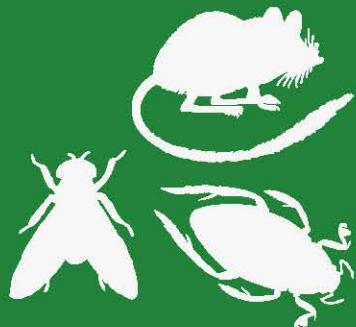
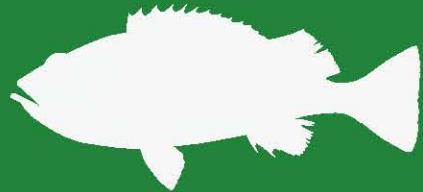
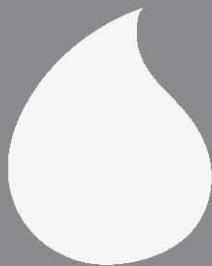




6 PASOS DE LA SALUD CON PREVENCIÓN





Mapu oná uchúwi sébali rewalá

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
Tarahumara del Norte

Traductor
Tirza González Castillo



Alá aní wíká ra'ichali

I. Programa usáni kayámi nawésali chureká chéwipa nayulí

1. Chureká alá benébo
2. Riwiika risensi mapu alá nulá
3. Crimahureká alá niku
4. Alá wachía nochába
5. Benéríwami:usáni kayámi nawésali chureká chéwipa nayulí
6. Churiká alá wachía nocháma jena

II. Chureká alá obóa

1. Alá bí'wíami ba'wí bajíba
2. Alá pasóka sébali kowáami
3. Ayaapi paníwika seká
4. Waná muchúaka ripúa
5. Waná isíba alí witaboo
6. Ke riwéba jiti nuwéma chikuli, se'olí nayulí chijánami

III. Alá benéripo jarecho amachítiami capacitador

1. Amachítiami alá machiméa benéria jarecho
2. Sinéami ra'ichaka
3. Chureká benéripa alí benéba oma
4. A ompáma wíká pakotami binéria
5. A néka benéripa jaré namuti mapu newalé



I. Benériwami: 6 pasos de la salud con prevención, usani nurarí chureká chéwipa nayulí.

1. Na oselí a nawési

Na oselí alá aní chureká alá benéma benéami omaana kawichiaye peréami, nochami Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) a jáwali Secretaría de Salud omáana mapu kití ojisina Comisión de Fomento Sanitario alá nocháma, ne mapu reká nulá 6 pasos a la salud con prevención usani nurarí, jiti alá machiboa chéwa jiti ke wesi nayúma, jemi omáana kawichíaye pereami.

Ke choliwéa rejólipa, jiti ke wesi nayúnima, chiriká ke suwáapa wenomí owáami ralayá jaré nayúsa. sinéami nakurima alá tibua jiti ke wesi nayunima alí lówa rejóloma oma. Alá yeka rejólipa jiti ke wesi jilíma, sinéami kanilía rejóloma, alá nima sinéami alá benéka nakúrisa, jiti ke wesi nayuma, chirika nakúrima jáwami alí chimí pereami, jiti ke wesi risóa ikiméa ,alíke 'lówa rejóloma.

We newalelíwa jiti sinéami nakúrima ra'ichali chijána, omáana chimí kimirachi, sinéami ikíwima chureka si nakúripo jiti sinéami ta benéma chéwa nayulí. Omáana we suwíchani nayúka, wekanátami nayulí ba'wírili ochéro alí choná simárika mo'í ropachí, alá bi'waká neba ba'wí.

Sinéami nema ba'wí alá tibuka, jiti ke choliwéa rejolipa, alá pakoka sebal namuti bitóli sekolí sébali namuti mapu timi né bitichí jiti ké wesi nayúma, alá nejéwipa mapu reká nulá 6 pasos a la salud y prevención usani nurarí, ikíwika alá tibupa kipu kuchuwa alí sinéami chimí rejóami alí kipu tému.

1. Ba'wí: alá bi'wíami nebo.
2. Kowáami: alá pasóka.
3. Seká: ayaapi paníwika.
4. Ripúa: alá pichíka waná muchuwába ripúa.
5. Baños: Mapu oná isíba alá pichíka alí pasóka ba'wíti.
6. Namuti chikuli se'olí: ke riwéba jiti chimí bitichí ochéroma, alá pichíka alí pasóka neba namuti.

Wekanátami nayulí a ochéro ba'wírili alí kilibáchi alí sebali kowaami nabé, choná jonsa owína nayulí kólera, fiebre ratalí tifoidea, parafiloidea, salmonelosis, shigelosis, amibiasis siwachí chewáami. Wé chewá kuuchi, ke sayéka olásiwa ripúa alí choná owína nayulí ratalí dengue alí wé bajíina emi ikísa chinche, choná owína namuti chagas, na nayulí we chewá jarecho ikísa ayó nachúki echi nayulí, echi nachúsa ayó nayunti ropachí. Jáwami napawíka nóchami Organización Mundial de la Salud (OMS) echi nayulí wé chewá we risóati, ayaapi we nayuka rejówa, ke sinéti ku.

2. Suwí echi nayulí

Na ojisina COFEPRIS a owíndi 5 de julio de 2001, jáwami nóchami Secretaría de Salud, na jáwami newáami ju sebali ra'ichali nuraríwami, chureká nochába omáana, jiti ke wesi nayúka rejóloma.

COFEPRIS alá nulá jiti nerába alí nejeyába mapu reká nulá ónami, echiriká benériwa ewénowa, mapu chureka chéwipa nayulí jiti ke wesi nayúma. echiriká nocha Secretaría de Salud, omáana estados alá natúwika nocháluwa yua Sistema Federal Sanitario.

3. Nurarí 6 pasos a la salud con prevención chureká chéwipa nayulí

Nawésali mapu anilíwa suwába pakotami, mapu chureká chéwipa nayulí jiti ke wesi nayúma, alá yeka néba ba'wí alí sébali kowáami, chimí simárika mo'í kipo ro'pachí sébali nayulí.

