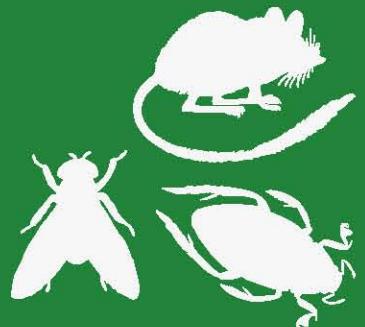
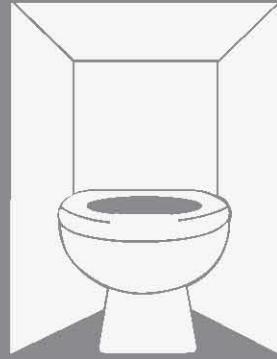
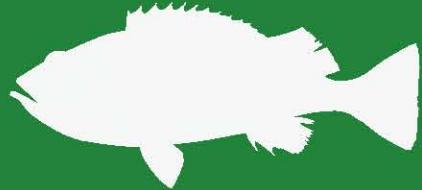
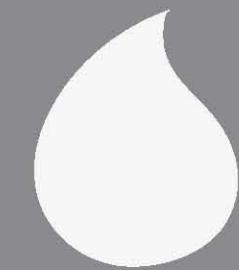


6 PASOS DE LA SALUD CON PREVENCIÓN





Tokayotlasentlalijle

Mikel Andoni Arriola Peñalosa
Comisionado Federal para la Protección
contra Riesgos Sanitarios
COFEPRIS

Julio Salvador Sánchez y Tépoz
Comisionado de Fomento Sanitario
COFEPRIS

Carlos Jesús Yadir Lizardi Álvarez
Director Ejecutivo de Comunicación
de Riesgos y Capacitación

Adelaida del Carmen Martínez Chapa
Subdirectora Ejecutiva de Comunicación
de Riesgos e Información

David Iván Arcos Mancilla
Gerente de Difusión e Información

Rogelio Tobón Camiro
Gerente de Desarrollo de Estrategias
de Comunicación de Riesgos

Lengua
Mexicano de Guerrero

Traductor
Martín Jacinto Meza



Tlin kipyá

I. Itlayekanal in programa uan ijtoka 6 pasos de la salud con prevención (chikuasen tlanemililtin uan kijtouaj kenejke amo san tikuajkualos)

1. Tlapeualoyan
2. Tlayekanaltekiua
3. Tlin nonekej
4. Noche tlin nochiuas
5. Iprograma in curso uan ijtoka: 6 pasos de la salud con prevención (chikuasen tlanemililtin uan kijtouaj kenejke amo san tikuajkualos)
6. Kenejke tekitiuas

II. Saneamiento básico

1. Kenejke tikpajtis niman tiktektiltis atsintle
2. Kenejke kuajle titlakuas
3. Kenejke timomajtekis
4. Kenejke tikinsentlalis san tlamach uan uakej
5. Kenejke notekitiltiskej on kuitlakontin
6. Kenejke amo tikinchantis yolkamej uan kokolisyojkej

III. Tlamaxtijkaliotl para on capacitador

1. Itekiyo on tlamaxtijketl
2. Kenejke tonojnotsaskej
3. Kenejke titeitis/kenejke tiuelis
4. Kenejke tikinyekanas okseke tokniuan
5. Tlamaxtiltlamantin



I. Itlayekanal on programa uan ijtoka 6 pasos de la salud con prevención (chikuasen tlanejnemiltin uan kijtouaj kenejke amo san tikuajkualos)

1. Tlapeualoyan

In amatsintle kiyekana se tokni ipan in curso uan temaka, kechka ueye tomexico tlaltipak, on Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS), uan kistok itech Secretaría de Salud niman salijtok itech Icomisión de Fomento Sanitario, ipan on tlamantle uan ijtoka Chikuasen tlanemililtin uan mitsiliaj kenejke amo tikualos, in programa kineke kinpaleuis tokniuan uan chanijkej ika tlanauatiltin de on saneamiento básico.

Tla kualtsin tikpiya motlakayo kijtosneke uejkaue yes mochikaualis, yake te amo neka tikistinemis niman tiktlaxtlajtinemis para timopajtis. In kuajle tekitsitsintin, kauilia se tokni maonchikajtok, mayolchikajtsiakan familias, empresas niman nochimej tokniuan, in tlamantle te kiyolchikauas tetlakaitaliste niman kixoyauas apismiktle.

Yamanin te kineke notitiskej tokniuan kenejke kapajpakkaskej tlin kikuaj kan chantej, kampa melauak te nonekej oksejpa kuajle matitlakuakan niman matiteititikan kenejke amo san tajuamej tokokolismakaskej. Yetikmastokey kampa maske on atsintle uan kuajle ueye techpaleuia, miyak kokolistin uan onokej kechka ueye tlaltipakte tlapantokej itech atsintle uan xkuajle niman kuak xtomajtekiaj noso xtikapajpakaj tlin tikuaj.

Tla tikpiya atl uan kuajle niman kuajle tiktekitiltsiaj, noijke tla kuajle tomajtekiaj niman taltsiaj, melauak te tikintsakuiliaj miyak kokolistin, por eso onochijchi on Programa uan ijtoka 6 pasos de la salud con prevención uan teititsiaj niman kimixpantilia noche tokniuan:

1. Atl: kenejke tikpajtis niman kuajle tiktekitiltis.
2. Tonakayomej: kenejke kuajle titlakuas.
3. Momauan: kenejke timomajtekis.
4. Tlasojle: kenejke tikintekitiltis tepostin uan yokinxinijke.
5. Kuitlakontin: kenejke notekeitiltsia kuitlakontin.
6. Yolkamej: kenejke amo tikinchantis yolkamej uan kolisyojkej.

Onokej miyak kokolistin uan tlapanej itech atsintle iuan tlin tikuaj, ken on kokolistle uan ijtoka cólera, totonke, paratifoidea, salmonelosis, shigelosis, amibiasis intestinal. Noijke, onokej okseke kokolistin uan tlapanej intech on san tlamach tlin tikuej tokalijtik niman noijke kuak tikau san tlin uele yolke, ken totonke uan kitlapanaltsia dengue niman okseke kokolistin uan kintokayotsia Organización Mundial de la Salud (OMS) ken kokolistin uan uejka onokej noso uan tlapanej kampa melauak xtla ojonka.

2. Tlayekanaltekua

COFEPRIS, uan onochijchi ipan 5 de julio de 2001, te kisentlalia tomintsin uan amo ualeua itech Secretaria de Salud, yajua te, kiyekana toueye tlaltipak teititiji kenejke amo san tlin uele tikuas niman kenejke amo san tikuajkualos.

