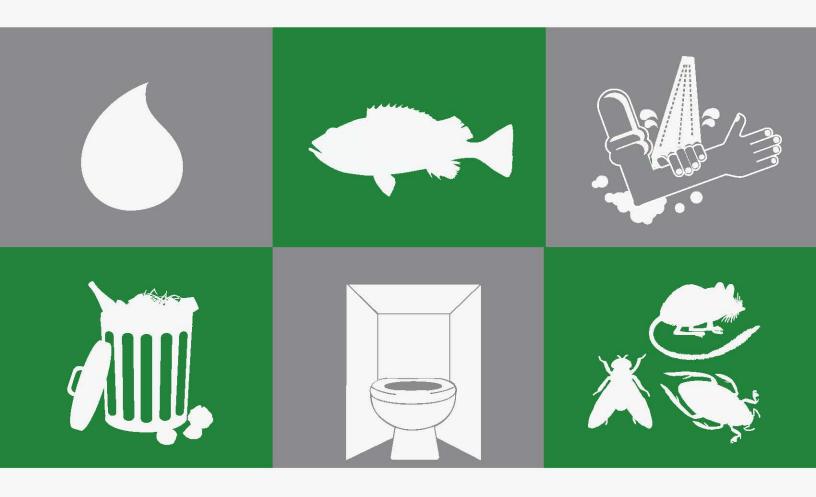




# 6 PASOS DE LA SALUD CON PREVENCIÓN















# Ná gathí teléfono

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

Julio Salvador Sánchez y Tépoz Comisionado de Fomento Sanitario COFFPRIS

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 Tlapaneco Central Bajo

Traductor Emma Candia Estrada













# Rí gathí o ngi'doo.

# I. Xó magijdú Programa 6 pasos de la salud con prevención

- 1. ldé o jumá rí jagó iyii
- 2. Xthángóo iyii
- 3. Jumá rí gijmá majanú o magumá
- 4. Idé o jumá rí xó magumá mujun iyii
- 5. Xó magumá o mgijdúu ñajun: 6 pasos de la salud con prevención
- 6. Xó magumá ñajun

# II. Rí xó ja'wun jamí mitsáa ajuwá xabó ná numbáa

- 1. Ja'wun jamí majan agajmaa iyá
- 2. Majan agajmaa xugíi ja'né rí nakhá awun ganitsú
- 3. Ja'wun ñawaa
- 4. Janii athané naskhá rí xúwá, gukhú
- 5. Xó matsé matiawa ná nathamixáa
- 6. Xó maxí juwan xukhú xkawii gu'waa

# III. Xó gumaa preparar xabó tsí maxná curso

- 1. Rí majné xabó tsí masngáa
- 2. Xó magóo mundxákhu ló
- 3. Xó mamañá xugián ló
- 4. Xó muñajun por grupos
- 5. Rí majma ná awun curso













# I. Xó magijdú Programa 6 pasos de la salud con prevención

### 1. Idé o jumá rí jagó iyii

lyíi rigé ñajun rí mambayuu xabó tsí maxná curso ná xugíi xuajen, Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS), drigóo Gu'wa thana mba'o (Secretaría de Salud), náa ndrigóo Comisión de Fomento Sanitario, xó i'thá Programa rí majun pasos o idé rí mambayú maxí rigá nandí, ngi'do como idé nginii mambayuu rí maxí rigá nandí.

Phú mbaa tiempo mara'da xí nandá rí maxayaa nandí, athañii ahorrar tiempo jamí mbukhá idó rí mathane thana. Xí majan xtá, xí majan idxó ra thane ja'wun ná xthá jamí ná xuajian magó muxuyá nandí weñoo xabó.

Tiempo rigé phú ngijmá rí mitsáa ajuwá xabó ná numbáa o xuajen, rukhué kanjgó phú nachá weñoo nagí mujne ñajun rí xó mambayú maxí rigá nandí. Xugíi numbá nuthée rí xí xkawe ijmá iyá o nanguá majan atseja'wun ná xthá phú mbaa nandí ikhamaxú ná xuwiá.