Nawésali mapu anilíwa: ónami a nakuurima chéwa nayuli jiti ke wesi nayúma, sinéami benéka alí nakúrika chéwipa wé obátami nayulí, mapu reká nurá los 6 pasos a la salud con prevención chureká chéwipa nayulí.

4. Na 6 pasos a la salud con prevencion chureká chéwipa nayulí jiti ke wesi nayúma

Na ra'ichali jemi omaana kawichíaye sinéami alá nejewima, na chéa nochába chéwa nayulí omaana estados alá nejewika ónamami nóchami Sistema Nacional Sanitario.

Na ra'ichali ko machiméa suwába pakótami jemi kawichí nulaami.

Napawíka nóchami COFEPRIS alá natuwika nocha Sistema Federal Sanitario yua, a benéri ra'ichali 6 pasos a la salud con prevención, chureká chéwipa sebali nayulí.

5. Naí oselíchi alá aní: 6 pasos a la salud con prevención nurarí chureká chéwipa nayulí, jiti ke wesi nayúma

Churikó	Píri benéba	Chu kilipi
9:30 a 10:00	Rewalá uchába	30 minutos
10:00 a 10:30	Benéba 6 pasos a la salud con prevención churiká chéwipa nayulí	30 minutos
10:30 a 11:30	Alá obóa: 1. Ba'wí 2. Kowáami 3. Seká paníwika 4. Waná muchúaka ripúa 5. Wachá witaboa 6. Alá neba sébali jákami	1 hora ra'chába
11:30 a 12:00	RISIBIPA	30 minutos
12:00 a 13:00	Ra'ichali mapu ne benériami: 1. Ra'ichali benériami níala 2. Anakú ra'ichaka benéba 3. chureká alá benéripa alí benéba 4. chureká alá nochába anári sinéami yua 5. Alá neka sebali namuti	1 hora ra'chába

6. Chureká alá nochába

Na COFEPRIS natúwika nócha ónamai Sistema Federal Sanitario yua, nócha noká omáana Estados benérika jarecho jiti alá nakúrima jarecho binéria, jiti sinéami ikíwima ra'ichali, alí sinéami alá machiméa chéwa nayulí, echiriká ke wesi nayúma.



Sébali derechos a 'níwi benériami

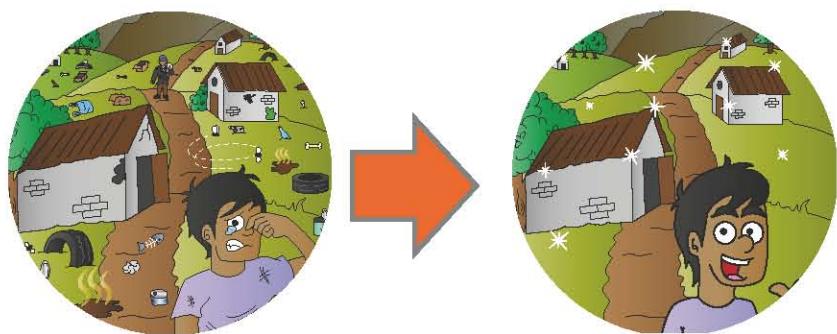
COFEPRIS alá nerába suwába jarecho benériami níala, wé alá machíami ju, ayéna jarecho nakúrami, alá natúwika jáwami Kobierno yua mapu a nulá jemi Mésiko nuláami, ma alá benésa 6 pasos a la salud con preventión chureká chéwipa nayulí, mapu reká nulá COFEPRIS alá benéríma omaana pereami, jiti sineami alá ikíwika chéwipa nayulí.

Binériami mapu chureká chéwipa nayulí, iwérili ju kiti sebárima jarecho benéria 40 horas siné bamíali, jiti sinibí bamíali checho ku benéma chéwa nayulí, alí nochás a ku ruyéba wéala sinibí mechá COFEPRIS jáwami: Echi benériami a nijíma oselí Cédula, alá aníami mapu a nóchali jarecho benéria ra'ichali jiti sinéami ikíwima, echi oselí a nijíma lista asistencia yua, suwába rewalá mapu naréli binekí.

II. Saneamiento básico ,alá machiboa ówa jiti ke wesi nayúma

Sébali machiwaami, mapu chureká chéwipa nayulí, bachá alá enéba kulíi owínachi nayulí jiti alá machiboa ówa, jiti ke wesi chewáma nayulí:

1. Ba'wí ke bikúami alí choliwéami neba
2. Alá pasóka sébali kowáami
3. Ayaapi paníwika seká
4. Waná mochía néba ripúa
5. Waná isíba alí witaboa
6. Alá pichiña, jiti ke ochéroma chimí se'olí, chikuli nayulí chijánami





Alá enéka machiboa oselí diagnóstico mapu ayáwali onaami chimí komiráchi, chiriká machiboa piri newaléa chimí peréami, jiti ke wesi nayúma.

1. Ke bikúami alí chiliwéami nebo ba'wí

1.1 A niruma ba'wí omáana

Sinéami a banisuka nema alí bajíma ba'wí:

1. Payéwika
2. Recolichi mapu oná amána bawí
3. Komichi, bakóchi ba'wí amánachi
4. Ukuí
5. Tubu mapu oná simíri ba'wí nebo
6. Ralaká ba'wí garrafón chi amánami



1.2 Ba'wí ke nayulí nabéami bikúami alí choliwéami bajíba

Alá enéba ba'wí achá alá biwíami bajía pakótami, acha choliwéami, bikúami ka, namuti nabéami, a risensi ju jiti wé alabé ba'wí bajíma pakótami (NOM-127-SSA1-1994).

1. Biológicas: a bajíba ba'wí ke chiliwéami, ni bilé namuti isí wita nabéami, ke nabéami nayulí cólera.
2. Alá ra'íami nima ba'wí, ke choliwéami, ké chati júkami, ke bukuléami oma.
3. Ke namuti nabéami bajiba bawí mapu reká minerales hierro alí magnesio.

