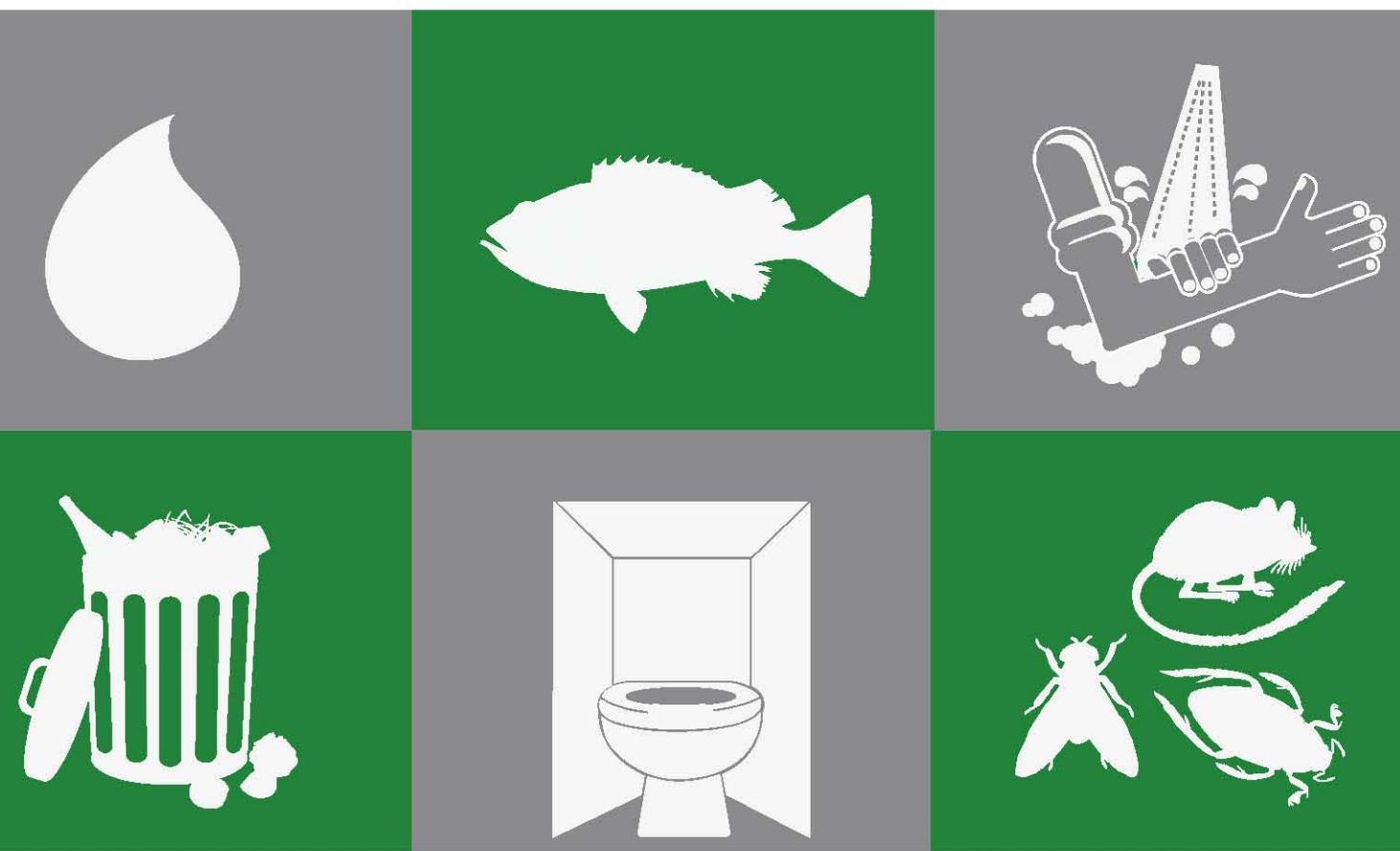




6 PASOS DE SALUD CON PREVENCIÓN





Nikan uelis ti tech ajsis

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
Náhuatl de la Sierra

Traductor
Homero Martínez García



Ixneska

I. Keniuj chijchiujtok in chikuasen talnamikilis tein ki tsinkixtia in kokolismej.

1. Ixpantilis
2. Yektik tanauatilis
3. Kani kineki yejkos in chiualis
4. Nochi tein mochiusas itech in nemachtil
5. Chiualismej itech in nemachtil: chikuasen talnamikilis tein ki tsinkixtia in kokolismej.
6. Kemej mo ojtokaltis in chiualis

II. Tachipaualis tein mo yektelneki.

1. Chipaujkayo ika in at uan moneki se kikuitias kemej tik tatekiujtiskesaj
2. Moneki maj kuali se kichipauas in takualismej
3. Mapajpakanlis
4. Nechikolis ika in tajsol tein amo palani
5. Maj amo se mo pitsochiua ika in tonekalaui
6. Tsinkixtilis ika in okuilimej tein teijtakouaj

III. Nemachtil tein moneki kipias in tokniuj tein teixmatiltis in chiualis.

1. Tein moneki ki chiuas in tanauatijkej
2. Keniuj mo ojtokaltis in tanojnotsalis
3. Keniuj mo ojtokaltis in tamachtilis/ueliltulis
4. Ojtokaltilis ika in nechikolmej
5. Manamikmej tein tetaixmatiltiaj



I. Keniuj chijchiujtok in chikuasen talnamikilis tein ki tsinkixtia in kokolismej.

1. Ixpantilis

In amaix kipia seki talnamikilismej tein moneki ki ixmatis in tokriuj tein tanojnotsas ika in nemachtil, itech nochi in ueyi altepet mexico, in nechikol tein ki tokaitiaj Comision Nacional para la Proteccion Contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS), Ixpou iuan in Secretaria de Salud, iuanti in nechikolis Comision de Fomento Sanitario, itech in chiualis tein kitokaitiaj chikuasen talnamikilis tein ki tsinkixtia in kokolismej , in talnamikilis ki temoua tapaleuis uan kipaleuis in tokniuan tein nemij in ueyi altepet Mexico ika in kokolismej uan mochius maj se ki ojtokalti in chipaujokayot.

In tanojnotsalis ika in kualiyetolis se chiualis semi tel kuali, ta ijkon amo ti motekipachotoskej ox mitskuis in kokolis oso monekis tomin takan mits tajtaniaj pajmej. Ta komo tik poujkaita in tanojnotsalismej tein te ixpetaniaj uan te nejmachpiaj, semi kin tel paleuia in tokniuan maj amo tej kinin tekipacho, kemej in se tokalyetouanij, in uejueyi tanamakaloyamej uan nochi in tokniuan tein nemij itech in talmanik, in talnamikilis ki temoua ki ixnextis maj onka poujkaitalis iuan siuat uan takat uan no ki temoua ki tsinkixtis in tatasojtalis.

Itech in tonalmej tein ti ualpanotokej mo telneki maj tik ixnextika in tachipaulis itech in xolalkonemej, yeua ika semi mo ijsiujkaneki maj se mo achtoui uan maj se ki teixmatilti keniuj se tachipauas, ta in se kuali talnamikilis tein te ixmatiltia achtopa keniuj se ki tsinkixtias in kokolismej. maski mo tel ixmati in talnamikilis maj nochipa chipauak in at ta ijkon tech yek paleuia, onkak miak netekipacholis itech in talamanik ika tokniuan tein kinin kokoua inin ijtk sayo ki pantaj taij pitsotik at, amo onkak se tachipaulis kuali ika at uan no amo onkak se kuali taixmatilis keniuj se ki chipauas.