Irreglamento COFEPRIS kijtoua kampa, para uelis nochiuas in tekitsintle yajua kiitas niman kitekiukas in tlamantle kampa kiteititis noijke kenejke maonya noche chipajtok, maske in tekitsitsle kinekiya kitekiukasia Secretaria de Salud. Intekitsitsin nochiuia iuan estados uan nemej ipan Sistema Federal Sanitario.



3. Tlin kineke in programa uan ijtoka 6 pasos de la salud con prevención (chikuasen tlanemililtin uan kijtouaj kenejke amo san tikuajkualos)

Tlin kamelauak noneke: kampa amo maonya, itech noche tochanijkauan, kokolistin uan ualeuaj itech factores físicos, químicos niman biológicos itech atl niman tonakayomej niman atsintle uan kinyolitsiaj kokolistin.

Tlin san nosentemate noneke: tlapaleuis ika tekitsitsintin pampa maka maonyakan kokolistin itechkopa tochanijkauan (Programa uan ijtoka chikuasen tlanemililtin uan kijtouaj kenejke amo san tikuajkualos).

4. Itlayekanaluan on programa uan ijtoka 6 pasos de la salud con prevención (Chikuasen tlanemililtin uan kijtoua kenejke amo san tikuajkualos)

In programa onka kechka ueye totlaltipak, tikonextis ipan 32 estados kampa kipaleuijtak Sistema Nacional Sanitario.

Kinekej te kinpaleuiskej noche tochanijkauan.

In programa uan ijtoka COFEPRIS, iuan Sistema Federal Sanitario, teititsiaj kenejke notekitiltsia on Programa uan ijtoka 6 pasos de salud con prevención (Chikuasen tlanemililtin uan kijtoua kenejke amo san tikuajkualos)

5. Tlin kipiya in curso aun ijtoka: Chikuasen (6) tlanemililtin uan kijtoua kenejke amo san tikua jkualos

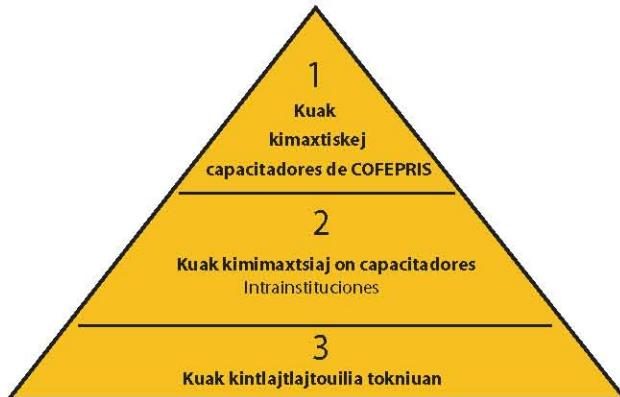
Horario	Tema	Duración
9:30 a 10:00	Kan nojkuiloua uan oualajkej	Tlajko hora
10:00 a 10:30	Programa uan ijtoka 6 pasos de la salud con prevención (Chikuasen tlanemililtin uan kijtoua kenejke amo san tikuajkualos), kenejke nopaleuiskej tochanijkauan.	Tlajko hora
10:30 a 11:30	Tlin axtopa nochiuia ipan tlachpanalistle: 1. Atl 2. Tonakayomej 3. Kenejke timomajtekis 4. Kenejke tikinsentralia tlasoltin uan uake 5. Kenejke tikintekitilts kuitlakontin noso on majada. 6. Kenejke amo san tikimimiktis yolkamej	Se hora
11:30 a 12:00	RECESO	Tlajko hora
12:00 a 13:00	Tlin kimastsias on capacitador: 1. Itekiyotsin on tlamaxtijketl 2. Kenejke teuan nonojntsas 3. Kenejke titeititis niman kenejke tiuelis. 4. Kenejke tikinyekanas tokniuan uan yononechikojkej. 5. Tlamaxtiltlamantin	Se hora



6. Kenejke tekitiuas

COFEPRIS iuan Sistema Federal Sanitario, kimimaxtsia seke tokniuan uan tekite ipan estados pampa kema, yajuamej noueliskej kimmititiskej oksekimej tokniuan, noso yajuamej yaske ipan kalpantin konteixpantiliskej in programa uan ijtoka Sanamiento básico.

3 Kenejke nomaxtiskej



Tlin ueliskej niman tlinon amo ueliskej kichiwaskej on capacitadores

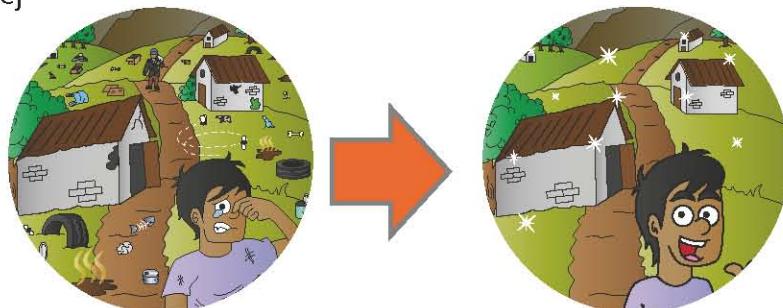
COFEPRIS kimixmate capacitadores uan neme ipan in tekitsintle uan ijtoka saneamiento básico ken tlamaxtijkej niman maseualtin uan tekitej iuan Gobierno de México. Tokniuan uan yokiselijkej in tlamaxtijle uan okitemakak Chikuasen (6) tlanemililtin uan kijtoua kenejke amo san tikuajkualos de COFEPRIS uelis kinmaxtiskej oksekimej tokniuan akin kinekej niman ueliskej kiminotsaskej okseke tokniuan uan chante ipan kalpantin para kinmakaskej información sobre saneamiento básico.

On capacitadores de saneamiento básico kitemakaskej san kentla xtla se 40 horas ipan se xijtle para ueliskej kinyankuiliskej inamauan kampa kijtoua tla yajuamej capacitadores, noijke, kimakaskej cada mestle COFEPRIS: Se cédula de seguimiento ika tekitsintle uan yokichi, ika noche información kan kijtoua kech cursos yokitemak, iuan amatsitsintin kampa nestok tlinon okitemaxte; noijke, teuan kitlalis ilistas de asistencia de on tokniuan uan okiselijkej in curso.

II. Saneamiento básico

On Saneamiento básico, uan mitsijlis kenejke amo tikualos, tlapaleuia para amo xkualo, kimpaleuia familias enteras niman kalpantin uan kampa kitaj kampa san xijimatkej okseke tokniuan:

1. Kenejke tikpajtis niman kuajle tiktektiltis atl
2. Kenejke kuajle tikinkuas motonakayouan
3. Kenejke timomajtekis
4. Kenejke tiktektiltis tlin tikpejpena ipan tlasoje
5. Kenejke tikintektiltis on kuitlakontin
6. Kenejke amo tikinchantis yolkamej uan kokolisyojkej





On diagnostico del sanamiento básico te, yajua kichiua on tekitsintle uan kita ken nemej tokiniuan niman tlín kokolistle uelis kimasis, kampa xkuajle nomajtekitojkej se familia noso noche kalpantle, kimiiita para kitas kenjeke kimpaleuis niman kuitapanuis on kokolistle uan ueixtika.