1.3 Ke nayulí nachúkami nisa re ba'wí

Wiká nayuli mapu a chewá kipo repoká bawírili eena, nayóana kayámi ju nayulí emi chewá:

Grupo 1. Sébali nayulí a ochéro ba'wírili: Bawírili simárika séba sapachí, ropachí, bawí wita nabésa, isí nayuami níala, echiriká emi chewá nayulí tifoidea, saí amibiasis, hepatitis alí witabuali chiriká ayáapi chewá kuuchi.

Grupo 2. Nanayulí mapu owíina ba'wírili ju: jarékokuli mapu a nayúti kuuchi a ochéro ba'wéchi, a weli namuti bawéchi pereami. Namuti bawéchi ochériami kosúwa a nayúnipa alé.

Grupo 3. Nanayulí mapu owíina ke ukúachi: ke itéachi ba'wí ke wesi paníki, ke wesi úba, alí wé owíina nayulí buyánali sarna, ropachí ayáapi nayúti alí we nayúti busuchí.

Grupo 4. Wiká nayulí kukoli bawírili ochéro; mapu reká se'olí kokuli apéami mapu bawírili owíina choná ochéro se'olí mapu rewalíwa Aedes Aegypti, ma nabésa nayulí a ratalí chewá, echi nayulí dengue anilíwa, echi dengue nayúami wé léena.



1.4 Alá machiboa churiká bi'wába ba'wí

A oyába kokuli mapu ochéro alí eena ekárlili, ba'wírili, namuti achéka oyába mapu reká cloro, plata coloidal alí yodo, echí alá o'yá namuti kokuli kipo repoká nayútiami.

**Namuti ralirúami limétichi amánami kowáami,
ke ropótami nima echí botí.**

1. Ronési ba'wí pe 5 minutos.
2. Supibáchika ba'wi ma nébo.
3. Alá pabákika jarría sekolí alí choná manási ba'wí.
4. Pabákika labá, mapu náti tiruki ba'wí.



Cloro ro'éka ba'wí

Cloro ro'eba 0.2 y 1.5 mg/l na kitera biwába ba'wí, echí o'yá kokuli mapu ochéro ba'wírili. Naí oselichi enéka a benéba biwayá ba'wí chulu cloro nésa re.



**Alá b'iwiámi bajíba ba'wí cloro alí sodio ro'éka.
Choná limétichi alá nawési chureká neba, ralaká chimí ralinéliachi**

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:

A ro'ési	Chu kipo	Chu kilípi rewéba
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

Alá enéka oselí machisí chureká néba echí namutí ralirúami.

*Alá enési chu ayéri namutichi ro'ába ba'wí alí na'lówipa biwáami.



1.5 Alá pasóka neba mapu oná tumu manaká ne ba'wí

Ayó bikú ba'wí ke alá pólika manásiva, alá newalási sinéami, alá biwímea mapu oná maní bawí, chiriká oliwa aala nima:

- Sinibí rawé alá pasóba mapu oná timi manaká né ba'wí
- Alá pabáki echi tanque mapu oná mania bawí sinibí usáni michéa

Ayaapi pabáki tinacos alí piletas mapu oná manaká ne ba'wí, alá pólika manábo jiti ke napisóma ba'wí, jeregá olabo:





2. Alá pasóka nesi sébali kowaami

Jaré kowaami nayulí nabésa (ETAs) echi kosúwa a nayúnipa ropachí, na sebali nayulí sinibí we oyá pakótami.

Wekanátami nayulí kokuli a simáro choliwéami nabésa kowaami, mapu ichiwá alí mapu reká seba chimi bitichí.

2.1 Wekanátami nayulí kowaami nabéwi

Jaré pakotami kosáa kowaami nayulí kokuli nabéami, ayó nayúnima ropachí:

- A nayúpa nayulí kokuli nabésiwa, echi omaana kawaami ju alí choná owina kokuli nayulí apeami
- Jaré nayuuni kowaami kosaa, kokuli nabéami nisa, chuwé jarecho namuti nachúkami, kití omaana eena kokuli nayulí apéami

2.2 Kulíi naa nayulí

Echi nayulí naa, a okó ropachí kulipi kosúwa, isini wé okó isini pee bi:

- Ke me okó: ma chiwása nayulí ke kaníli, wé okolá ropachí, rikúa mili, wé chijúni alí opési
- Wé nayulú: Ayéna chewá ratalí, ké jiwéra nili, alí witabúwa
- Aminábi wé nayúuni, a chewá deshidratación lvitabúwa lá nasóa, we okolá omáana repokála isíni ariká suwí jaré



2.3 Wekanátami nayulí nirú*

*Nayulí we chati a chewá pachaana ropachí, onami alá tibúka eena osaká uchalfíwa Sistema Único de Información para la Vigilancia Epidemiológica de la Secretaría de Salud sinéami alá yeka énima jiti ke wesi nayunima:

- Cólera witabuali
- Nayulí ratalí tifoidea
- Paratifoidea witabuali
- Sapachí nayútiami
- Shigelosis
- Saí mapu ochéro siwalachi





Jarecho nayulí mapu ju:

- Nayulí mapu siwálachi chewá
- Kowaami nayulí kokuli nachúkami nisa
- Giardiasis
- Jarecho wíká nayulí mapu chewá ropachí
- Teniasis
- Ascariasis
- Enterobiasis
- Otras helmintiasis

Sébali nayulí mapu chewá siwalachi, a witabúwi nayulí shigella, salmonella y cólera chewásá, sebali nayulí a moí pachaana simárika kosichí, sekachí alí rinichí, ba'wí namuti nabéami nisa, alí kowáami kokuli witá isí alí nachúsa.

2.4 Malíana kayáni alá pasóka newába kowaami NOM -251-SSA1-2009

La Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, sinéami benéba jiti ke choliwéami kopóa kowaami, ba'wí ali sebali kowáami mapu alá iwérity repoká, alá pasóka kowáami, alá nejewika malí kayámi ra'ichali nawesali mapu emi busuréri, jiti sinéami nejewima, mapu reká nulá ónami nóchami napawíka Organización Mundial de la Salud (OMS):

1. Alá pichiña alí pasóka sébali namuti.
2. Waná muchúaka kowaami wasérami alí owí kowaami.
3. Alá wasika sébali kowaami.
4. Rulaachi katéwika kowaami jiti ke chokóbima.
5. Alá nési ba'wí alí sebali namuti.