Ika in talnamikilis maj se kipia in at chipauak tein te paleuiaj maj amo se kokoliskui uan tech nauatijtok maj se kiyeknejmachtatekiujti kemej mo nektias no ijkon tech nauatijtok maj se kipia se kuali nemachtil ika in tachipaulis mo itaka semi tel kuali ta ijkon uelis se mo achtouis maj amo tekui se kokolis, yeua ika mo tapoj se chiualis tein mo tokaitia chikuasen talnamikilis tein ki tsinkixtia in kokolismej in talnamikilis mo teixmatiltis iniuan to chankauan uan to xolaluan uan in chiualismej nikan tik ixnextiti:

1. At: chipaualis uan kuali tatekiutilis.
2. Takualismej: maj se ki chipaua.
3. Maimej: maj se ki pajpaka se imauan.
4. Tajsol: maj se ki nechiko in tajsol.
5. Nekalauiloyan: maj se ki nechiko kuali in nekalauil.
6. Tapialmej: tsinkixtilis ika in okuilimej tein teijtakoua.

2. Yektik tanauatilis

Onkakej miak tataman kokolisme tein ualeuaj itech in at oso itech in takualismej takan pitsotik tik maseua, uel mits kuis in cólera, totonik tifoidea, paratifooidea, salmonelosis, shigelosis uan in ijtkokolis amibiasis. Okseki netekipacholismej mo temaka takan onkaka miak tajsol oso mo tel miakiltiaj in okultsitsin tein tech ijtkoua uan uel mits tekipachos in totonik tein te kuitia in dengue in kokolis tein ki tokaitiaj chagas, nochi in kokolismej uelis ika se momajmauas, uan in Organización Mundial de la Salud ki tokaitia kokolismej tein mo onkaltia sayoj kampa tel tatasohti.

In nechikolis ki tokaitiaj COFEPRIS, mo ojtokaltij in tonal 5 de julio itech xiuit 2001, se ueyi nechikol ixpou iitech in Secretaria de Salud uan yej kipia in chiualismej itech nochi in to ueyi altepeu maj tech ixpejpena keniuj se mo nejmachpias uan keniuj se mo chipauas ijkon amo se kokolispeuas.

In tanauatilmey tein ixpou iitech in COFEPRIS ki ixtalia, maj mo poujkaita uan maj mochua in tachipaulis, ta in chiualismej moneki ki chiuas in nechikolis tein mo tokaitia Secretaria de Salud. In tekimej semi moneki maj mo poujkaita ta onkak chikauak tanauatilmey itech in Sistema Federal Sanitario uan kinin peua nochi in altepemej tein ixpou iitech in ueyi xolal Mexico.

3. Tein ki temoua in chiualis: chikuasen talnamikilis tein ki tsinkixtia in kokolismej

Tein mo uejkatemoua itech in chiualis: maj se kinin achtou ika in tanojnotsalis, nochin in tokniuantsitsin tein chanchiuia itech in ueyi altepet ika in miak taman kokolismej tein mo ajsi itech in at uan in takualismej tein ki onkaltia in kokolismej tein mo temaka sayoj itech xolalemj kampa tel tatasohti.

Tein ki tel temoua in talnamikilis: tapaleuis maj mo tsinkixti in kokolismej tein mo tel temaka itech in ueyi altepet Mexico okachi kampa tel tatasohti, in tekimej mo ojtokaltiskej ika in tachipaualis (chikuasen talnamikilis tein ki tsinkixtia in kokolismej).

4. Tanaauatilmey tein mo ojtokaltia itech in chiualismej tein mo tokaitia chikuasen talnamikilis tein ki tsin kixtia in kokolismej

In chiualis ixpoui itech nochi in altepet mexico, mo tekiltlia itech nochi in sempual uan majtakiomome xolalmej ika inepaleuil in nechikolis tein mo tokaitia Sistema Nacional Sanitario.

In tanojnotsalis mo chiuas itech nochi in ueyi altepet Mexico.

In nechikolis tein mo tokaitia COFEPRIS, iuanti in nechikol tein mo tokaitia Sistema Federal Sanitario ki temakaj in nemachtil tein mo tokaitiaj chikuasen talnamikilis tein ki tsinkixtia in kokolismej.

5. Tein kipia in nemachtil: chikuasen talnamikilis tein ki tsinkixtia in kokolismej

Horario	Tema	Duración
9:30 a 10:00	Kampa mo ikuiloua tokaimenj	Tlajko hora
10:00 a 10:30	Tanojnotsalis ika in chikuasen talnamikilis tein ki tsinkixtia in kokolismej, iuan nochimej in tokniuan tein temij in ueyi altepet Mexico	Tlajko hora
10:30 a 11:30	Tachipaualis tein motelneki 1. At 2. Takualismej 3. Mapajpakalis 4. Tajsol tein amo palani 5. Tachipaualis ika in nekalauil 6. Okuilimej tein te ijukouaj	Se hora
11:30 a 12:00	RECESO	Tlajko hora
12:00 a 13:00	Tanaauatilmey tein moneki ki matis in tanojnotsanij 6. Ichualis in tanojnotsani 7. Keniuj mo ojtokaltis in chiualis 8. Keniuj mo ojtokaltis in tamachtilis/taixmatilis 9. Taixekanalis ika in nechikol 10. Toni uel mo tatekiujtis itech in chiualis	Se hora



6. Keniuj mo tekitiltis in chiualis

In nechikol COFEPRIS iuanti iuan in nechikol tein mo tokaitiaj Sistema Federal Sanitario, kinin machtia in tokniuan tein nemij in tataman altepemej itech in to ueyi xolal mexico ijkon yeuan uelis tanauatiskej uan ki xeloskej in tanojnotsalis tein kipia in talnamikilis ika in tachipualis.

3 Ojtokaltilis ika in nemachtil



Tein uel kichiwaskej uan tein moneki ki chiuaskej in tamachtianij.

In nechikolis COFEPRIS ki poujkaita in tamachtiani, ika in tachipualis uan no kinin poujkaita in uejueyi xiutekiuanimej itech in ueyi altepet mexico. Nochi in tokniuantsitsin tein ki selijkek in nemachtil tein mo tokaitia chikuasen talnamikilis tein ki tsinkixtia in kokolismej. tein poui itehc in COFEPRIS, uel ki te ixmatiltiskej in chiualis iuan tokniuan tein kinekis in taixpejpenalis uan no uelis temakaskej in tanojnotsalis itech noch i in xolalamej ijkon uel teixmatiltiskej in tachipualis tein semi mo telneki.