1. Kenejke tikpajtis niman kuajle tiktekitiltis atsintle

1.1 Kenejke tiksentrális atsintle

Miyak tlamantin uan kijtouaj kenejke tiktekitiltis niman tikuis atsintle.

1. Sokiposos
2. Ameyaltein
3. Atlajtsitsintin, atentin noso amanaltin
4. Kiyajtle
5. Tla onka agua potable noso tla kikuej atl uan san konkuej ipan tubo
6. Tla konej at luan nokoua ika garrafón



1.2 Tla kikue atsintle bacteriológica y físico-químico

On atsintle uan notekitiltsia niman none, notemachiua ika itlamanyouan biológicas niman químicas (NOM-127-SSA1-1994).

1. **Biológicas:** uan xkiipyá bacterías niman okseke yolkamej uan kiyolitsiaj kokolistle. Mas on yolkat sitsintin kuextikatsitsintin niman Escherichia coli noso coliformes fecales.
2. **Físicas:** ken ijnekuiste, ken machixte, ken tlapaltik niman tla xchipauak.
3. **Químicas:** uan xkiipyá sustancias químicas ken itla hierro niman manganeso.

1.3 Kokolistin uan ualeuaj itech atl

On kokolistin uan uelej tlapanej itech atl nonajkan xexeloua:

- Grupo 1.** Kokolistin uan tlapanej itech atl: ipan atsintle uajlouej yolkatsitsintin uan tlapanej kan onka kuitlatl, yajuin yolkatsitsintin uelej kinyolitsiaj kokolistin ken totonke, amibasis, hepatitis, tsonpijle niman oksekimej kokolistin.
- Grupo 2.** Kokolistin uan chantej ipan atl: seke yolkatsitsintin uejkauej chante ipan atl niman nosalo ua ipan yolkamej uan chantej ijtk atl. Kuak in yolkamej tikinkuaj niman kokolisyojkej, noue liskej techkokolismakaskej.
- Grupo 3.** Kokolistin uan tlapanej kuak xitla atl: kuak xtla atsintle seke tokniuan xnomajtekiaj, xnaltsiaj, ompon te ompa tlapanej kokolistin ken sarna, parasitosis intestinal niman tracoma.
- Grupo 4.** Kokolistin uan kintlapanaltsiaj noso tlapanej ipan atl: in kokolistin tlapanej ipan atl ken on moyomej uan ijtokauan Aedes Aegypti uan kiyolitsia totonke ika dengue niman totonke ika dengue uan teyakayeskixte.



1.4 Kenejke tikpajtis moau

Tla tikpajtsia moau ika cloro, plata coloidal, yodo noso tla tikposonia moau tejteuakej niman mijmikej on yoklatsitsintin uan kinyolitsiaj kokilistin.

Tlaposoniliotl

1. Tikposonis atl kana se 5 minutos.
2. Tikauilis maseseya para uelis tiktektiltis.
3. Tikuis kuajle tlapajpaktele tlinka tikpiyas moau niman tiktentsakuas.
4. Tlinka tikonis noso tiktemamakas moua nokineke kuajlke yes.



Kenejke tikuis hipoclorito de sodio

Para uelis tikpajtis moau kineke tiktلالیلیس 0.2 niman 1.5 mg/l de cloro. Ipan on cuadro uan uajlo tlatsintlan uanesti kech hipoclorito de sodio tiktلالیلیس moau.



Kenejke tikpatis atl o kenejke tiktlalilis hipoclorito de sodio			
Recipientes	Capacidad	En condiciones normales	Para uso en aguas de dudosa calidad
Botella	1 litro	2 gotas	3 gotas
Jarra	2 litros	4 gotas	6 gotas
Cubeta	5 litros	10 gotas	15 gotas
Garrafón	10 litros	20 gotas (1ml)	30 gotas (1.5ml)
Garrafón	20 litros	40 gotas (2 ml)	60 gotas (3 ml)
Tambo	200 litros	400 gotas (20 ml)	600 gotas (30 ml)
Tinaco	1,000 litros	2,000 gotas (100 ml)	3,000 gotas (150 ml)
Cisterna	5,000 litros	10,000 gotas (500 ml)	15,000 gotas (750 ml)

Fuente: Comisión de Evidencia y Manejo de Riesgos (CEMAR) de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios. Secretaría de Salud. México. 2014.

Procedimiento para la desinfección del agua:

Sustancia	Cantidad	Tiempo de espera
Hipoclorito de sodio	2 gotas por litro	30 minutos
Hipoclorito de calcio	1 pastilla de 7 gramos x 3,000 litros	30 minutos
Plata coloidal*	1 gota al 0.36% x 2 litros	30 minutos
Yodo	2 gotas al 2% x litro	20 minutos

Kineke te tikamapouas niman tikchius tlin mitsilia iamau tlin tiktekitiltsia.

*Kan tiktekas atl kineke te amo yes de tepestle, para amo xotlas in pajtle.



1.5 Kineke te nopajpkas kuajle kan nosentlalia atsintle

Atsintle amantsin fierojtsia tla xkuajle kapajpkaj niman xkuajle kipajtsia kan ualejtok noso kan kisentaliaj. Kuajkon kineke:

- Kineke nochipa tlachipajtok yes kampa note ka noso nosentlalia atl
- Kineke napajpkas niman nopajtis tanques kan onka atl cada chikuasen mestle

Kenejke kuajle tikinpiya moakon noso motampo kan tiktaka moau: kineke chipuak yes, ejetsias kampa uelis nopajpkas niman amo uelis san tlin uele notlajkalis kan nosentlalia atl. Kineke kuajle tsaktsias para amo kalakis tlalpotoktle. Tla tikinmapajpkas tinacos niman pilas kineke:





2. kuajle tikapajpapas tlin tikuas

On kokolistin uan tlapanej itech tonakayomej (ETAs) melauk miyak onokej niman melauk miyak tokniuan kimase.

Miyak in kokolistin, tlapanej kuak on tonakayomej uan tikinkua, yeuajlouej kolisyokej desde kanon oualejkej niman kanon onokojkej.