Alá nejewika mapu reká nulá malí kayámi nawésali, chureká alá pasóka nebo kowaami, jiti ke wesi nayúnima.



1. Alá pichiña pachaaye

- Alá paníwika bawíti alí jaboni ,kecho newayá kowaami
- Alá pasóka bitóli sébali namuti mapu tumu né bitichí ba'wí alí jaboni uchéka
- Alá pichiña alí ke cholimea pachaaye mapu oná newalíwa kowaami, ke chimí mochíma kochí, michi
- Ma sunísa kowaami newayá alí kosaa ku pabákipa sebali namuti mapu tumu neli



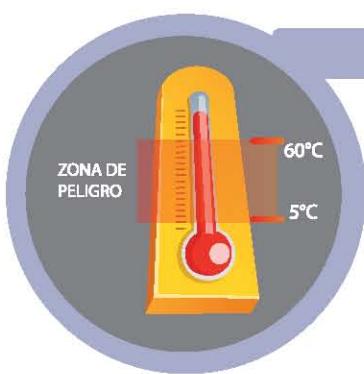
2. Waná muchuwá kowaami wasérami alí owí kowaami

- Waná muchuwá kowaami wasérami alí owí kowaami
- Jiti ke kokuli nabéma
- Waná nési kowaami wasérami alí kowaami owí
- Sébali bitóli alí piyá namuti sipirúala, okuá piyá neba sapá sikiréala alí namuti sipirúala



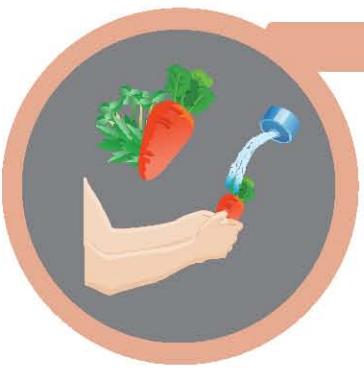
3. Alá wásika kopóa

- Alá wásika kopóa kowaami torí sapasa, rochí
- Alá waséka kowaami sopa, kowaami bawéami alí kisátitami kowáami
- A ripíska kowaami, ke pe ratabácha kopoa, nalí checho ku ronébo pe téeli 70°C



4. Kárichi manaká kowaami jiti ke chokóbima

- Waná ruláachi katéwika kowaami wasérami
- Kulípi newaká ayó kopoa kowaami, ripíska ko kárichi rulaachi katéwika 60°C
- A nési refrigerador 5°C choná katewási kowáami jiti ke chokobáma



5. Alá nési ba'wí alí sebali mapu niój

- Alá enéka kowaami mapu alí timi ralá, ke erápita wiliméa
- Alá enéka ralisí kowaami botichi amánami, alí namuti rakála ke bikaami raliboa kilibá alí namuti rakála
- Alá enéka kabú ma cha ikí echi kowaami, choná limétichi alá aní
- Aminá awápo namuti rochí ma bikasaa ko, ropótisa bote
- A bajíba ba'wí alá biwíami ke bikúami ni bilé chocili nabéami





Chureká olaba pasóa kowaami kilibá alí sebali namuti rakála:

A nebo 2 litros ba'wí alá pólika manaká chuwé jaríachi vidrio alí plástico:

- Ro'ési bilé uchára cloro alí 20 pachúti plata coloidal choná pasó namuti*
- 20 gotas de plata coloidal al 0.36%*
- Echi bawíti basó sebali kilibá alí namuti rakála
- Bawírili riwé pe teeli 30 nimutos
- Kiti che sinú bawíti basó ma pe chiriká kopóa



*Mapu reká nulá namuti raliruami ne echiriká neba.

3. Ayaapi paníwika

Ayaapi kipo seká a nabé nayulí kokuli, ayáapi paníwika.

Observatorio Regional en Salud de la OPS/OMS, a nulá jiti ayáapi paníwipa seká ba'wí jaboni yua, jiti ke wiká nima nayúami witabúali, kiyi wé chewá kuuchi.

Sinéami alá paníkika seká:

- Kecho newayá kowaami Alá newaká kowaami
- Kecho ko'yá
- Mapu kisápi isí
- Ma sunísa torí sapála sikiréa
- Kuli biwésa kuuchi 'múchi
- Kulí biwásá cho'machí
- Kulí waná muchuwásá ripúa
- Ma nésa we chati namuti (Alí nésa namuti pasóa alí b'iwayá)
- Yua re'esa kochí alí jarecho namuti
- Kulí pewásá

Ayáapi paníki: 1,2 × 3

Kecho newayá kowáami, ko'yá alí isísa oma.



1. Sinibí nebo ba'wí alí jaboni



2. Alá paníwi mo'ayé sikachí, nasipa sikachí, téeli mosíka seká 15 a 20 segundos



3. Alá buwaká seká namuti chinítí 'náti, pe oselíti omá



4. Waná katéwika ripúa

Ripúa we muwé bitichí, sebali namuti mapu ke iré waná muchuwási.

4.1 Ke namuti nabéma

Waná rojaa muchuwaba ripúa:

- Ke riwéba jiti chati nabéma eká mapu sinéami iwí
- Ke riwéba jiti bikuma alí namuti nabéma ba'wí rekolichi amánami, ba'wí bakóchi inárami, payéwichi bayéenami bawí oma
- Nayúsa weé ayéna nayútima cho sebali kowaami alí bawí oma
- Ke riwéba jiti chimí bitichí ochéroma chikuli, seolí kuchíwili kokuli

4.2 Ké sinéti namuti nabéma

Echi ripúa wiká namuti nasóami ju oselí, liméti, plástico, alí kowaami.