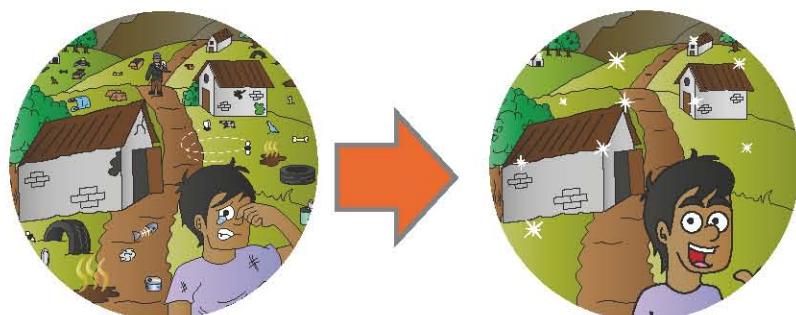
In tamachtianij tein te ixmatiltiskej in chiualismej ika se kuali tachipualis, moneki temakaskej omepual horas in nemachtil itech se xiuit ijkon yeuan ki seliskej se amat kampa ixnestos in ojtokalis kemej tamachtijkej, no ijkon, moneki ki maktilis in COFEPRIS sejse metstika:

Moneki moixnextis in chiualis tein mochiujya, in tekimej no meneki maj mo patatiuj ika yonkuik tanauatinmej, mo tel neki in amaixmej tein ki ixnextis neli mo tekititok; no mo poujkaitas in amaix kampa mo ikuilojkej in tokniuan tein ki kuikej in nemachtil.

II. Tachipualis tein mo telneki

Keman se ki ajsi se netekipacholis iuan in kalyetouanij oso iuan in xolalamej ika in kokolismej, semi mo telneki maj niman mo ita keniuj se ki tsinkixtis yeua ika maj mo yek tel poujkaita in tachipualis. Tein okachi mo telneki se ki chiuas:

1. Maj se kichipaua uan maj se ki nejmach tatekiuejtisa in at
2. Maj se ki chipaua in takualismej
3. Mapajpakanis
4. Maj se ki sentili in tajsol tein amo palani
5. Maj amo se mo pitsochiua ika in to nekalauil
6. Maj se ki tsinkixti in okuilimej tein te kokolismaka





In tatsintokalismej tein mochua itech in tachipaualis tein motelneki iuan in xolalmej semi tapaleuia ta iikon se ki mati ton kokolismej okachi mo tatekipachoua iikon uelis tik tsinkixtiskej, in chiualis ki tojtoka ki temos se netekipacholis uan satepan ki yek talis.

1. Maj se kichipaua uan maj se ki nejmach tatekiuejtisa in at

1.1 Nechikolis ika in at.

Miak tataman talnamikilis kemej se ki nechikoua in at

1. Aichkualmej
2. Kampa tsineua in amej
3. Ameyalmej, ataujmej, uejueyi amej
4. Kiouit
5. At tein uitsa itehc in tubo
6. At tein kinamakaj ika in galo



1.2 At chipauak tein amo kipia okuilimej, maj amo kipia tapal, maj amo tsoyak, maj amo kipia patimej tein uelis te miktis

In at tein se ki tatekiujta moneki se ki itas maj amo kipia okuilimej, maj amo kipia tapal, maj amo tsoyak, maj amo kipia pajtimej tein uelis te miktis (NOM-127-SSA1-1994)

1. Biologicas: Maj amo kipia okultsitsin, okachi tein uitse itech in nakalauil.

2. Físicas: maj amo auiak, maj amo tsoyak, maj amo kipia tapal, maj amo mixtik.

3. Químicas: maj amo ki pia pajtimej tein uelis te miktis.

1.3 Kokolismej tein mo temaka ika in at

In kokolismej tein mo temaka ika in at, mo xelouaj ika naui taman netekipacholis:

Sepatika grupo: Kokolismej tein moiskaltiaj itech at: in at yeua ki kuitikisa in nekalaulej tein kipia miak okultsitsin pitsotikej uan uel te kuiltskej kokolismej kemej in tifoidea, amibasis, hepatitis, diarrea uan oksekimeok kokolismej.

Ojpatika grupo: Kokolismej tein mochikaualtia itech in at: sekimej okultsitsin tein te kokolismakaj mo iskaltia itech in aokuilimej uan takan se kinin maseau uel tech kokolismakaskej.

Expatika grupo: kokolismej tein motemaka keman tasoji in at: keman tasoji in at amo uel se mo mapajpaka uan amo ueli se mo chipaua kemej moneki, uan ki onkaltia kokolismej kemej in sarna, ihti okui limej, uan ixtolokokolis.

Naujpatika grupo: Kokolismej tein se momajmaua ika at: in kokolismej motemakaj ika in okultsitsin tein moiskaltiaj itech in at kemej in moyot motokaitia Aedes Aegypti tein te kuiltskej in totonkayot uan in ekaeskalis nochimej ika in dengue.



1.4 Keniuj se ki chipauas in at

Keman se kichipaua in at se kinin miktia in okultsitsin uelis se kinin miktis ika se ki molontis at oso uelis se kikuis pajti (cloro, plata coloidal oso yodo).

Tamolontilis

1. Maj se ki molonti in at makuil minuto.
2. Moneki se ki kaus maj seuí uan satepan uelis se kitatekiujtisya.
3. Maj se kikui tapalkamej chipaujkej, maj kipiakan inintentsajka ijkon uelis se ki nechikos in at chipauak.
4. Keman se taisnekis in at maj se kitatekiujti tapalkamej chipaujkej.



Tachipaualis ika cloro *

Takan se kichipausneki in at motelnekisaj semi tepilitsin kemej 0.2 uan 1.5 mg/l cloro itech at. Yeua ika tik ixnextia kajkanachi cloro moneki ki pias in at itech tataman tamachijmej kampa se ki nechikoua at.

* El hipoclorito de sodio o cloro comercial, es un líquido que se puede obtener en concentraciones de un 3% y hasta un 10%.



In at moneki se ki chipauas ika in cloro itech noch i xolalmej			
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:

Pajtik	Kanachi moneki tik talilis	Kanachi tiempo moneki ti mochias
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

Semi mo telneki maj se ki ixpoua uan maj se tatakamati tein tanauatiaj ika in pajti tein mo tatekiujtis

* Kampa se kinechikos at moneki maj amo se ki tatekieujti achialonimej tein chijchiujtok ika tepos, ijkon amo mo pitsonelos in at



1.5 Tachipaualis kampa se ki nechikoua in at

In at uel mopitsochias yek ijsiujka takan amo kuali se tapajpaka uan se tapajuia kampa monechikoua. Yej ika semi motelneki:

- Maj tik piakan nochipa chipauak kampa mo nechikoua in at
- Maj se ki pajpaka uan maj se ki pajui in tanques kampa monechikoua at chijchikuasen metstika

In talnamikilismej tein te nauatia keniuj moneki yetoskej in achialonimej/tapalkamej amo ouij: moneki maj ijsiujka se ki chipaua uan amo moneki se kipankalakis santeinamo kampa monechikos in at. Moneki maj tentsakto ijkon amo kala-kis teuji. Takan tik pajpakesneki in ki tokaitiaj tinaco oso in pila moneki se ki ojtokaltis in tanauatilmej:





2. Moneki maj ika chipaukayot se kimaseuas in takualismej

In kokolismej tein motemaka ika in takualismej (ETAs) yeua ekinika tatekipacholis ika in nemachpialis uan kin ijta koua achichika in tokniuan.

Miak kokolismej, peuaj motemaka keman amo onkak chipaujkayo ika in takualismej, keman ki chijchiua oso se ki chijchiuase amo se mo mapajpaka.

2.1 Kokolismej tein motemaka itech in takualismej

Miakej tokniuan kokolispeua sayoj ika takualismej. In netekipacholismej mo tokaitiak ijtkokolismej uan mo temaka ika in okultsitsin oso ika pajmej tein te ijta koua.