2.1 Kokolistin uan tlapanej itech tonakayomej

Seke tokniuan kinmase kokolistle san ipal se tonakayotl uan kikuaj. In kokolistin notokayotsiaj ijtkokolistin niman tlapanej itech yolkatsitsintin kuextikej noso itech pajtin uan xuenos:

- Kolistin uan noyolitsiaj itech bacterias, larvas noso intotoltetsitsiuán sekimej okuilimej
- Kuak se nopajuiya iak se tonakayotl uan uajtsaktsiaya niman xokueno, uan ualejtok itech se toxina uan tlapantok itech seke yolkatsitsintin noso uan chantitok ijtk se tonakayotl

2.2 Tlin axtopa mitsasis

Isintomas in kokolistin uan noyolitsiaj itech tonakayomej seke amo tekokojej, seke san kuajle niman sekimej mas tekokojej:

- **Uan amo tekokojej:** noche mitskokos motlakayo, mistkokos mojte, tikuaxiuintis, tielmoyauis timesotlas
- **Uan san kuajle tekoko:** mitsasis totonke, san tiuajyejyemanis, telmoyauis, tikuaxiuintis, titlanokis
- **Uan tekoko:** chikauak, mitsasis tlanokilistle ika yestle, kuapitsiue moyelpa, timikis



2.3 Kokolistin uan onokej*

*On kokilistin uan mas nochantsiaj tojtik niman uan kinkuitlapanuiya on Sistema Único de información para la Vigilancia Epidemiológica de la Secretaría de Salud te:

- Chikauak tlanokilistle (cólera)
- Totonke
- Paratifoidea
- Salmonelosis
- Shigelosis
- Amibiasis intestinal





Okseke kokolistin:

- Kuak mitsokos mojte pampa omitsasikej okse kokolistin
- Kuak timojpajue ipal se tonakayotl uan kimpayaya yolkatsitsintin
- Giardiasis
- Okseke kokolistin uan tlapanej itech protozoarios
- Teniasis
- Ascariasis
- Enterobiasis
- Oksekimej uan ijtokaj helmintiasis

On kokolistin uan uan motech nopepechoskej noso uan mitskokouiliskej mojte niman kiyolitsia tlanokilistle ken shigella, salmonella nima cólera mitsasiskej kan timoxixa noso kuak itla tikua (motsimpan, ipan momau noso ipan motalanko), mitsasiskej kuak tikua noso tikonej atl uan xkuajle noso kuak tikase itla uan xueno.

2.4 Makuijle tlamantin uan kijtouaj kenejeke tikimpiyas motonakayouan kuajkualtin.

NOM-251-SSA1-2009

On Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, kijtouaj kenejeke tikinkuas kuajle motonakayouan, tlin tikone; kipiya ipan tlaxexeloluan, kan kijtoua kenjeke kuajle tikinkuas motonakayouan, uan ononamikej iuan imakuil tlaxexeloluan on Organización Mundial de la Salud (OMS):

1. Amo xtlasolchine.
2. Xkinxelo tonakayomej uan xoxojkej niman uan yoiksikej.
3. Kuajle xtlakxite.
4. Xkimpiya motonakayouan kampa amo tekitona.
5. Xtektilte atl niman okseke tlamantin uan kuajkualtin.

Kineke te kuajle xkinkake niman xkintoka on makuijtin tlanauatiltin uan kijtoua kenejeke tikimpiyas motonakayouan kuajkualtin, tla kuajle tikimpajpaka niman tikakej tlin mitsiliaj, kuajkon te amo san tikuajkualos.



1. Amo xtlasolchine

- Xmomajteke ika atl niman xapo kuak xetitlakualchiua niman kuak titlakualchiua
- Tikimapajpapas ika atl kuajle niman xapo niman tikinpajtis mokaxuan niman noche tlin tikue
- Kan titlakualchiuas maka manemikan yolkamej uan fieros noso chichimej o michomej, maka maonya moho noso matlajfierojkan
- Kan titlakualchiuas matlakualkan kuak tipeuas niman kuak titenkisas



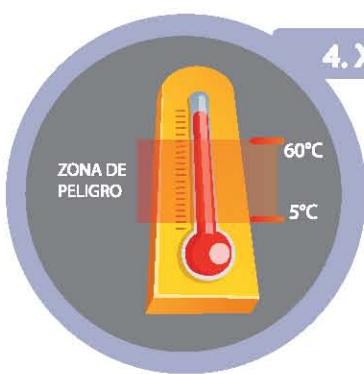
2. Xkinxelo tonakayomej uan xoxojkej niman uan yoisksikej

- Maka manojtlakokan
- Nochipa xkinxelo tonakayomej uan xoxojkej niman uan yoisksikej
- Mokaxuan niman mokochillos tlin tikintekitiltsia kuak titlakualchiua kineke xkinxelo kuajle, sansakan tikintlalis uan yoisksikej niman sansakan uan xoxojke, noijke iuan nakatsintle niman mokil



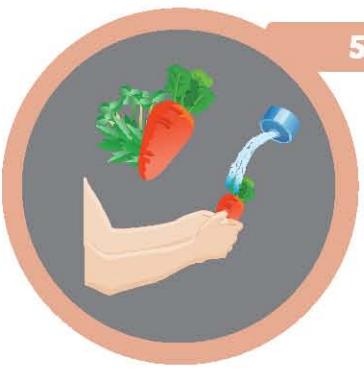
3. Kuajle tiklikxitis monakasis ken pitsonakatl, pylonnakatl niman michin.

- Kuajle tikposonis mosopa, caldo niman tlakuajle uan posone
- Tla tiuele sinka sejpa xkuajti motlakual, tla tiktotonia kuajkon kuajkon kuajle maposone



4. Xkimpliya motonakayouan kampa amo tekitona

- Amo san xkamaua ixxite tlin tikua
- Tlin nokxitsia kineke te niman nokuas noso matotonixtsia ika 60°C
- Tla tikpiya refrigerador niman ompa tikejeua tlin tikua kuajkon kineke kipiyas menos de 5°C



5. Xtekititile atl niman noche tlin tikue uan kuajle

- Kineke kuajle tiktilis se iamayo tlin tikoua niman tikua ijkon tikitas tla melauak kuajle
- Tiktilis icolor, ken tlacha niman ken ijnekuiste se nakatl, lácteos, uelik (xokotl), niman kijle (verdura)
- Kuajle tikitas tlin tikoua tla xepanova icaducidad
- Xkintlajkale latas uan uajlo ika tlakuajle tla yotonpitsi, yoxaxakuali noso tla yotejtixi
- Tiktektiltsi atl uan kuajle noso uan tlapajtijle



Ljkuin kineke tikpajtis mouelik niman mokiluan (verduras):

Tiktektiltis 2 litro atl ipan itla cubeta de vidrio noso plástico:

- Tiktalilis se cucharada de cloro* uan nonemaka noso 20 gotas de plata coloidal al 0.36%*
- Mezclar bien y sumergir las frutas y verduras
- Esperar 30 minutos
- No volver a enjuagar y comerlas



* Kineke te tiktektiltis ken mitsijlis iamatsin

3. Kuajle timomajtekis

Ipan tomauan te, kamanian saliej onyolkatsitsintin niman kimpanoltsia oksakan, por eso kineke kuajle timomajtekis.