Jeregá olába jiti ke chati nabéma:

- Ke riweba jiti muwéma ripua
- Wanápi ripúa mapu ke muyá alí mapu ayó muyá*
- Ripúa namuti mapu ke muyá, jaré ku nema alé
- Ripúa namuti wichíla, namuti sawála, kowaami ripíami echi muyáwika saté ku kayéna
- A nebo weli bote jiti choná napabúa katewába ripúa

*Ripúa organicos ju sébali kowaami ripíami, chokóami alí sebali namuti sewála. Ripúa inorgánico ju: sebali ripua mapu ke sapú muyá mapu reká plástico oself, vidrio, cartón alí wiká chati namuti.

4.2.1 Alá pichítá wiliméa pachaaye bitichí

Ke pichita wilisaa bitichí, ke pasóra namuti, ni bile wichóka nesa namuti a nabéma ba'wí alí kowáami, kití cho-liwárlili owíina alí ochéro namuti se'olí, cucarachas, chikuli, choná jonsa we nayuuna kipu kuchuwa ratalí jarecho nayulí dengue alí chagas namuti mi ikísá ko.

Chureká olába jiti alá pichítá wilimea pachaaya kini pirechi:

- Kalí ipolí wichíaye ke rapáama níma
- A uchéba pisos, we biwárami jiti ke chimí ochéroma kokuli emi nayútiami
- Yéwika welába jiti chimí pacháaye alá ikaméa
- Sinibí rawé alí ayaapi pichíka, sebali namuti wichóka alí pasóka
- Ayaapi pasóba mapu oná newalíwa kowaami, alí mapu oná isíwa
- Waná kochiboa, waná reméba alí waná ubába
- We ratáachi timi perélisa ko a uchéba yéwichi alí bintanchi mosquiteros jiti ke chimí simárima se'olí obátami

Alá pichítá wiliméa suníami pacháaye alí machíaye:

- Wé riyáwisa machiaye, a be basaráliti ripunába, jiti ke kokuli ochéroma echimí
- Ukusáa alí chimí maniasa ba'wí chokili abe saté achéba, echiriká wakichéwipa ba'wí, jiti ke choná owínima se'olí



4.2.2 Omaana mapu toná timi peré alá pichípa, napabúka olába ripúa jiti ke rojímicha chijunta rika wilimea chimí omaana.

Ke chuwé animá pápua ripúa, chati nabéami, chati júka ripúa, choná owíina namuti se'olí chikuli, rolí, echi bitichí mo'ísa a witasóma alé kowáami alí ba'wí chimí payéwichi.

Sinéami natúwika alá pichípa omáana:

- Beneríachi
- Bu'uchí
- Komíchi alí bakóchi mapu oná ináro ba'wí

Chuwé machíayen énisa namuti emi upukula, omáana chijanáma kokuli ba'wí bikúwima alé.

A timi bukélisa namuti alá nima:

- Alá pichíwipa alí pasóba korrali
- Namuti witala a waná katewásipa
- Achési namuti witála napisó alí kal nasówika

5. Waná nési namuti witála

Pakotami chuwé witasaalí isísa oma a nayunipa alé ropachí alí witabuali chewáma kuuchi, jiti sebali nayulí a simáro kosichí, sekachí alí rinichí chimí simárika séba sapachí alí ropachí, alí we nayúpo.

Alé newalási jarecho namuti:

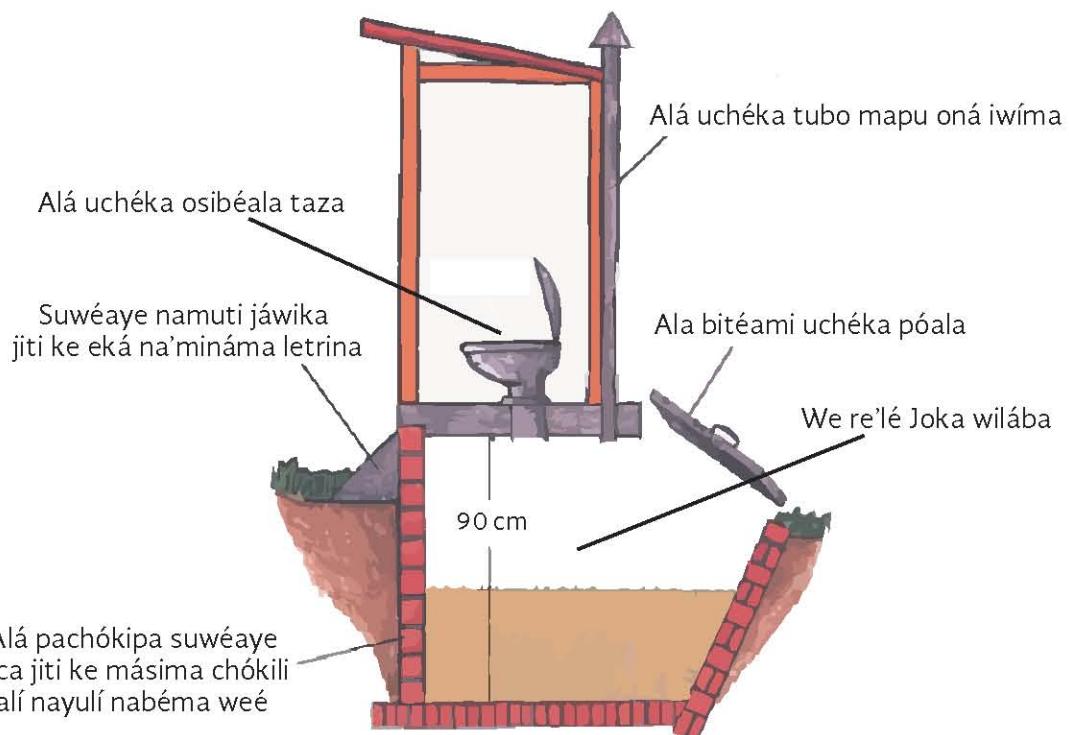
- A nési letrinas mapu oná isíba alá joka wilaká fosa séptica
- A neba excusados alí drenaje mapu oná simíri ripua
- Napisó alí kal j na'lówa aché letrinas jiti ke owínima nayulí

Isí alí witá wé chati nayulí ju, sinéami nésa re letrinas, sanitarios, jiti ke chimí ochéroma kokuli, echi ju mapu nabéwi ba'wí alí sebali kowaami, echi kosúwa a nayúnipa alé.



