



Ta in “kejbarok, eman an bed, im kakajiririki”? Etke eaurok?

Ajri eo nejuum ej ekatak im rittolok ilo kadjad eo air iben Jinen ak Jemen ak paamle eo. Kadjad kein rej bedbed eo an ajri eo ñan mour. Elañe kadjad kein an renaj kejbarok, eman an bed, im kakajiririki, ajri ro nejid renaj rittolok im ejmour, yokwe, im jet ritto ro enaj wor tobrak ibeier.

Jibañ ajri eo nejuum bwe en tobar aoleb kotobar ko an. Kejbarok, eman an bed, im kakajiririki kin kadjad eo enaj katakin ajri eo katak kin jelā ko bwe en tobark aoleb kotobar ko an im entan ko an mour in. Renaj eddoklok lok kin kelemenlokjen eo ewamourur, katak ilo an bed ibwiljin ro jet, im keboj ajri eor nejiid ñan jikuul, kadjad ko ilju im jeklaj, im ilo ien eo renaj ritto im jermal.

Wōn kij

Kin wot kij

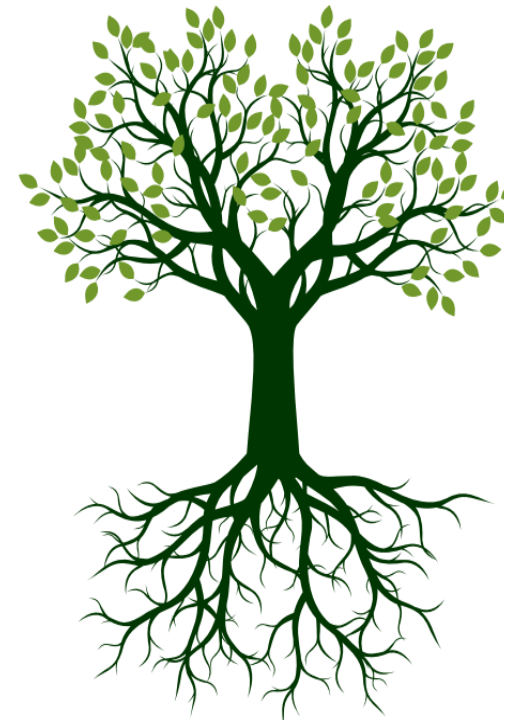
NEAR ej jermal iben makitkit ko ilo Snohomish County-bedbed ion an ain ri-bororo im ro rej kejbarok ajri ro, bej neej ko, im ro uan jukjukin bed eo im rej bed iumwin kajitok in:

Ewi wawin bwe kimin komane kejbarok, eman an bed im kakajiriri eo ejejet ej juon men eo nan AOLEB ajri jidik ro ilo Snohomish County?

Kwoj konan ke koban to iben NEAR jermal ibier? Kurtok kim!

Kurtok kim

Sadie McHatton, Public Health Nurse
Snohomish Health District
Telphoon: 425.339.5221
Email: smchatton@snohd.org
Web: <http://citymatchnear.org/>



**SAFE, STABLE,
AND
NURTURING**

*Kokmanmanlok ejmour
im ineman eo ilo Snohomish
County's jinen im ajri ro ilo
jukjukin bed eo jermal
iben dron*



Men ko rejab mol kin Jinen ak Jemn

1. **Kakajiriri ej juon men eo ej make walok.**

Kakajiriri eo juon men eo ej walok im jidik ekatak. Mour ej itok jen iminene, kakajirri ej bok ien im kijenmij im elon iad rej aikuiji jibañ ko.

2. **Likit konan im aikjik ko an ajri eo iman tata jen ko am.**

Elañe jejab kea kin kij make ak kadjad ko ad iben ro jej yokkwe ir, jenaj etal im berok. Kejbarok kij make ej melelein jej bar einwot maron kejbarok ajri ro nejuud.

3. **Jinen im Jemen ro reman rej iitok limo iben ajri ro nejier.**

Jinrn ak Jemen ejab juon men eo ebidodo, im aoleb ien ejab menen im eman. Illu ekkā an walok, kinke men ko rej juon tok kin, ej melelein bwe jej aikuij jibañ ko.

*Kejbarok, eman bed, im
kakajiririki kadjad eo enaj
komahn bwe ajri ro ren tobark
kotohar ko air.*

Kejbarok.

Ajri ro rejab aikuij mijak im kajbarok jen jorren. Rej ilok nan ijo rej ilok nane ilo lolok ko reman.

Jinen im Jemen ak paamle eo rej bed ilo juon kadjad eo eman im wawin jibañ ko.

Bed eman.

Ajri ro eor Jinen ak Jemen im paamle ro rej iben dron, bed ijo, im bojak nan aikuij ko.

Jinen ak Jemen ak paamle eo rej koman jonok ko nan ir im ajri ro nan lori.

Kakajiririki.

Ajri ro rejelā ke rej yokwe ir, eñjake eor jiikier, im eor kadjad ko reman ibier iben ro rej kejbarok ir.

Jinen ak Jemen im paamle eo rej bok ien im kakajurur dron im kate ir kin aikuij ko air im eñjake ko ibier.



Nurture Yourself

Katak kilen meanwod. Ejelok jorren ilo koman bod – eñin ej wawin ad eddoklok.

Lale aikuij ko am im wawin am eñjake – im kajioñ tobar ir!

Kaminene mokta jen am jumae im kejbatrikrikrik ilo ien ko reben.

Lelok peuum nan paamle eo, ro jeram, im jukjukin bed eoi ñan jibañ ko.

Kakajiriri ajri eo nejuum

Jibuur ir im jibaak er aoleb ien.

Konono nan ajri eo nejuum ilo am komani makitkit ko ilo ran eo. Kemelele kin men ko redrik im lelok kajitok ko nan ir, jekdron elane rejab konono.

Nebar ajri eo nejuum elane ej komane juon men eman – im bar nebar elane rej lukun kate ir.

Katakin bwe ajri en jela etan im konono kin eñjake ko air.