Mbá'iin xabó ithá rí xí majan ja'wó iyá rí najmu xabó na'waa jamí nujian traste tsiyé weñoo nandí, rukhué kajngó nigumá khumaa Programa rí jagú majun idé (pasos) rí ma'gá inú xugii xabó:

- 1. lyá: atsethánaa jamí atiawáa
- 2. Ganitsú: majan ja'wú athani né
- 3. Ñawan: majan ja'wun
- 4. Naská: athañii separar né
- 5. Ná nathamixá: atsejá'wu
- 6. Xukhú: atsejá'wun, maxí ará'dii xukhú

Mbá'a nandí nakhújma xí ramajan jamí tsí tiawan iyá rí najmaa, jamí xí ramajan ja'wó guma mujun ganitsú, nandí rigé ñajun cólera, na'khó idxá, xí na'khó awan (jamí i'wá nandí como xóo paratifoidea, salmonelosis, shigelosis, la amibiasis intestinal).

Xúkó má mangá rigá i'wa nandí rí nakhujmá xí tsi tiawaa ná nataxidii naská, nanguá itsé ja'wuu ná xtháa, majan ja'wó ara'daa rixóo gu'waa kajngó maxí juwá xukhú xkawii tsi mune ma'chii iyá jamí ganitsú, nandí rigé añajun fiebre, tripamosomiasis americana o enfermedad de chagas i'tha Organización Mundial de la Salud (OMS), nandí rigé iwá rigá ne náa juwá xabo ginii.

# 2. Xthángóo iyii

Wistú ikhá ñajun ngó rí julio, tsigú 2001 nige'e COFEPRIS, gu'wá thana mbaa (Secretaría de Salud) na'tha rí ikhá mañajun gajmii xugii gu'wá thana tsí juwá ná wamba xuajen kajngó magumaa controlar nandí.

Xtángó drigó COFEPRIS na'thá rí indó ikháa ngi'do cargo rí mba'yo xó maguma atiaxíi, jamí magumaa controlar, mba'yoo xó majan majuwá xabó xí majan iñii tratar iyá jamí xugíi rí na'phó xabó, Secretaría de Salud. Ñajun rígé nakhá inuu xugii xabó ná numbá mixii, Sistema Federal Sanitario.















### 3. Jumá rí gijmá magumá ngajmá Programa 6 pasos de la salud con prevención

Jumá ginii rí gijmá magumá: magifétuu ná xuajen mixii nandí rí na'khá gajma xugí xó ja'ni iyá rí nayii jamí ganitsú rí nathane.

Jumá tiriajmú rí gijmá magumá: mambayuu rí magefé'thunn nandí inú xabo náa Mixíi, awunn rí muñajun gajmáa Programa los 6 pasos de Salud con prevención.

### 4. Idé o jumá rí xó magumá mujun Programa 6 pasos de la salud con prevención.

Programa rigé nakhá inú xugíi xabó ná numba mixii.

Xabó mixii ñajun ginúu tsí nakhá ne inúu.

COFEPRIS ngajmá Sistema Federal Sanitario naxná curso drigóo Programa 6 pasos de la salud con prevención.

### 5. Rí gathí o ngi'doo iyii: majun idé o pasos rí mambayú salud drígá ló.

Horario	Tema	Duración
9:30 a 10:00	Nuxná mbi'yú xabó	30 minutos
10:00 a 10:30	lyii rí jagó majun idé rí mambayá ló muxu'dá nandí, xó majan ja'wó ajuwá xabo mixii	30 minutos
10:30 a 11:30	Saneamiento Básico: 1. lyá 2. Ganitsú 3. Majan ja'wun ñawaa 4. Naská rí natrawii, rí naphiduu 'i'ne ganitsú 5. Ná nathamixá: atsejá'wu 6. Atsejá'wun, maxí ará'dii xukhú	1 hora
11:30 a 12:00	Mbu'yaa axá ló	30 minutos
12:00 a 13:00	Xó majné xabó tsí nanxná curso: 1. Rí majné xabó tsí masngáa 2. Xó magóo mundxákhu ló 3. Xó mamañá xugián ló 4. Xó muñajun por grupos 5. Rí majma ná awun curso	1 hora















### 6. Xó magumá ñajun

COFEPRIS gajmáa Sistema Federal Sanitario na'ñuu capacitar xabó tsí muxnúu curso i'wiin xabó xó muñawaa salud drigúu, rí xó muxuyee nandí.