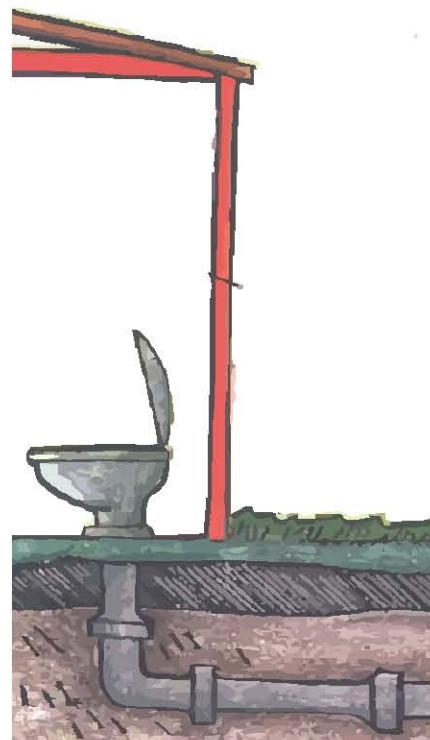
5.1 A wilába letrina wé re'lé jóka fosa séptica anilíwa

Letrina a jawába wé re'lé jóka jiti chimí asibáma ripua.



5.2 Excusado drenaje chea wiliméa

A timi nésa excusado a chea wilimea drenaje jiti ba'wí apésima ripúa isi witá.





6. Ala yeka rjólipa jiti ke chimpi bitichi ochéríma alí mo'íméa namuti chikuli, kukaracha, rolí, se'olí ali che wíka namuti

Ke pichika rejolisa chimí bitichí, chuwé machíaye, pe nayunipa ale, jiti choliwéachi we a'wí alí ochéro kokuli mapu nayúti sapachí repochí, a machiwá fauna nociva rewaká:

- Chikuli alí rolí
- Kukarachas
- Sebali se'olí
- Chinches alí té
- Se'olí Aedes aegypti
- Sikúwi

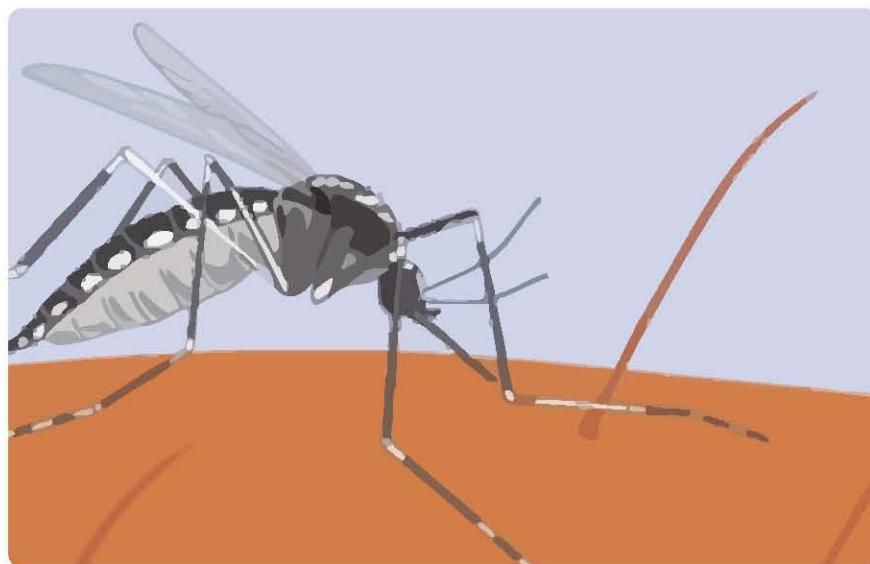


Ayéna na ow'inti nayulí mapu reká:

- Nayulí ropachi chewáami witabuali
- Nayulí rabia
- Rickettsiosis
- Ratalí chewásá ko nayulí dengue a leenipa ale
- Emi ikísá chinche besucona a nayúpa Chagas chati nayulí

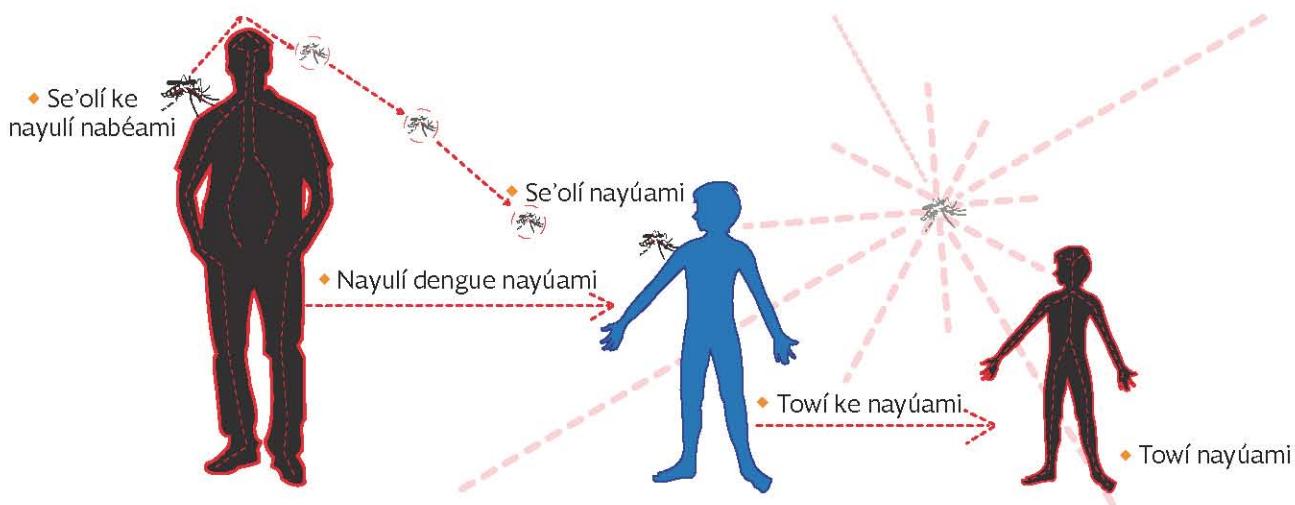
6.1 Nayulí ratalí fiebre dengue aniliами a chewá namuti

Nayulí dengue a chewá se'olí dengue nayúamiemi ikísá, na nayulí machiwá Aedes aegypti, se'oli pinto ronéamí ju, mapu iyéri cebra ronóla.