Kijtoua on Observatorio Regional en Salud de la OPS/OMS, tla se kuajle nomajtekia ika atl niman xapo, kijtoua te xkimase tlanokilistle.

Kineke timomajtekis:

- Timomajtekis kuak xe tipeua titlakualchiwas niman kuak titlakualcjhijtika
- Kuak xetitlakua
- Kuak yotsiajka timoxixato
- Kuak yotikapajpak uakaxnakatil noso totonakatl
- Kuak tikpañalpatla se konetl
- Kuak yotimijtsomej
- Kuak yotitlasolxine
- Kuak yotikasik itla sustancia química (noijke kuak yotikuik uan tlinka titlapojpoua noso titlachpana)
- Kuak yotimaulte iuan se motkuin noso okse yolke
- Kuak yotipokik

Xmamajteke en : 1.2 x 3

Kuak yetipeuas titlakualchiwas, kuak yetitlakwas niman kuak yotimoxixato



1. Nochipa xkue atl iuan xapo



2. Kuajle xkimapajpaka momauan, ikuitlapan momapiluan niman mostiuan, kema xkinuats a kana se 15 noso 20 segundos



3. Xkinmapakte niman xkinuatsa ika se toalla uan kuajle noso amatl uan kuajle



4. Tlinon tikchiuas ika noche tlin onka mochan niman xoktiktekitiltsia

Residuos solidos kijtosneke on tlin onka mochan niman xok tikintekitiltsia, noijke uan nixmate ken tlasoje.

4.1 Contaminación

Tla san kanon uele tiktajkale noso titlatsia tlasosje:

- Tikijtlakouaj ajatsintle uan tikiyouanaj
- Ijtlakaej amayaltin, atlajtin niman ayeualtin, in atsintle te uelis tikoniskej
- Tla tlalipakte xkuajle uelis kinkokolismakas tlin tikuaj niman atsintle
- Noskalsiaj yolkamej uan kokolisyojkej

4.2 Kenejke tikchiuilis para amo titlasolchines

Ipan on residuos solidos tlamaneloltin san tlin uele tlasoje: amatl, vidrio, pasltico, tepostel, carton, tlakuajle uan topalan niman oseke.

Kenejke tikchiuilis para amo titlakontaminarios:

- Amo san tekimiyyak tiksentrallis san tlin uele tlasoje
- Xchexelo motlasol san xtlale tlin palane niman oksakan tlin xpalane*
- Oksejpa xtekilitle motlasol uan amo palane
- Motlasol uan palane xtsentlale ipan se poso niman kema xtekilitle ken abono
- Xtsentlale motlasol ika tambos uan kipyi itentsak

*On residuos orgánicos kijtosneke noche te uan palane ken tlakuajle noso uan tlin onka mokiyauak.

On residuos inorgánicos kijtosneke uan xkaman palane noso kamelauak tekuejkaue ika palanej ken plásticos, tepostin, vidrio, amatl niman carton.

4.2.1 Kenejke tlachpantos mochan

Tla san titlaxinia mochan kuajkon te ijtlakaue atsintle niman noche tlin tikua, noijke te tlapanej yolkamej uan kiyolitsia kokolistle ken: sayolimej, kalayome, moyomej niman tekoyotsitsintin, yajuamej te kinyolitsia kokolistin uan mitsijtikokoskej noso okseke ken totonke uan tlapanej itech dengue niman Chagas.

Para tlakualkan yes mochan kineke:

- Maonya motepan niman mopiso pestik, maka matsatsayanke noso makojkoyonke
- Mopiso maonya techikaktik niman pestik kampa amo ueliskej nochantiskej yolkatsitsintin
- Maajakatok para amo ompa nochantis kokolistle
- Nochipa titlajtlachpanas
- Tikpajpakas mojmostla mojmmostla kan titlakualchiua niman ipan mobaño
- Maxelixtok mokalijtik kan tickochis, kan titlakualchiua niman kan timaltis, xuelis san sakan onyaskej
- Kampa tona tikintlalis mosquiteros

Kuak titlachpanas nokinek teuan tikochpanas kechka ieyualijkan mochan

- Tikxiuitekis mokaltenko para amo ompa nochantiskej yolkatsitsintin
- Tikintlalpachos positos kanka tichante para amo nochantiskej yolkej



4.2.2 Kenejke tlachpantos ipan mokalpan

On tlasoltin uan tikintlajkale sinka uele niman molonya, uelis mitskokolismakaske, kintlapanaltsia yolkamej uan kokolisyoykej, ken moyomej niman okseke yolkamej, kimijtlakoua tonakayomej niman kijtlakouaj atsintle.

Noche kechka ueye kalpan nosentlaliskej niman tlachpanaskej ipan:

- Kaltlamaxtiltin
- Ojtin
- Atlajtin niman atlajtsitsintin

Tla kistineme yolkamej, noxixa san kanon uele, kifierotijlia tlajle niman kanka ualejtok atl

Tla tikimpiya yolkamej uan tsaktokej, kuajkon:

- Kineke nochipa machipajtsiakan mocorrales
- Amo san ken uele tikasis in inkuitl noso san ken uele tiktekitiltis
- Tiktemilis tlkonextle noso tekojle kan onka sokikutlatl

5. Kenejke tiktekitiltis kuitlakontin

Tla xkuajle kintekitiltisiaj on kuitlakontin, kuajkon ompa tlapanej yolkamej uan kiyolitsia tlanokilistle, kampa yajuin yokatsitsintin uele nosalouaj kan timoxixa, ipan momauan noso motlanko.

Kineke te ijkon nochiuas:

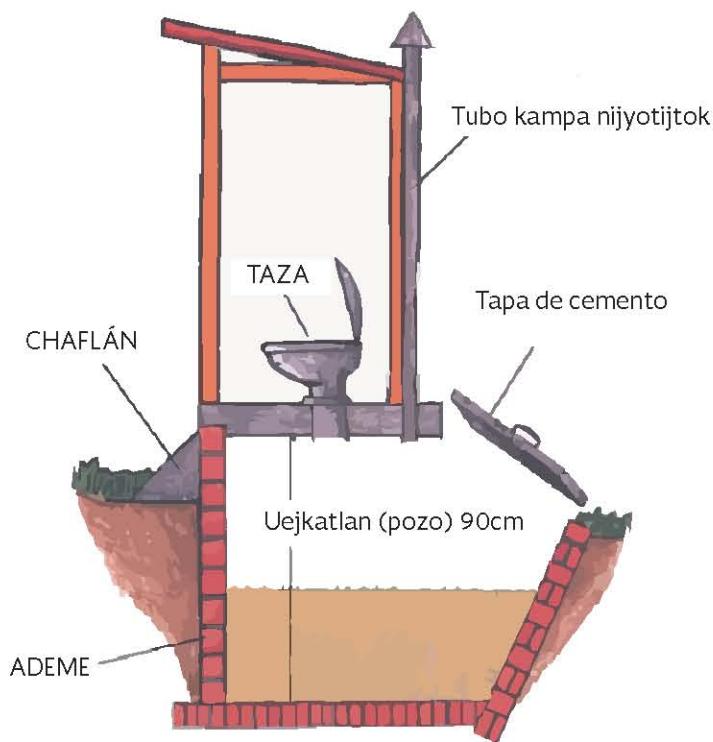
- Manotekitiltikan letrinas ika se fosa séptica
- Kenejke noteikitiltiskej kuitlakontin uan ika drenaje
- Notlalilis tlkonextle nos tekojle ipan letrinas para ompa tlapanis kokolistle

