

# ORUH KOM IN TIAC WI PIHLI

## El mutacwaack yurum



Pihli el fahsrelihk nuh sahyac kom fwin puhsralah acni kuh acni folfolsra folot se ma tuhkuh ke inwacuh, Infoac, kuh kapinsruhinyen mwet mas pihli se. Sensen kihn kom sifacna ac kahsruh tulokinyac in tiac fahsrelihk kom fin.



### Ouhlah poum

Ouhlah poum in wo ke soap ac kof fucsfucsr.



### Srihke in muhta loom ah kom fin mas

**Pihli el fusracsr in fahsrelihk.**  
Muhta loom ah ac tiac forfor kuh som nuhke lutut ac kuh orekma len 9 tu kin kom weack an.



### Eis Fakfuk in Kohsrkohsr Mas

Measles-mumps-rubella (MMR) vaccine fakfuk se inge pa wo emeet in sang kosraclah kom in tiac weack mas se inge.

### Kuhtuh Akud Kom fwin ac Weack

## PIHLI pa

- Ac fahfack lihkihn insrem fin tiac acn sefana kuh ac kewa na
- Fucsfucsr
- Ngal monum
- Insucfngal
- Tiac ke mungo
- Tohtoh ikom



### Afynyac inwacum kom fin kohfkohf kuh sini

Afynyac inwacum ac infwem ke poun nuknuk lom an kuh ke sie tissue ac kom fin ac kohf kuh sini. Tuhllah tissue ma kom orekmakin an nuh in trash ah ac ouhlah poum.

### Orekmakihn cup, fork, ac spoon lom sifacna

Kom fin wi mwet mas pihli se mungo ke cup kuh ahluk sefana kom ac weack mas.

### Mas uh el fahsrelihk ke

## KOHFKOHF/SINI·PUHSRALAH



Fin oasr ma kom ke etuh sahyac, pahngon 2-1-1 kuh som nuhke [health.hawaii.gov](http://health.hawaii.gov)  
Oasr kahsruh nuhke mwet in lweng lom kom fwin pahngon 2-1-1.