Okuá kayámi ju nayulí: ratalí chewá dengue nisa ko, alí ratalí dengue leenisa echí namuti, nayulí dengue ju.



Bilé se'olí ke nayuami a ikísá namuti dengue nayulí nayuami ayó nachúti nayulí, alí emi ikísá se'olí nayuami dengue, a emi chewáma nayulí dengue.

Se'olí nayulí dengue apéami a ochéro mapu oná amána bawí choliwéami, kuuchi ba'wírili mapu ke mawá choná kawasaa se'olí choná ochéro se'olí dengue apéami:

- Ke sinéti riwési jiti chimí pachaaye muwéma ripúa alí wiká namutimapu ke iré
- Ukusaa ke riwéba jiti mulipi bitichí maniamá ba'wí, pólipo saté kitera jiti wakichéma

6.2 A nachúpo nayulí chagas (*Trypanosomiasis americana*) anilíami.

Nayulí chagas kuuchi kokuli ju *Trypanosoma cruzi* anilíwa, a owíina mi ikísá chinche besucona.





Nayulí nachuti, mapu alí emi ikísá se'olí na nayulí apéami, okuésa chinche witála, echi se'olí ikísá jarecho a nayúti cho.

Echi nayusa ayó newajú: a chewá ratalí fiebre, risoa nili, mapu oná ikíli se'olí we bajína, isíni ke uméro iwía, jaré ariká suwí echi nayúka.

Ke riwéba jiti ochéroma chinches chimí bitichí:

- Alá pichíka kipo peréchi, jiti ke muwéma chinches
- Rapásá ipolí a ku pachókipa, jiti ke chimí uchupáma namuti kokuli
- Aminá awási namuti ma ke nésuwa jiti ke nikuméa mochíma pachaaye alí machíaye
- Ala tibúka alí pasóka mapu oná uchúwu namuti, jiti ke chimí ochéroma kokuli nayulí chijánami

Conclusiones

Tibuami nayuami mapu kuíro ónami OPS/OMS alá aní:

- Sébali nayulí ropachí chewáami, ayó siméri kuuchi kecho malí bamíbami jemi omaana kawichiaye
- Ala paníwika ba'wí jaboni yua chiriká benérisi kuuchi jiti ke wiká kuuchi nayúnimi
- Alá paníwisi bawí jaboni yua mapu kisápi timi isí alí kecho newayá kowaami alí ko'yá oma, jiti jaré nayúnisa a nakibóá alé wenomí jiti ku ówipa

Oonami alá benésa nayulí witabúali, mapu chewá kuuchi kecho malí bamíbami, ónami jemi Mésiko nóchami Instituto Nacional de Salud Pública, alá nawési chureká olába:

- Sébali ra'ichali mapu nijá Encuesta Nacional de Salud alí Nutrición 2012, 11.8% kuuchi kecho malí bamíbami wé chewáli nayulí witabúali. (EDAs)
- Sinéami alá yeka rejolima, jiti machiméa chéwa nayulí, ayáapi paníwika ba'wí jaboni yua, katéwika manaká ba'wí nési, alá neka kowáami jiti ke chokóbima, neka alá bí'wíami ba'wí

III. Alá benéma jarecho benériami, bachá ikíwima sébali ra'ichali

Objetivo

A jáwaba alá benérika capacitadores jarecho benéríma jiti sinéami ikíwima ra'ichali nawésali, chureká olába jiti ke wesi nayuka ochéroma kuuchi, jarecho benériami a nema wiká namuti.

1. A jawába benériami jarecho

Benéami ayaapi benéma jiti a ompáma benéria jarecho, kiti sineami a machiméa chéwa sebali nayulí.



1.1 Chureká oláma jarecho benériami

Chureká nisa re jarecho benériami

- Alá machiméa píri newalé pakótami chimí omáana peréami
- Alá akéma,enéma alí ma ra'ichábo
- Alá nóchami nima chimí komirachi pobalo, alá mo'árami ra'ichami, alá akéami alí kalérami
- Bachá alá ikíwima ra'ichali mapu a benéríma jarecho
- Alá kanilia nawáma chimí, mapu oná nijíma re ra'ichali
- Alá machíami ra'ichali mapu benéríma chimí peréami

Alá machíami nima jarecho benériami

Capacitador jarecho benériami,alá machiméa wika pakotami yua nocha,alá ra'ichaka benéríma jiti sinéami mo'áma, churiká olába re:

- Bachá alá ra'erábo alí machibóoa churiká chimí komiráchi
- Alá machibóoa píri nikumésa re echimí komiráchi
- Alá mo'árami ra'ichaka, jiti sinéami alá akéma alí benéma
- Alá mo'árami nima ra'ichali osiruami mapu nijíwa
- Sinéami bayéripo jiti si benéma

2. Alá ra'ichami

Sinéami ra'ichaka mapu reká 'náta alí mapu chureká nisa re sebali ra'ichali, napawíka ra'ichaka a benéba.

2.1 Ke wesi ra'ichásá ko ke iré

Ra'ichali jaré pe akésa ko, ke iré, tási wesi ku wani ne'óchi, mapu reká náta ,echi ko machiwá comunicación dominadora:

- Pe binéli ra'icha ayási
- Pe námiwa ra'ichali
- Pe kuaa pakótami bi aké
- Pe nuraríwami jú
- Pe kuáa nureríwa

Jarecho benériami, a nárisiwa namuti jaré ke alá mo'asa, ke machí mapu náriwa alí ke alá nawési, jara wé nimía achaníli, jiti ke kaníli ra'ichali benériwa. Ke benénali kiti chariká 'náta, Ke chiriká ikiméa.