On kuitlatsintle iuan tlapiyastle, uele kuiteuaj kokolistle tla san xkipiya cuidado, kampa impan yajuamej chante yokatsitsintin kokolisyoykej uan uele kijtlakoua atsintle noso tlin tikuaj, kinyolitsiaj kokolistin.



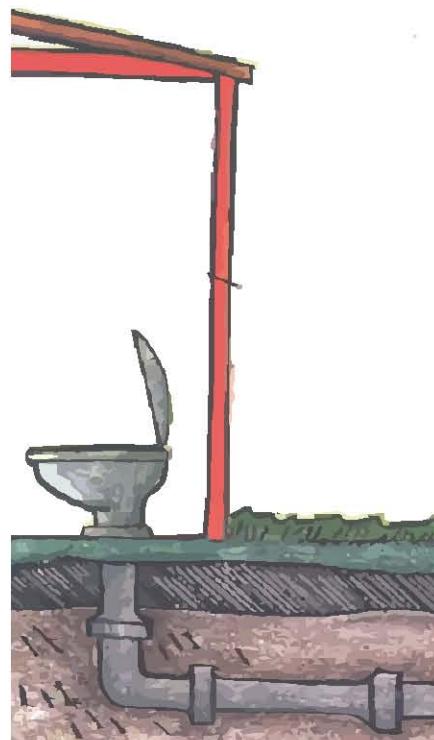
5.1 Letrina ika fosa séptica

On letrina ika fosa séptica xkinkuiteua kokolistin kan noxixalo.



5.2 Kuitlakontle uan ika drenaje

On kuitlakontin uan ika drenaje kineke tikintekilis atsintle, nocheuiyan te ijkon kichiuiiya ipan uejueye kalpantin.





6. Kenejke tikinchiuilis yolkatsitsintin uan kokolisyojkej

Tla xtitlajtlachpana kechka tichante, uelis mitsasis itla kokolistle, in yolkamej uan kokolisyojkej nochantsiaj tla sa tlaxintok mochan, tlatsintlan notokayotsiaj on yolkamej uan kimixmatj ken fauna nociva:

- Tekoyotsitsintin iuan uisakomej
- Kalayomej
- Sayolimej iuan sayolkuextin
- Kalxomilimej iuan atintin
- Moyotl uan kipiya dengue
- Tsikamej

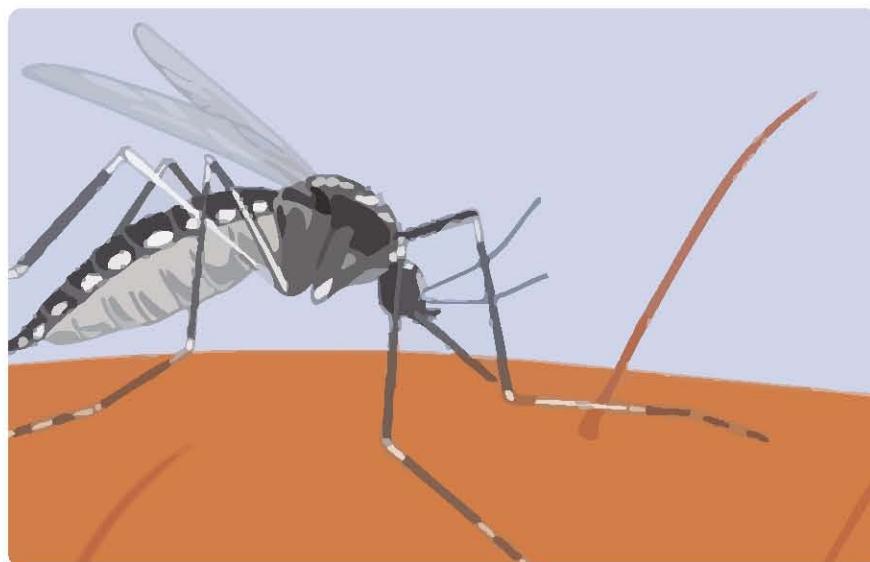


Kokolistin uan uelej tepanoltilia in yolkamej:

- Kokolistin uan mitsasis tlanokilkistle
- Rabia
- Rickettsiosis
- Totonkej uan ika dengue niman tiyakayeskisas
- Chagas noso kalxomilin uan mitsxayakakuas

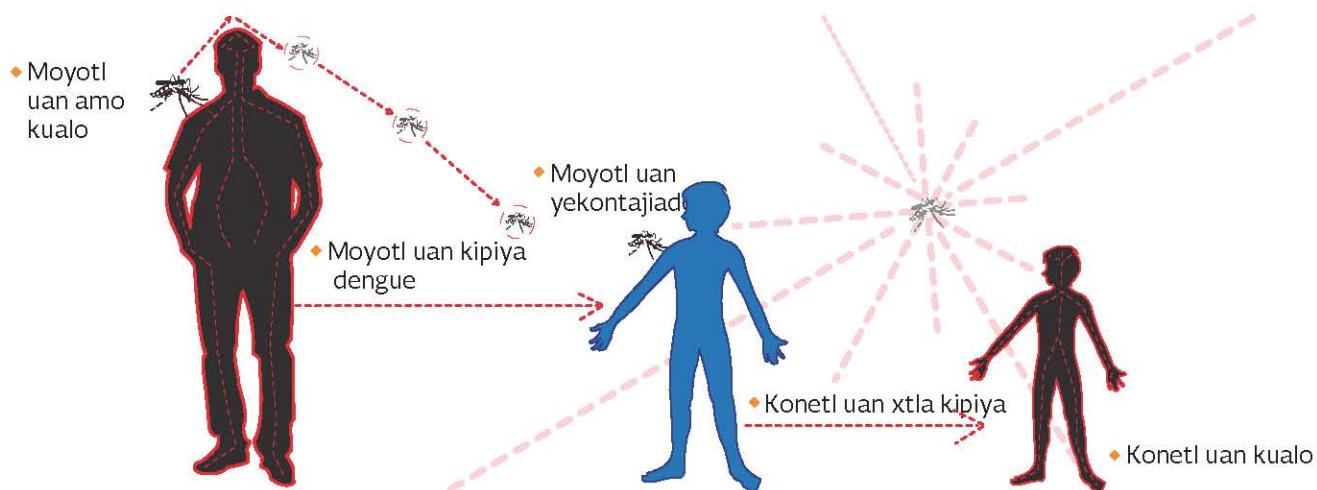
6.1 Kenejke mitsasis totonke ipal dengue

In tlamantle uan notokayotsia dengue, te se kokolistle uan mitsasis tla mitskua on moyotl uan ijtoka Aedes aevgyti, tikixmastsias kampa ikxi ueueyak niman ikxi rayado.