- Kokolismej tein tekui ika in okultsitsin, ijkochimej oso piotemejtein ki taliaj in okultsitsin
- Se mo pajua takan sekimaseua takualisme tein kipia químicos, ika in okultsitsin oso uelis yetos in veneno itech in takualismej

2.2 Tojtoni se kimachilia

In kokolismej tein motemaka itech takualismej uelis se ki machilijteua semi tepitsisaj, chikauak uan tel chikauak:

- **Semi tepitsisaj:** ti sentami olini, mits kokoua mo ijtk, ixtayoualis, elmoya uilis, miffsotalis
- **Chikauak:** totonik, ti sentamikuetaui, se mopajuia, amo se ki mati toni se kichiwas, kalanemilis
- **Tel chikauak:** tik poloua miak at itech monakayo, mitskui estsompil, mikianalis, mikilis



2.3 Tataman kokolismej*

* Kokolismej tein semi motemaka itech se ipox uan ika uelis se momajmauas uan meneki semi ki pijpiaskej itech in Sistema Único de Información para la Vigilancia Epidemiológica tein ixpoui iuan in Secretaría de Salud yeua tein ekintsin tikiñin tokaititi:

- Córrea
- Totonik tifoidea
- Paratifoidea
- Salmonelosis
- Shigelosis
- Amibiasis intestinal





Okseki kokolismej tein moteixmatiltiaj okachi yeuan inkes.

- Okseki ijtokokolismej ika oksekimej okultsitsin
- Se mo pajua keman se kikuatok tapalol tein xokoxtok oso palantok
- Giardiasis
- Oksekin ijtokokolismek tein ki ixualta okultsitsin tein sayok motaj ika in tepos tein kitokaitia microscopio.
- Teniasis
- Ascariasis
- Enterobiasis
- Elmintiasis

In okultsitsin tein amo mo itaj yeuan ki onkaltiaj in ijtokokolismej tein te kalanemiltiaj kemej in ki tokaitiaj shigella, salmonella uan cólera moxexjeloua itech se itsintan oso itech se itenoj (tsinta-mauan-tenoj), uan in mochua keman ti taij oso tik maseuaj at uan tapalol tein kipia okultsitsin tein uitsej itech nekalauil, oso keman se ki majmatoka in nekalauil.

2.4 Makuil tanauutilmej tein te ixmatiltiaj keniuj se kichipauas in takualismej. NOM-251-SSA1-2009

In talnamikilis tein mo tokaitia Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, chualismej tein te nauatia keniuj se ki chipauas in takualismej, tailmej, in takualismej tein te chikaua; ki pia itech in itakuiolmej, chikauak tanauutilmej keniuj se ki chipauas in takualismej, tein no iujki mo ijtoua itech in makuil tanauutilmej kampa ki xtalij in nechikolis tein mo tokatia Organización Mundial de Salud (OMS)

1. Nochipa xi tachipaua.
2. Xik xelo in takualismej xoxouik iuan tein taokxitil.
3. Xik sen chijchiua nochi in tapalol.
4. Xik tali nochi in takualismej kasa kampa amo uejuelius ika in totonik.
5. Xik tatekiujti at uan takilomej tein amo te ijtkos.

Semi mo yek telneki se ki ojtokaltis in tanauutil tein mo tokaitia makuil tanauutilmej tein te ixmatiltiaj keniuj se kichipauas in takualismej, takan se ki chiualta kemej tanauatijsok uelis tik tsinkixtiskej in kokolismej tein mo onkaltia itech in takualismej.

1. Nochipa xi tachipaua



- Xi mo mapajpaka ika at uan xapoj keman ti tapalol chijchiutos
- Maj se ki pajpaka ika at chipauak uan shapoj, nochi in tapalkamej achtopa keman mo tatekiujtis
- Maj se ki chijchiua in takualismej kampa amo onkakej tapialmej, amo maj tapoxkauto uan maj amo tapitsoka
- Maj nochipa se tachipaua achtopa uan satepan keman se kichijchiuas in tapalolmej



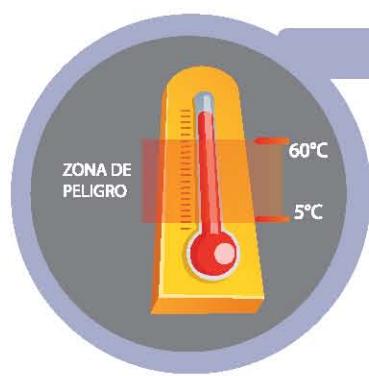
2. Xik xelo in takualismej xoxouik iuan tein taokxitil

- Maj amo se ki senejnelo in tapalolmej
- Nochipa maj se ki xejaxlo in takualismej xoxouik iuan tein taokxitil
- In tapalkamej uan tatejtakilonimej tein mo kuiskej keman se ki chijchiujtos tapalol moneki maj amo se sentamamanelo, seko se ki talis tein xoxouik tapalol uan okseko tein tachijchiujya, uan no iujki moneki se ki chiuas ika nakat uan takilonimej



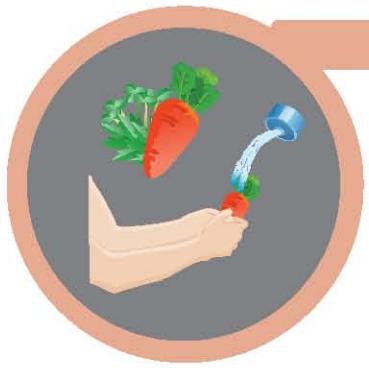
3. Xik sen chijchiua nochi in tapalol

- Maj se ki molonti nochi in tapalolmej
- Maj amo se ki ojpatika molonti in tapalolmej, takan tik chiua xik chia maj uejkaua chochopokato



4. Xik tali nochi in takualismej kasa kampa amo uejuelius ika in totonik

- Maj amo se ki kaua in takualismej tein taokxitil kampa takauani
- In takualismej tein chijchiujtokya moneki niman se ki maseuas uan takan amo tamik moneki se ki molontis maj kuali chochopoka maj ajsi 60°C
- Maj se ki tatekiujti in taseseloni maj ajsi 5°C ijkon uelis se ki euas in takualismej tein tachijchiulya



5. Xik tatekiujti at uan takilonimej tein amo te ijtkos

- Moneki se ki itas in tapalolmej tein se ki koua ijkon uelis se ki itas ox kualtia uan no se ki itas ox chipauak
- Maj se ki ita nochi in takualismej kemej nakat, kuakoue at, koujtakilonimej uan takilonimej ijkon tikitasej ox kualiok, ox tsoyak uan maj se ki majmatoka iujki se ki itas ox palantokia
- Moneki se ki itas in tapalol kemanian uejueliui
- Maj amo se ki tatekiujti in takualismej tein yetokej itech in latas takan tik ita posontok, patachtik oso koyoktik
- Maj se ki tatekiujti at tapajtil oso maj chipauak

Keman tik chipauas in koujtakilomej uan takilonimej moneki tik chiuas ijkoni:

- Xik tatekiujti tapalkamej kemej vidrio oso plástico uan xik pexonti naui litro in at
- Xik talili se cuchara in cloro*
- Moneki se ki mamanelos kuali uan kemaj se kipankalakis in koujtakilomej uan takilonimej
- Maj se mochia tajko hora
- Amo moneki ojpatika se kichiuas takan se ki kuajtosy

* Semi mo telneki maj se ki ojtokalti in tanauatil tein ijkulijutok ipanko in takualis tein motatekiujtis



3. Mapajpakalis

Achichika, in to maiuan ki nechikouaj okultsitsin kampa ikayeski, semi mo telneki maj ti momapajpkakan.