## Rí majanuu jamí rí muné capacitadores

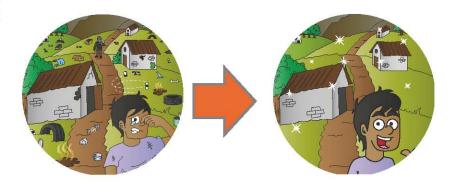
COFEPRIS na'ñuu reconocer xugii xabó capacitadores como xabó tsi juyá iyuu jamí nuñajun gajmii gobierno ná Mixíi. Xabo tsí nibrigú curso drigóo Programa 6 pasos de la salud con prevención drigó COFEPRIS magóo muxná curso ná juwá xabo tsí nanduu abrigú plática o i'wá xuajen tsi xoo thajanú información xóo ja'ni rí nagife'thuu nandí.

Xabó capacitadores tsí nuxná plática drigóo xó ja'wun jamí mitsáa ajuwá xabó ná numbáa gijmá rí muxné ajmá skiñú horas capacitación wambá tsigú kajngó ma'ne nuxii iyuu rí na'thaa rí capacitador ñajun, jamí, gijmáa muxnáa COFEPRIS: Capacitadores muxnaxé iyuu rí ñajun cédula, jamí muxnaxé información nuxé drigó curso o pláticas o nixné, jamí muxnaxé lista drigúu xabó tsi nixnuu cursos.

# II. Xó ja'wun jamí mitsáa ajuwá xabó ná numbáa

Rí xó ja'wun jamí mitsáa ajuwá xabó, magifé'thun nandí ná inúu xugii xabó ñajun rí:

- 1. Atsethánaa jamí atiawáa iyá
- 2. Arajian majan xugʻi ri natso
- 3. Arajian majan ñawaa
- 4. Naská rí natrawii, rí naphiduu 'i'ne ganitsú
- 5. Atsejá'wun, maxí ará'dii xukhú
- 6. Atsejá'wun, maxí ará'dii xukhú

















Xó mbi'yáa na rí nandí nangájmii xabó ná xuajiun ñajun mambayuu diagnótico drigó iyii rí gi'dóo majun idé xó majuwá majan ló, xí majan ja'wun xuajian ló, rukhé kajngó atender xkundú rigé.

### 1. Atsethánaa jamí atiawáa iyá

### 1.1 Ná i'khá rí najmuu xabó

Xó, ná i'khá rí najmuu xabó na'waa:

- 1. Ná pozo
- 2. Ná nda'ya iyá o idú iyá.
- 3. Ná matháa
- 4. Iyoo ru'wá
- 5. Ná awun tubo
- 6. Nutsí ne gajma rothó



### 1.2 lyá rí phú majan

lyá rí phú majan nagumáa medir gajma xó ja'ni né, xí mi'xá, xí ra ndatsú, xí ndaskhó jamí xí nanguá gathí naská (NOM-127-SSA1-1994).

- 1. Xí ra gathi ne naská, xukhú
- 2. Xí ra ndatsú, xí ndaskhó, xí mi'xá né
- 3. Xí nanguá nindao né gajmá i'wa iyá xkawé

# 1.3 Nandí rí na'khá i'ne iyá

Akhú grupo naga'nuu nandí rí na'khá i'ne iyá:

- **Grupo 1**. Nandí rí nangajmii xabó i'né iyá: xí nithí naskhá o i'ñuu ambúu xukhii iyá.
- Grupo 2. Nandí rí na'khá ná awun iyá: iyá rigé nune ma'xii xukhó tsí nagajiin awun iyá, ikhii nune rí nangajmii xabó nandí.
- Grupo 3. Nandí rí na'khá xí ndá mujun iyá: xí ndá iyá na juwan xabó, tsijian ñawun, ni tsene ja'wun mijné, rukhé kajngó nangájmi sarna ná xuwiuu, na'khó awun jamí ndayuu nandí ná idú.
- Grupo 4. Nandí rí na'khá i'ne iyá: ñajun idó rí iyá naxphi'thiin xukhú o ikhii nune rí ndayuu fiebre xabó.



















### 1.4 Xó matsethánaa iyá

Rí matsethánaa iyá ñajun rí naradíi xugiin xukhú tsí lakhi gathi awun né.