Onka te ome kokolistin: Totonke iuan dengue niman totonkej iuan dengue uan mitsyakayeskixtis.



Tla se moyotl uan xkualo kikua yaka uan kipiya dengue, kuajkonte niman nokontajiaroua.
Tla mitskua, mitsasis Dengue

On moyotl uan kipiya dengue uele tlapane san kanka uele, kampa onka atl uejkaue, ompa te kintlalia itotol-tetsitisuan, kuajkon te:

- Evita acumular basura y cacharros
- Tiktlalilis abate kanka nosentalia atl

6.2 Kenejke tlapanej on kokolistle uan ijtoka Chagas (*Trypanosomiasis americana*)

In kokolistle uan ijtoka Chagas kitlapanaltsia se yolkatsi uan ijtoka: *Trypanosoma cruzi*, uan chante ipan kalxomilin uan ijtoka besucona.





In yokatsin mitskokolismakas tla mitskua noso uelis tikasis in kokolistle kan noxixa kalkomilin, noso ika iyesio.

Isintomas te: chikauak totonke, mitsokos noche motlakayo, posaus kan omitskua (chagoma), xokuele kuajle timijyotis noso niman timikis.

Para tikinkauilis mamiyakiyan on kalkomilimej kieneke:

- Titlachpanas niman titlapojpouas mokalijtik para amo nochantiskej
- Tikintsajtsakuas kanka yotlajtlapan noso kanka tlajtlapojtok motepan, ompaka te nochantsiaj in yolkamej
- Tikinxinis noche tlin onka mokalijtik niman tlin onka iyeualijken tla xokuenos
- Tikimiitas niman tikimochpanas korraltin niman oksakan kampa uelis nochantiskej

Tlin okisato

On Observatorio Regional en Salud de la OPS/OMS kijtoua:

- In ijtkokolistin kipiyj 4º lugar ika kimimiktsia kokonej uan xe kaxiltsia makuije xijtle kechka América Latina
- Tla tokniuan nomajtekiaj ika atl niman xapo uelis kixoyauaskej 50% kampa yamok makimase tlano kilistle on kokonetsitsintin
- Tla timomajtekia ika xapo kuak yotimoxixito niman kuak yetipeuas titlakualchiwas, xpatsio kisa niman uelis uejkauis tinemis

Estudio uan kitlakuijkuilia tlanokiliste niman keneke kuajle tlakuaskej kokonej uan xekaxiltsia makuije xijtle ipan totlaltripak México, del Instituto Nacional de Salud Pública, kijtoua:

- Según datos de Encuesta Nacional de Salud niman Nutrición 2012, 11.8% de kokonej uan xekaxiltsia makuije xijtle onesitoj kampa kipya tlanokilistle (EDAs)
- On yankuikej tlanauatiltin uan ualeuaj itech EDAs kijtouaj te, kampa kuak timomajtekis tikuis xapo, kuajle tikejeuas atsintle uan tikone niman kuajle tikapajpkas noche tlin tikua

III. Intlamaxtijkaliotl on capacitadores ipan saneamiento básico

Tlin noneke

Kinmaxtiskej tokniuan uan teitiskej niman kimoyauaskej in tlajtojle uan kijtoua keneke uelis tikintsauijis in kokolistin, noijke kinmakaskej noche tlin kikuej.

1. Tlinon kijtosneke capacitación

On tlamaxtijle nochipa mitsimakas yankuikej tlamachilistin, uele noso kiyankuilia itlamachilis se tokni, pampa makinmate okseke tlamantin.

1.1 Tlin itekiyo on capacitador

Kenejke yes on tlamaxtijketl

- Kineke yes tenotske niman tekitis ika tlin onka ipan on kalpan
- Tlakakis, kitas niman kema yetlajtos
- Kineke te yaka uan kixmate ipan on kalpan, uan kuajle matlajto, uan noche kake, uan tetlakaite niman tenojnotske
- Kineke te yekimastsias noche tlin teititis niman tlinka yo
- Noteixpantilis ika tetlakaitalistle, ken se tokni uan ompa cantisia ipan on kalpan
- Yekuajle kimastsias kenjeke tlajtos niman tlinon kiteijlis

Itekiyouan on capacitador

On capacitador kineke te kimastsias kenejke kinyekanas tokniuan, kenejke kuajle tlamaxtis para nochiusas noche on tekitsintle uan ika yo

- Kuajle kixmastsias on kalpan kampa yo
- Kimastsias tlinon kuajle onka niman tlinon xkuajle onda ipan on kalpan
- Kimastsias kuajle kenejke kiminotsas tokniuan
- Kineke amo san tekitsajtsis kuak te yekanas
- Kitemos kenejke makiselikan tokniuan uan nosentlalia

2. Tenotsalistle

Nasojkamate on tenotsalistle, kuak titeijlis noso mitsijliskej itla, kuak teuan timotlajtolpatlas.

2.1 Kuak xkuajle teuan timonotsa

On xkuajle tenotsalistle kijtosneke kuak se, san teilia itla, noche yajua kijtoua ken:

- San se tlajtoua
- Noche yajua kimate
- San kanka uele tlajtoua
- San yajua kimate
- Tlajtoa san para se kechme

Kuak teuan titlajtlajtouaj totlajtoltsin no san kipyia kanon tlantok itlajtol, barreras semánticas, psicológicas niman ambientales.



Tlinon kiteltsia totlajtoltsin

Uan tlajtoua:

- Emocionales
- Kuak xkineke kimitas tokniuan kampa yajua mas ueye

Tokniuan:

- Tetlauelitaj
- Miyak tlamantin uaj kijtouaj kenejke tiuelis
- Xnoche ijke tlanemiliaj

2.2 Kuajle teuan timonotsas

On kuajle tlanotsajle nasojkamate ken itla ojtsijtle kampa ome tokniuan uelej kualtsin tlajtouaj niman notlajtlajtouiliaj tlinon kimatej, tlinon kinemiliaj, tlinon kinajmana noso tlinon kimpakischiu. Titlajtojtojkej te itech se kualtsin tlajtojle kampa.