Ki ijtona in nechikolis tein mo tokaitia Observatorio Nacional en Salud tein no ixpoui itech in OPS/OMS, moneki se mo mapajpkas ika at uan shapoijikon uelis mo tsinkixtis in kalanemilis tein kininkui in pipilkonemej.

In momauan moneki mo pajpkas:

- Achtopa keman tik chijchiuas tapalol uan achichika takan ayamo timatami.
- Keman mochijchiua
- Achtopa se takuas
- Satepan keman ti mo nekalauis
- Satepan keman tik majmatokas nakat chichiltik oso pionakat xoxouik
- Satepan keman tik ixpatas se pilkueyit
- Satepan keman ti tsomis
- Satepan kemaj tik matokas tajsol
- Satepan keman tin matokas pajtimej Ixpoui tein mo tatekiujtia keman se tachipaua
- Satepan keman se mauiltis iuan okuilimej
- Satepan keman se tachichinas

Xik pajpaka mo mauan yek ijsiujkatsin **1,2 x 3**

Achtopa keman ti takualchiuas, ti takuas uan satepan keman tias ti monekalauituj



1. Nochipa moneki se kiatekiujtis at uan shapoij



2. Pajpaka mo makpal, mo mapania, mo matsajtsalan uan mo maistiuian) moneki ti momaxakualos maj ajsi kaxtol oso sempual segundos



3. Xi mo mauajuatsa ika se tasal chipauak, takan tik pia amat yeua okachi kuali



4. Nechikolis ika in tajsol tein amo palani

In tajsol tein amo palani, lleua tein mo tatekiujtia kalijtik uan satepan amo kuali se kikuiok

4.1 Pitsochiualis

Takan amo kuali se ki xejxeloua in tajsol:

- Mo pitsotilia in ejekat tein ika ti moiyyotiaj
- Mo pitsotilia in amej, kampa tsineua, ataumej, uejueyi amej tein mo tatekiujtia keman se mo chipaua
- In tal tein se ki pitsotilia uelis no ki pitsotilis in takilomej uan in at
- Mochiuia maj onka miak tapialmej tein te ijtkouaj

4.2 Keniuj se ki tsinkixtis in pitsochiualis

Itech in tajsol tein amo palani mo ajsij: amat, vidrio, plástico, teposmej, carton, takualismej tein mo kautiuj, uan okseki-meok

Seki chualismej tein ki tsinkixtis in pitsochiualismej yeua inkis:

- Maj amo se ki onkalti miak tajsol
- Maj se ki xexelo in tajsol tein palani uan tein amo palani*
- Maj se ki tatekiujti in tajsol tein amo palani takan kualtiaok
- Maj se ki kitatekiujti in tapalan
- Maj se ki tatekiujti botes oso tambos kampa uelis se ki talis in tajsol

* In tajsol tein palani yeua in kemej tapalol oso xiuit.

In tajsol tein amo palani oso uejkaua palani yeua tein chijchiujtok kemej plásticos, teposmej, vidrios, amat uan carton.

4.2.1 Tachipaualis itech in kali

Takan amo se tachipaua in kalijtik mo pitsochiua in at uan in takualismej, uan mo onkaltiaj miak taman okultsitsin, kemej moyomej, xopepemej, pisilmoyomej uan kimichimej, tein ki onkaltiaj kokolismej kemej ijtkokolismej, totonik tein ki ixaultia in dengue uan chagas.

Takan se kineki maj kuali tachipaualj se ichan, moneki se ki piás:

- Tepamit uan piso alaxtik una maj amo kojkoyoktik
- Pisos alaxtik, takauauak uan melauak ijkon amo mo sentiliskej okultsitsin
- Maj kualtsin taseseujejo
- Maj se tachipaua
- Maj se tachipaua kampa se takualchiua uan kampa se mo nekalauia
- Maj xexeliujto in kali kampa ti moseuia, kampa ti takualchiua, uan kampa ti mo chipaua
- Kampa takauani moneki se kitalis se tilmaj ijkon amo kalakiskej moyomej

In kalijtik tachipaualis no ixpoui kalteno

- Moneki se tameuas uan se ki ijkuanis in xiuit tein onkak kaltenoj ijkon amo mo chiuaskej okultsitsin
- Moneki se ki ijkuanis in at tein mo nechikoua itech ojtimej maj se ki ixpexonti ika tal, ijkon amo mochiuskej kokolismej



4.2.2 Tachipaualis itech to xolal

In tajsol tein uetstok kalampa mo chiuas maj tatsojyaya, no ki ixaultia kokolismej, ki onkaltia okuilimej uan ki pitsotiliaj in takualismej uan in at.

Semi mo telneki se ki chiuas tachipaualis itech:

- Kalnemachtilyamej
- Ojmej
- Ataujmej, aojpanamej

Takan in tapialmej kisaj kampa tsaktokej, mijkuitaskej kampa ika eski, ki pitsotiliskek in tal, uan no ki pitsotiliskej kampa mo nechikoua in at.

Takan se kipia tapialtsitsin, semi motelneki:

- Maj nochipa se tachipaua kampa tsaktoskej
- Maj amo se mo pitsochiua ika in kuitat
- Maj se ki moyaua coujnex oso tenex kampa kampa tasokiti ika kuitat

5. Kenuj se ki chiuas in kuitat

Takan tik pixoua in nekalauil kampa ika eski, mo onkaltia miak taman ijtkokolismej kemej in diarrea ta in okultsitsin mo xexeleoaj itehc se itsinta-se mauan- se itenoj

Yeua ika semi moneki maj se ki poujkaita in tanauatilmey:

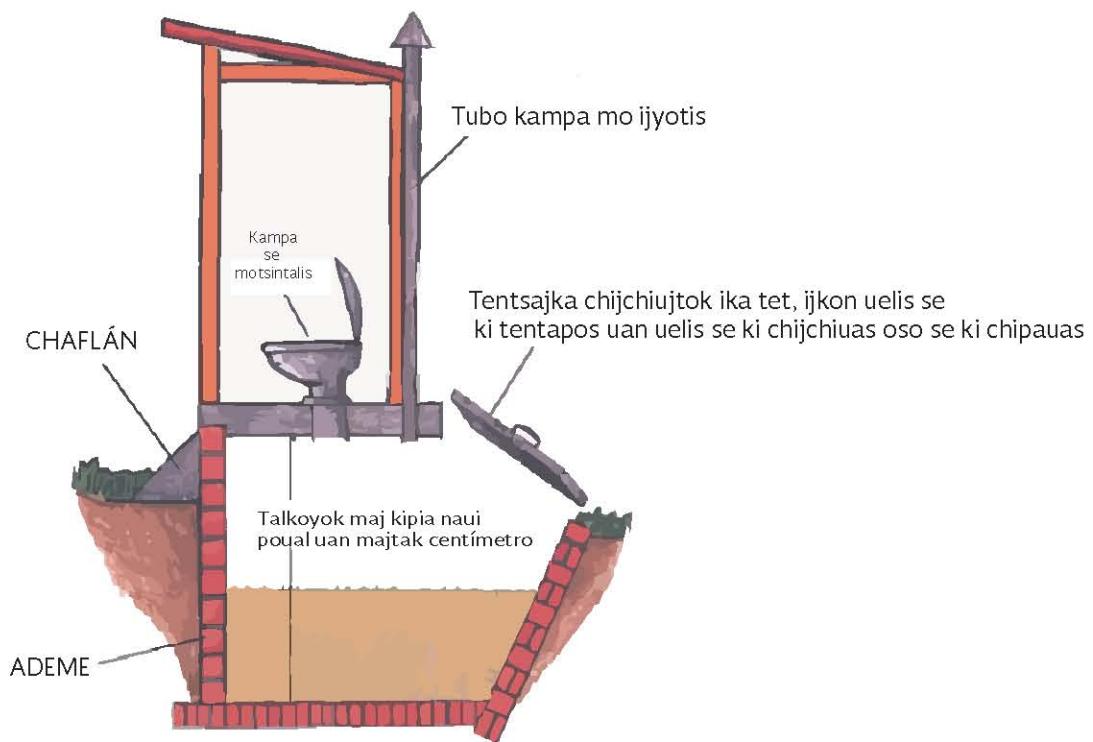
- Maj se ki tatekiujti nekalauiloyamej kemej letrinas
- Tatekiutilis ika in nekalauiloyamej maj kipia tubos
- Maj se ki tatekiujti in kounex oso tenex itech in letrinas ijkon tik tsinkixtiskej in kokolismej

In nekalauiloyamej kemej in kuitat uan in xxit uelis tech kokolismakaskej takan tik moyauaj kampa ika eski, ta ompa mo ajsi okultsitsin tein ki pitsochiuaj in at uan in takualismej, no ijkon ki onkaltia kokolismej.



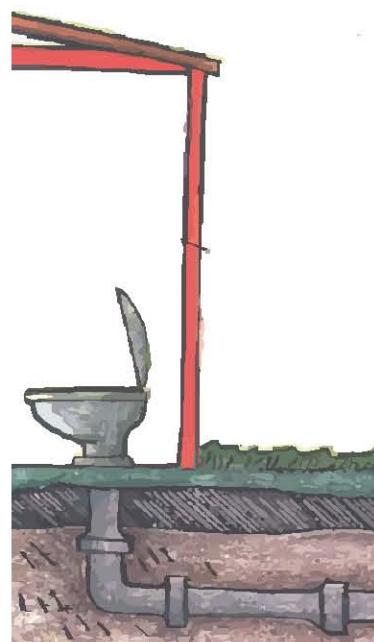
5.1 Nekalauiloyamej chijchiujtokej itech talkoyok

In nekalauiloyamej chijchiujtokej itech talkoyok semi tel kuali ompa se kitamotas in nekalauiil.



5.2 Nekalauiloyan ika tubos

In nekalauiloyan mo neki se ki tatekiujtis at, yeua tein okachi motatekiujtia itech in xolalmej.



6. Mse ki tsinkixti in iskaltilis ika in okultsitsin tein te ij takoua

Takan amo se tachipau kampa se chanchiua, uelis ti mo kokolismakaskej, ta mo xinachoskej okultsitsin tein kipiaj miak taman kokolismej

- Kimichimej
- Xopeperemej
- Moyomej uan sayolimej
- Tekpimej uan tekolomej
- Moyot tein mo tokaitia Aedes aegypti
- Askamej

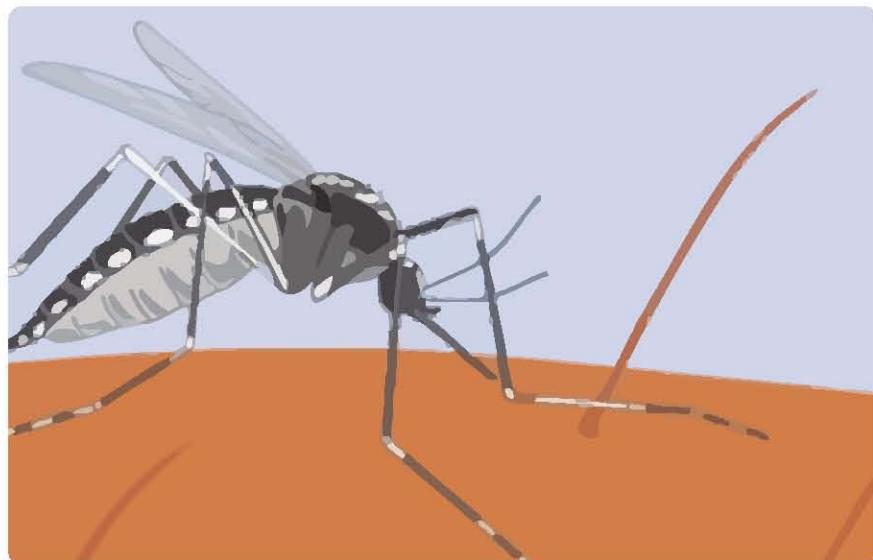


In kokolismej tein uel tech panoltiliskej in okuilimej yeua inkes:

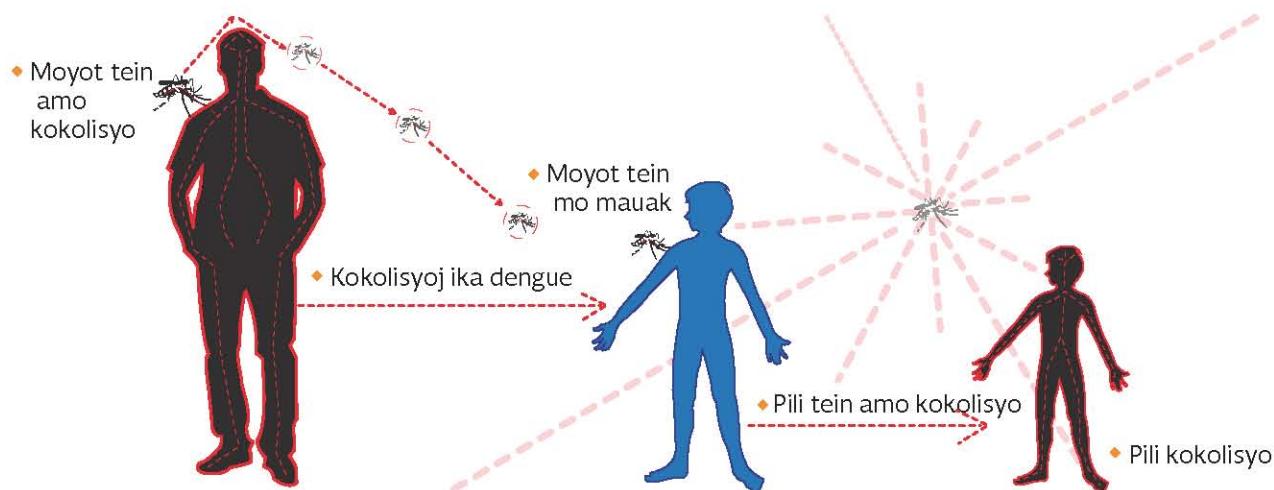
- Kalanemilis
- Rabia
- In kokolis tein rickettsiosis
- Totonik tein te kuiltia in dengue iuanti in yeka eskisaltilis
- Chagas oso chinche besucona

6.1 Keniuj te panoltiliaj totonik in dengue.

In ki tokaitiaj dengue se kokolis tein te panoltilia in moyot tein mo tokaitia Aedes aegypti keman te tipinia, uan in moyot se ki ixmati ta kipai in imetsuan istak uan tiltik.