Jaré ke alá mo'á ra'ichali

Ra'ichiami:

- Ké owíra ra'icha
- Ke ra'ichánali wíká rejóachi

Chimí omáana:

- Jaré ke ikínali ra'ichali
- Chuwé chibi reká benéba
- Wekanátami binekíwami benéba

2.2 Alá wachía ra'ichába

Napawíka ra'icháluwa alá nima jiti echiriká sinéami ikíwima chureká 'náta jarecho, alí animéa chureká nisa re, acha alá ju ra'ichali, na machiwá comunicación democrática:

- Anawí ra'ichaka
- A ra'íchipo pakotami chimí komiráchi pereami
- Alá wachía ra'ichába
- Omáana nawáma ra'ichali
- Sinéami nakúrima si ra'icha
- Sinéami kuíriami, ke awénili nocháma



3. Chureká benéripo/benébo oma (PEA)

Sinéami kanilia benéma, alá benésa ko alá ku 'natábo, ali si nakúripa alá wachía ku eena.

3.1 Chureká olába jiti alá benéba

Alá suwénipa jiti alá nima PEA, echí táníwa mapu benéma ra'ichali, jiti alá mo'áma binekí, sinéami alá benésa alá ku 'natáma alí wachía kanília ku rejólíma.

Benériami capacitador alá kuírima, jiti sinéami alá benéma:

- Alá nikúrami
- Alá akéma
- Alá mo'ámi binekí
- Alá mo'áma binekí
- Akésa ku 'natáma





3.2 Namuti nikumésa benériwami

Namuti nikuméwisa benériami capacitador, chakémi riwéba nalí alá jiwéra sinéami benéma, benériami alá machimea wiká pakotami benéria.

Na ju mapu a uméro newayá:

- Alá ompáma wiká yua nocha, mapu newá bilé curso, mapu alí ra'icha alí newá taller mapu oná bené jarecho
- Mapu alí náriwa benériami namuti, ayéna kuírima alá mo'ayá ra'ichali
- Jaré beneámi chakémi nasóa ra'ichásá, ke wesi na'awama
- Benériami a ompáma wikábé pakotami benéria ra'ichali
- A ompama sinéami yua nocha, jiti a eláma mapu benériwa
- Alá riwima mapu reká náta raramuri alí umukí, mapu anayáwari benérili

4. Alá machiméa wikabé yua nocha

Sinéami pakótami newalé jarecho kiti yua ra'ichába, sinéami nakí nakúrili. Benériami jarecho alá machiméa wiká pakótami benéria ra'ichali, jiti alá suwénipo ra'ichali binekí, jiti sinéami benéma sebali machiwaami ra'ichali.

4.1 ¿Píri ju bilé grupo?

Napawíka benéami pe okua alí wiká neráa, sinéami benéka a buyána che wiká ra'ichali jiti jarecho benérido.

4.2 Chureká nokísima napawíka benéami

Napawíka pe teeli benéami: bachá awí alí kilipi ochérosi, alí ma ku suwí, mapu reká bilé namuti. Benériami jarecho a kuírima jiti a suwénima benéa sinéami najirémaka, jiti alá suwénipa alí sebaba objetivos binekí.

Chureká nokísima napawíka benéami:

- Bachá natuwipa
- Alá ruyéba píri benéma
- Sinéami natúwa nocháma
- Kilipi we machísima
- Alá benéma sebali
- Ma suwénisa ku éripa



4.3 Sinéami alá nocháma

Napawika benéami wekaná sebásima benésia, nalí ayaapi wiká namuti che benéma, alá benésa kuíroma aboni panérala, jiti abóni ampáma alá 'náta, alá benéa alí benéria jarecho alá wachía nochali sinéami ku ikíwika binekí.

4.4 A benéma napawíka nócha

Pe kuaa niraa a benéma napawíka nocháma, jiti mo'inábo séba objetivo, alá nejéwika sébali mapu reká nuraríwa.

Napawíka nocháliwa ko ju:

- Sinéami anári nochása ko alá nima
- Sineami anári nochása ,a sebáripa mapu tumu nakí
- Ibíli newalába acha sinéami anári nakúrila nocháma
- Alá nóchipa napawíka nocháliwa
- A ochéromá nikurili jiti alá benéka énipa

4.5 Sinéami kanílika re'éka benérima

Sébali machiwaami chureká nokísipa napawíka nocháma, alá machuboa re'éka benéa dinámica grupal, acha sinéami napawíka a nakuura.Sinéami jiwérika nokimea napawíka natúwika nocháma, píri ko re ké chopí riká 'nati.

Napawíka binéwami sinéami newá ejercicios alí chiriká a bené napawíka nocháma, alá nima napawíka natúwika chotásia nocháma ne kulii, alá re'éka kiti alá mo'ába binekí, mapu nikuuri natúwika alí nocháma sinéami napawíka, jiti sebáma objetivo alá suwénipa benéa.

4.6 Roles

Benéami alá nakurima jiti benéma abóni .Benériami alá nuléma sinéami chureká nakúrima ibíli, alá 'nátaka chureká nocháma sinéami .Jarecho pe chakémi ra'ichámi ju, sinéami ra'ichása ko alá machiboa alé churiká 'náta ibíli choná si benéami, jiti alá kuwaníba binekí.

Na aniwáami jú:

- Na machiwaami ju chureká nocháma alí ra'icha ibíli si napawíka bené
- Acha nejéwa namuti nulésiwa echí napawíka benéami
- A nureríwa chureká benéma sinéami napawíka natúwika
- Abóni alá machiruami nima chimí (status)



5. A néma namuti mapu newalé

Na sébali namuti mapu newaléba benéria a neba benéra alí benéa, jiti a ompába wíká nóchali kayéna.

Sebali namuti neliwami ko ju:

- Alá bichíwika ra'icháma, ne mapu riká ikí
- Sinéami kanílima benéa
- Sinéami alá nausáma chureká ikí omaana, jiti jarecho ikíwima
- Alá riwírika oselí mapu kítera ra'icháluwa
- Alá newalási píri timi benéli
- Sineami anéba mapu a umérosa re wíká nóchali newayá