Kureel giy (Ministeer biy) toppatoo wergu yaram ci Filadelfia

Surnaalu wërgu-yaram

Pexe yunu mene jëfëndikoo ngir am wergu yaram ak xibaar yi jëm ci gox bi

Jamonnoy tangaay deel nekk ci Kér gi

Jangoroy tangoor, lu mel ne coono bu jugge ci tangoor wi ak tangaayu jant bi,men naa faat bakkan. Maggatt yi ak nit ñu weredi yi ñoo gëna gawa am jangorooy tangoor.

Kune men na aar boppam ci jangorooy tangoor. Soo amee xaritu mag,walla dekendoo, walla mbokk , walla ku luye ci sa kër, warr nga leena nemmeeku ci noor gui di ñew. Di seet bu bax ndax seen yaram soxlawul ndox, ndax feex nañu te dal.
Dee leen fattali :

Ñuy naan lu bare.

- Ñuy naan ndox lumu gene baree ci bes bi.
- Nañuy moytu tamit xeeti buasong yi am gaz maanam fanta walla coca cola ak attaaya, rawatina bier ak sëng yi lay mandilo. (Yi yepp men naa tax sa yaram nakk ndox).

Ñuy dakk fu feex ci biti te moytu naac wi.

- Deel moytu di geenn ci biti ci jamonoyu gëne tang ci bes bi (diggante fukki waxtu ci suba ak ñaari waxtu ci bëcëk).
- Ñuy took ci kerr gi te diwo pomaat bu leen di aar ci nac wi. War nañu tamit soll yerre yu woyof,ay baxane ak lunet yu leen di aar ci jant bi ndax nu mëna feex.

Ñuy feexlu bu nu nekke ci biir.

- Menna ñoo jëfëndikoo wantilatër të ubbi paranteer yi walla taal seen kilimatisër.
- Ñuy dem ci palas yu melna bilbliotek walla santar komersiyal yi ak sinema walla berep yu nu jagleel magg ñi te am kilimatisër.

Ñuy bayyi xel ci ñeneen ñi

- Ku ci nekk warna nemeku say dëkkëndoo ak kepp ko xam ta mu weredi.
- Bu leen di bayyi mukk ap maggat, xale walla mala ñoom keen ci biir woto.

Li ci biir surnaalu wërgu-yaram bi:

- *Deel nekk fu feex ci tangaay wi*
- *Jangorooy tangoor*
- *Deel lekk lu wer te wóór*
- *Jamonoy tangaay mooy jamonooy yo ak weñ*

Ni ngay sakkoo ndimbal su fekkee ne dafa tang, Walla ni ngay nemmekoo berep boo mena dem di feexlu, wooteel Philadelphia Corporation for Aging ci 215-765-9040

Tangoor wu Ëpp dina indi **jangoroy tangoor**. Nooy nemekoo jangaroy tangoor:

- Di ñaxx lu bare
- Amm xelmuy teey (biir buy wañaaru)
- Yëg coono ci sa yaram
- Jannaxe walla di miir
- Ñakk kattan

Loo ci rañee ci benn ci noom, demal ci bereb bu feex te nga wut loo naan. Jëfëndikoo upukaay te tek ay sarbet yu tooy ci sa yaram di na la dimbali.

Su fekkee ne dangay jël ay garab, tanggor wi mën na ko yokk. Fexxeel ba laaj sa doktor te nga moytu lepp lu mena jurr jangoroy tangoor.

Na nga sax di jokko ak surnaalu wërgu-yaram gi

Tekki nañu surnaalu wërgu-yaram bi ci lakk yu bare ci dal bii http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.
Boo amee leneen lo bëgë xam ci surnaalu wergu yaram bi, jokkol ak Marialisa Ramirez ci 215-685-6496 walla ci HealthBulletin@phila.gov.

Deel lekk lu wer

Jamonooy Tangaay mooy jamonooy garaŋ palaas ak lakk yaap. **Jangoro juy tukki ci ñam wu yaaqu** di na am lu bare ci jamonoy tangaay ndax tangaay bi ak lekk ci mbedd, taxna denc lekk ak seddele ko jaffe lool.

Yapp wu ñorrul, ganar, jën ak furwi ak lujum wu ñu raxasul dina jurr ay doomu jangoro (bakteri walla toxin) yu nit di feebar. Yooyee doomu jangoro men nañoo dundë ci lekk bu taaje lu yagg ci biti walla ci kaw contuwar u waan ak daggukay yu settul. Jangoro wu tukkee ci nam wu yaaqu mi ngi gëna bari ci xale yi ak magg gni ndax seeni yaram amul doole ju doy ngir xeex doomi jangoro yooyu.

Yenn saay, jafena lool di nemeeku ndax nit ki am na jangoro wu tukkee ci lekk bu yaaqu. Lu ko warall moy, mandargay jangoro ji du feen lu dul ayi bess bu nit ki lekke nam wu yaaqu wi ba pare.

Mandarga yi ñooy mandargay ñam wu yaaqu: biir buy daw, waccu, biir buy metti.

Balaa ngay toog di lekk, fexxeel ba xam leep li nga wara def ngir lekk lu wóór.

Ñeenti tektal yii ñuy waaja lim kuka topp dinga mëna aar say ñam bu baax:

Set. Raxas say yoxo, raxas jumtukaay yi ngay jäfändikoo boy togg ak taabal yi ngay tek ñam yi su fekkee ne danu laal yapp wu ñorrul, ganar walla jën.

Bul di Boole. Soreelal yapp, ganar walla jën yu ñorul ak yeneen xeeti lekk yi. Bul delloo lekk bu ñorr ci ndap bo defoon lekk bu ñorul te raxasuloo ko ba pare.

Togg. Deel toog sa lekk ci temperatir bu mu warre, manaam jëfëndikoo termometar ngir xool tangaay bi ci war. Bayyil saxel ne kenn mënul xam ne lekk ñorna walla ñorul ak ay bëti kese.

Seddaay. wóórul nga lekk ñam bo gennee ci firisider bi te bayyi ko ci biti (lu epp ñenfukk degere ci temperatiir) lu pase naari waxtu. Defal lu wóór: soo lekkee ba noppi, dencal desit yi fu am galas su ko defee du Yaaqu.

Jamonooy tangaay mooy jamono yoo ak weñ – moytandikul mattum yoo ndax nga baña am infeksoŋ

Yoo ak fel mën nañu la feebar. Yi yoo ak wen, mën nanu tassaare jangoro yu mel ne sibiru ak jangoro buy joge ci teen.

Ay ndigal yu gaaw:

- Moytul di genn lu mel ni fajar ak timis, ndax ci la yoo yi di gëna bare
- Mën nga tere yoo yi ñu dugg ci biir neek yi boo defee ay rido ci bunt yi ak paranteer yi
- Bul baayi ndox di taaje fenn ci ker gi ak lu ko wër Ndaxte ci la yoo yi di jur
- Su fekkee ne dangaa nekk ci biti ci jamono bu gunoor yi baree
  - ◊ Pompel sa yaram ak pomp bu am benn ci fann yii nuy waaja lim:
    - ⇒ **DEET**
    - ⇒ **Picaridin**
    - ⇒ **Diwu limong wu anda ak Ëkaliptus** or **PMD**
  - ◊ Solal ay yere yu loxoyi gudd ak ay pantaloŋ yu muur sa yaram.

Boo amee leneen loo begga xam ci lu lay dimbeli maa-naam ay jumtukaay, demal ci: www.phila.gov/health.