- Uelis teuan titlajtos
- Kualtsin tiknotas se kalpan
- Noche imiuau titlajtos
- Titekakis niman mitskakiskej
- Teuan tiparticiparos
- Tikchiuas tlin nochime kijtouaj



3. Titeititis niman/mitsititiskej (PEA)

Ipan se kuajle tlamaxtijle

3.1 Tlinon noneke para tiuelis

Tikaxiltis se PEA uan melauak kualtsin, kineke te kampa tokniuan uan nocapacitaroskej kichiwaskej noche tlin kimiliaj pampa ijkon ueliskej noche tlinon kimititiskej, noijke te kichiwaskej tlin xkaman kichiwaya niman tetlakaitaskej.

On capacitador kijtosneke yaka uan kimpaleuis tokniuan pampa:

- Makinekikan tekichiwaskej
- Matlachistsiakan
- Makasojkamatikan
- Makisalokan ipan intsontekon
- Matlanemilikan



3.2 Uan melaauak tekiyo tlamaxtijle

Ipan in tlamaxtijle capacitador uelis komonixnamikis seke tekiyotsitsintin uan xkauiliskej manoskalte tlamaxtijle. Para uelis kimixnamikis in tekiyotsitstinin kineke melaauak nolistochiuas pampa ijkon uelis kinyekanas noche tokniuan.

Seke tlamantin tlin uelis kinchiuas te:

- Kualtsin kinyekanas tokniuan desde kuak peuas; on curso, tlajtlajtoje, tlamaxtijle
- Amo kualanis niman uelis kinankilis tlin kitlajtoltzia tokniuan
- Uelis kinxelos tokniuan tla nokualania ipan icurso
- Kimiitas sesentemej niman uelis imiuan tlajtos nochimej
- Kinchaltilis seke tokniuan tla xkinekej kichiuaeskej itla
- Kitlakaitas intlanemilil niman tlin kichiuaipan on kalpan

4. Kenejke tikinyekanas tokniuan

Toknitsin on tlakatl, xuele te san yajua neme, kineke akinon iuan nemis niman akinon iuan tlajtlajtos. Kineke nochipa teuan nemis pampa ijkon teuan nopaleuis. Itekiyotsin on capacitador te kitas kenejke kuajle kinyekanas noche tokniuan, pampa ijkon nochiuas se kuajle tekitsintli tlin kinyekanas pampa noche mauelikan kuak tekititokej niman yolik teuan manopaleuijti niman matekititij.

4.1 ¿Tlinon kijtosneke se grupo?

Grupo kijtosneke kuak nonotsaj omimej noso mas tokniuan uan nosentlaliaj niman sansakan tekitej para kixtsiaj se tekitsintle uan yajuamej kinekej.

4.2 Kenejke nochijchijti on grupo

On grupo nokipiya ken noskaltsia: tlapane, noskaltsia, ueiya niman ueuejtsia, ken yaka tlakatl yesia. Yajua itekiyo on capacitador kitas kampa on grupo maueiya niman kuajle makinkixte tokniuan ipan on tlamaxtijle.

Iojuan on grupo:

- Kinmaxtiskej
- Kinneltokiltiskej tlin kimiliaj
- Teuan tekitiskej
- Noskaltiskej
- Uejueiyaskej
- Kuak tlame on tekitsintle





4.3 Grupo uan tekitis

On grupo uan tekitis nochijchiua ika miyak ciclos, kijtosneke, kampa mojmostla kinekis mas tlamantin, uan kitemoua kenejke amo noxixiniskej. Se kaiulia matlanemile, matlatemike, mauele kenejke kinekis niman hasta kanon kinekis pero ken grupo.

4.4 Titekitis teuan

On equipos kijtosneke kuak san achiitsin tokniuan nosentlalia niman san se tekitsintle kuitlapanuiya.

Titekitis iuan se equipo kijtosneke:

- Kuak on equipo kitlane itla se nokitlane miyak pakilstle
- Kuak itla kixnextsia on equipo, kijtosneke kampa se nopake kampa kixtia itekiyo
- Kuak sesentemej kijotuaj tlinon kamelauak yokichijkej
- Kuika se xpinaue kampa melaauak otekit ipan se equipo
- Timoskaltis niman teuan titekitis ipan uejuejye tekiyomej

4.5 Kenejke niman tlinon tiktektiltis

Para uelis tikasis on tlamachilistle uan kinyekana grupos kineke te kuajle tikimitas kenejke tekitej. Nasojkamte dinámica grupal kuak tokniuan nosentlalia niman sansakan tekichiua. In yolchikaualistle tekite chika nemej on grupos uan kinyekana kualtsin ipan in tekitsintle.

In tekiyotsitsin uan kichiua tokniuan sansakan melaauak kiyolchikauaj totlamachilis, in noxexelouaj ika técnicas grupales uan peuaj, tlin notekitiltsia niman kenejke naualtsiaj. On técnicas dinámicas techkauiliaj tosentlaliskej, sansakan titekitiskej niman tomaxtiskej tinochimej pampa ijkon tasiskej kan tikneke.

4.6 Tekitsitsitin

Ipan se grupo, noche tokniuan kinchiua tlin kimiliaj. On capacitador kitas akinon noye yakastuej niman kinnotsas para makipaleuikan makinyekanakan okseke tokniuan. Nemiskej oksekimej uan xkinekiskej tekitiskej, kuajkon on capacitador kitas kenejke kintlamachilispatlas on tokniuan noijke kitas maka makualanikan niman yolik manejnentsia on tekitsintle.

Uelis nojtos kampa in tlamantin:

- Yeijkej in tokniuan, noche tipajpajtitokej
- Seke tetlakaitenej, seke amo niman seke mas sese tlanemilia niman seke amo
- Kinsentlalia sansakan kampa noche tokniuan ixpante
- Kintlajtlalia noso se tlayakana tla melaauak tenotskej noso tlamachilise

5. Tlin notekitiltsia

Tlin notekitiltsia kijtosneke noche on amamej noso okseke tlamantin una nokuej kuak nomaxtilo noso teititilo niman kinyolchikaua tokniuan para kualtsin matekitikan.

In tlamantin notekitiltsiaj para:

- Kititis noso kinisiuilis se tokni kenejke tlamantok
- Para amo makokochikaun tokniuan
- Ijkon ueliskej kasojkamatiskej niman kitaskej nisi kenejek tlamantok
- Kimititiskej ika tlaixkopinajle tlin nojtoua ika totlajtol
- Teuan oneuaskej pampa on tlamaxtijle sese manase
- Kinkauiliskej tokniuan makijtokan tlin kinemilia niman kenejke yajuamej kineke tekitiskej