Onkak ome taman kokolis: totonik tein mits kuiltia in dengue, uan totonik eka eskixtilis tein mits kuiltia in dengue.



Keman se moyot tein amo kokolisyoj ki tipinia se tokniuj tein kipia in kokolis dengue, no ijsiujkamo maua. Takan mits tipinia uelis mits kuis in dengue

In moyot tein kipia dengue uelis mo xinachos kampa ika yeski, sayok moneki ki ajsis kampa mo tekochoua at, ta ompa peua tatasa, yej ika semi mo tel neki:

- Maj amo semi se ki tel sentili in tajsol uan tapalkamej kampa uelis mo tekochos in at
- Maj se ki ojmakti in at tein tekochiujoj talpa-

6.2 Keniuj se mo kuiltia in kokolis tein mo tokaitia Chagas (*Trypanosomiasis americana*)

In kokolis tein motokaitia Chagas ki onkaltia in okuilsin tein mo tokaitia: tripanosoma cruzi, uan nemi itech in okuilsin tein ki tokaitia chinche besucona.





In kokolis teku takan te tipinia in chinche, no uelis se mo mauas takan se ki matoka inekalauil in chinche, no ijkon takan se mo panoltilia esti.

Tein uel tik machilis: chikauak totonik, kojkoutilis, posonis kampa te tipinij in moyot (chagoma), ti yoltamis achichika uan uelis ti ijsiujka mikis.

Takan amo tik neki maj mo tel onkaltikan in okuilimej tein motokaitia chinches mo tel neki:

- Maj se ki chipaua in kalyekauilmej ijkon amo onkaskej in chinches
- Takan tapaktik oso tajtatapotok in mo tepamiuj moneki maj se ki ixtsaitsakua, ta semi ki tel uelita ompa mo tapajsoltis in okultsin
- Maj se tachipaua se ikalyekauil, tajtitik uan kalampa, maj se ki ikuani in tajsol
- Moneki se ki itas uan achka se tachipauas kampa se kinin pia tapialmej, ta uelis mo xinachoskej ompa in okuilimej

Tein ika momatamiltia in chiualis

In nechikolis tein mo tokaitia Observatorio Regional en Salud tein ixpou i no itech in nechikolmej OPS/OMS ki teneua:

- In ijtokolismej tein ika se mo majmaua ixpou i tech naupatika lugar itech noch in america latina ika mo mikiliaj pipiltsitsin tein kipiaj makuil xiuit
- Maj se mo mapajpaka ika at uan shapo uelis ki tsinkixtis in kalanemilis tein kininkui in pilimej
- In mapajpakalis ika shapo satepan keman tikuis nekalauiyan uan achtopa ti takuas oso keman tik chijchiuas in tapalol, se kuali talnamikilis tein ki tsakuilia in mikilis. In chiualis tein ki ixnextia in kalanemilis uan no ki ixnexitia inin takualis in pipilkonemej tein kipiaj makuil xiuit itech in altepet Mexico tein kichiuj in nechikol Instituto Nacional de Salud Publica, ki matamiltia in teki kampa ki ijtoya:
- In tsintokolismej tein ki chuijke iuan noch in tokniuan tein nemij in altepet Mexico tein mo tokaitij Encuesta Nacional de Salud y Nutricion itech in xiuit 2012, 11.8% pilimej tein ki piaj makuil xiuit kin tekipachoua in kalanemilis tein koyokopa ki tokaitiaj enfermedades diarreicas agudas (EDAs)
- In ijtokolismej mo tsinkixtijkej keman peuak kinin nauatiaj in tokniuan keniuj mo chipauaskej, maj se ki tate kiujti in shapo keman se momapajpapas, maj se ki nechiko in at ika tapalkamej chipaujkej uan maj nochipa chipauak in takualismej.

III. Nemachtil tein moneki ki ixmatiskej in tamachtianij ika in tachipaulis.

Tein motemoua

Ti kinin machtiskej tokniuan tein tanojntsaskej itech noch in xolalmej in tanauatilmey ika in tachipaulis, no tikinin maktiliskej tein ki nekiskej ijkon uelis ki chiualtiskej in tekit.

1. Keniuj mo temakas in nemachtil.

In tanojntsalsismej se chiualis tein motemaka achichika uan te ueliltia miak taman, ki chiua maj ti monemilikan uan maj mo patakan in tokniuan ika inin tanemilil, ijkon uelis tatakamatiskej takan se kinin nauatia maj ki chiuakan tekimej.



1.1 Toni moneki ki chiuas in tanojnotsani

Toni moneki kipias in tanojnotsani

- Moneki ki chiuas se kuali tekit itech xolal kampa tanojnotsas, maj amo tauel uan maj kinin takachiua tokniuan.
- Takakis, tachias uan satepan tajtos
- Semi motelneki maj ta ixekana itech se xolalkonet, maj tanojnotsa kemej uel ki ajsiskamatiskej in tokniuan uan maj kualtakat
- Moneki ki ixmatis kuali in talnamikilis tein ika ta nojnotsas
- Maj amo mo ueyineki iuan tokniuan, uan ti mo teixnextituj kemej amo mits pinauiliskej tokniuan.
- Moneki ki matis toni ki ijtos itech itanojnotsalis

Tekimej tein ki chiuas in tanojnotsani

In tanojnotsani moneki ki ixenanas kuali in tokniuan tein yetokej itech in nechikolis, ki tatekiujtis talnamikilismej kampa uelis kinin taneltoktis ijkon in chiualis mo takamatis kemej moneki, uan ichiualis yeua inkes:

- Maj se ki itaj tojtoni onkak itech se xolal
- Maj se ki ita toni tech paleuia una toni tech ouikantalia itech to xolaluan
- Maj se ki asikkamati keniuj ki neki tekitiskej in tokniuan
- Maj se tanojnotsa ika tajtolmej tein ki ajsikamatiskej in tokniuan
- Maj se kitemo keniuj ixpouiskej in tokniuan

2. Tanojnotsalis

Mo asijkamati kemej tanojnotsalis, in nepapatalis ika tajtolis uan talnamikilismej tein motemaka itech se nechikolis.

2.1 Tanojnotsalis tein amo mo ajsijkamati.

In tanojnotsalis tein amo mo asijkamati, amo uelis ika se takoutamatis ta mochiua semi tel ijsiujka, uan mo ixnextia ijkunii:

- Sayoj se tokniuj tajtoua
- In tajtol yek melauak
- Te uika sayoj itech se talnamikilis
- Sayoj sekimej mo axkatiliaj in tanauatilmej
- Sayoj keskime ki mati in tanauatil

Itech se tanojnotsalis motemaka miak taman netekipacholismej kemej ika in tajtol, ika in tanemililis, netekipacholismej itech se inakayo uan itech, netekipacholisme kampa se chanchiua.



