđoi še tiõrvâsvuõttve'rğğnii'kĳi u'vddem vuâppõõžžid meâldlânji. Suudištmi jiijjâz tuâjjla jâä'kĳte seämma vuâppõõžžid. Suudištmet âlgg jâä'kĳted še vueil'tlvaž lââ'ssvuâppõõžžid ouddmiârkkân kuõskee'l tuâimmsõõ'jin liikkummuž.