Tein te tsakuilia oso te ouikantalia itech se tanojnotsalis

Tein meneki ki pias in tanojnotsani:

- Huelitalis
- Se kinin tataman ita in tokniuan uan amo se kinita iujkejsa

Xolalmej:

- Tatamanitalis
- Onkak miak talnamikilis keniuj se mo ixpejpenas
- Tataman taixmatilis

2.2 Se kuali tanojnotsalis

In kuali tanojnotsalis semi mo tel poujkaita ta tikauaj maj mo poujkaitakan nochi in tokniuan, uan tin oktokaltia se kuali talnamikilis kampa takamej uan siuamej ki ixnextiaj tein ki nemiliaj uan tein kinin tekipachoua, uan mo ixnextia ika in:

- Moneki motenkakiske nochi in tokniuantsitsin
- Moneki se ki poujkaitas in xolalmej keman peuas se tanojnotsas
- Maj yek ijkato
- Maj tik ixpapatakan in talnamikilismej
- Maj tinochimej ti ixpouikan
- Maj ti tapaleuikan kampa mo miakiltijtokej



3. Ojtokaltilis ika in Tamachtilis/taixmatilis

Se kuali talnamikilis tein mo temaka uan mo ojtokaltia se kuali taixpejpenalis

3.1 Takan tin neki ti taixmatis moneki in tanauatilmej

Takan se ki ajsisneki in ojtokaltilis tamachtilis/taixmatilis, semi mo tel neki maj in tokniuantsitsin tein ixpousikej itech in tanojnotsalis maj ki yek kakikan uan maj mo ixpejpenakan ika in tamachtil no ijkon ika in tanojnotsalis mo patas yolik to tanemilil.

In tanojnotsani ki temoua keniuj amo maj tasematikan in tokniuan:

- Maj mits yolnota
- Xik poujkaita
- Xik ajsikamati
- Xi momatili amo xik elkaua
- Xi mo nojnotsa uan xi monemili



3.2 Ouikankayot ika in taixmatilis

In tanojnotskej uelis kipias ouikankayot ika in tamachtilis, moneki ki temos chualismej tein amo kinin tasematiltis in tokniuan uan kinin yolntsas in nemachtal.

Tik ixnextiti seki talnamikilismej tein uel ki chiuas in tanojnotskej:

- Moneki tik temos keniuj mits takamatiskej in tokniuan, keman tik peaultis in tanojnotsalis uan keman tin matamiltis
- Moneki ti momachtis tel kuali, ijkon uelis ti tanankilis keman mits chiuiliskej tatsintokalismej semi tel ouij
- Moneki ti takajkaualtis takan onkak nekuejmololis iuan in tokniuan tein tikinin machtijtok
- Xikin ixmati uan xi kin nojnotsa in tokniuan tein tikita yek kuejmolmej.
- Moneki kuali ti cuayetos keman in tokniuan tik in nojnotstok uan amo mits poujkaita no ijkon amo kineki ki takamatiskej in talnamikilis
- Xik takachiua inin maseualtalnamikilis

4. Keniuj tik ojtokaltis in tokniuan

In takat uan siuat ipa mo nechikouaj nochipaya uan semi mo telneki ta ijkon uel kichiuas miak taman talnamikilismej, ki selis nepaleuil, uan uelis mo senejmachpiaske.

In tanojnotskej moneki maj kinin ixekana kuali in tokniuan uan maj ki asijkamatikan in taixmatilis tein mote-neua itech in tanojnotsalis, semi mo tel neki maj no ixpoui in tanojnotskej itech in nechikolis.

4.1 ¿Toni se nechikol?

Keman mo sentiliaj ome oso okachi miak tokniuaj yeua yon ki tokaitiaj se nechikol, monojnotsa, ta ixejekoua uan ejko itech sayoj se talnamikilis.

4.2 Keniuj mo ojtokaltitiuj in nechikol

In nechikol ki ojtokaltia se nemilis: nemi, moiskaltia, mochikaua, uan miki, kemej eskia yoltok. Itekiuj in tanojnotskej ki takachiua in nechikol uan ijkon mo chiuas in tekimej tein mo ixtalij ekinika.

Lojtokaltitis in nechiko yeua inkes:

- Keman mo nechikoua
- Yolyemanilis
- Poujkaitalis
- Iskaltilis
- Chikaualis
- Keman mo tsakua





4.3 Nechikol tein ki ojtokaltia in tekimej

In nechikol tein taixekana mo chijchiua yek uejkauak uan no kipia se nemilis, maj tikijtukan in nechikol ki chiua tekimej tein okachi ouij, ki nextilia in tokniuj keniuj mo nemilis, tanemilis, taixmatis uan mo ixnextis itech in nechikol.

4.4 Majsentekitikan

In nechikolmej amo semi tel uejueyi uan ki matamiltiaj ijsiujka in tekimej tein mo ixtalia

Se tekitis ika in nechikol ki ijtosneki:

- Keman matamij ika in tekit, ixpouij itech in nechikol
- Keman se matami in tekit, se ki sematamiltia nochi tein mo ixtali ekinika
- Moneki se kinin chiuilis se tatsintokalis nochi tein ixpouij itech in nechikol
- Maj se ki takachiu uan maj se ki poujkaita in nechikol kampa se ixpoui
- Maj se moskalti uan maj se tapaleui ika in taixmatilis

4.5 Keniuj mo ojtokaltis uan mo tekitiltis in chiualis

Semi tel poui itech in tamachtilis maj se ki temo keniuj se temakas in nemachtil, maj amo te tasematilti uan maj se ki uelita. Mo asijkamati kemej se kuali nemachtil kampa nochimej ixpoui uan sentekiti, nochi in talnamikilis mo chikaualtijti uan ijkui ojtoka uan iujki tami.

In chiualismej tein mo kuis itech in tanojnotsalis semi tel ixpoui ta ika tik ixualtiskej in taixmatilis, in talnamikilis te paleuia miak ta ijkon amo se tasemati, uan se ki axitiltia tein tik temouaj itech tekit.

4.6 Chiualismej

Tein ixpouij itech in nechikolis kipiaj chiualismej, in tanojnotsani moneki ki matis katin chiualis kipiaj in tokniuan uan ki itas akoni uel tapaleuis ijkon ki ojtokaltiske se kuali teki. Onkas okseki tokniuan tein ki tsakuiliskej in chiualismej, in tanojnotsani moneki ki melauas in tanemililis uan ki ojtokaltis in chiaulis kemej mo ixtali achtopa

In chiualismej yeuainkes:

- In kuali ojtokalis uan tein kinin ixnextia in nechikolis
- In kuali talnamikilis uan kuali ojtokalis tein kipia in nechikol
- Mo ixtalia uan mo ojtokaltia itech in nechikol
- Mo poujkaita in kuali chiualis tein ki chiua in nechikol



5. Tein uelis mokuis

Nochi in tein uel tik tatekiujtis uan te ualkuiliaj taixmatilis uan ika tik chiuu in tekimej

Tein ki temoua in talnamikilis:

- Maj se te ixmatilti nochi in talnamikilismej tein se ki ixtalis ika nelkayot
- Maj ki uelitakan in tanojnotsalismej
- Maj amo se ki ouijtali in talnamikilis, maj se tanojnotsa ika tein neli
- Maj se ki mati toni se ki ijtos itech in tanojnotsalis
- Maj se tapaleui ika in taixmatilis
- Maj tikuauakan in tokniuan maj tajtokan uan maj ixpouikan itech in tanojnotsalis