### Maga'a

- 1. Maga'a witsú minuto iyá
- 2. Maxáa né ndikhú majma né
- 3. Ataxiñá ne ná awun cubeta o rothó rí gijdó tapa
- 4. Ja'wun traste agajmáa xí migii né



# Cloro rí gijdóo hipoclorito de sodio

Rí mbi'yaa xí majan ja'wun iyá ñajun xí gijdó né entre 0.2 jamí 1.5 mg/l rí cloro. Rukhé kajngó iyii o cuadro rigé ñajun rí ma'thaa wathá gotas drigó cloro ma'nó awun iyá rí majmá jamí mu'wá ló.















100	
1	100

Magumá thánaa iyá ngajmá cloro para xugii xabó						
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

Araxnúu ante rí majmáa cloro, ná xtó iyúu cloro khamá né.

\*Xugîi traste rí majma matse thánaa iyá, agajmá rothó o cubeta rí plástico.

















### 1.5 Xó matsé ja'wun ná mataxi'ñá iyá.

Phú mbégó xé ma'ñuu contaminar iyá xí thaga'wun mujun ná nataxiñaa iyá. Rukhué kajngó gijmáa:

- Arajian má xúkhué ná najnó iyá
- Arajian jamí atsetháná wambá majun ngó tanque drigó iyá

Phú rágaké xó jáni rí mara'daa mitsá jamí ja'wun ná traste ri nataxíya iyá: Ja'wun, rothó o traste gijmá rí maxathí naská jamí gijmá rí majugó rawun né. Xó marajian tinaco o rothó rí mba'o jamí pileta o ná pozo rí na'nó iyá.

















# RÍ XÓ JA'WUN JAMÍ MITSÁA AJUWÁ XABÓ NÁ NUMBÁA

### 2. Majian arajian xugii rí natsó

Xugíi nandí rí nakhámaxú xí ramajian aga'wun rí na'phó ló (ETAs) ñajun ga'khó rí nakujmá inuu xugii xabo, awuu numbáa.

Idó rí natrugá jamí xugíi rí natsú arajian majan ñawan kájngó maxá kamaxú mba'a weñoo nandí.

### 2.1 Nandí rí narigá i'né xí tsí arajian majan natsú

Phú mba'in xabó na'khó awun idó xí nayamboo napetsó. Nandí rigé ñajun rí nuthán aparato digestivo, numuu rí juwá xukhú lakhíí tsí nuné rí nákhó awan.

- Lakhí naská o xukhú tsí nuñema'xii rí me'tsó
- Ná awun rí natsó casi simpre gachú xukhú xí tsi'gá mujun rí natsó, atrajiin majan né kájngó maxí athañii ngajmaa nandí

### 2.2 Xó mathiyáa

Xó mathiyáa idó rí nagi'duu nandí

- Wabá: ná'khó awan, na'ngáa idxá, natraxí
- Na'ká gaké: na'khó idxá, wabáa, intoxicación ná xuwiaa, diarrea
- Phú gaké: no'ndoo rawan, natamixá gajma i'dí, nagá miñaa nakhuá, nakhá rá jañaa











### 2.3 Mbá'a inii nandí\*

\*Nandí rí nakhújma iné bichos o ñoo nuñii provocar o nuné rí na'khó awan, Sistema Único de Información para la Vigilancia Epidemiológica de la Secretaría de Salud ló:

- Idó rí phú natha mixáa tsudá weñoo
- · Idó rí na'khó awan, nagóo ñoo awan
- Idó rí na'khó awan jamí nathamichá weñoo
- Idó rí na'khó awan, naraxí, ná xuwiaa nakhújma xdú o roncha
- Idó rí nathane tháa i'dí jamí na'khó awan
- Idó rí phú nathane tháa i'dí jamí phú na'khó awan



















### ľwá nandí ñajun:

- · Mekhó awan agune i'wii xukhú
- · Nakhujmá roncha, xdú xuwiaa
- Nandí rí nakujma iné i'wii ñoo tsí nagajnú ná namixú tsudú xabó o xukhú. Juwen ná awun xukhú
- ľwá nandí rí nakujma iné ñoo tsí juwá awuun xabó
- · Nandí ri nakajmaxú i'ne ñoo solitaria xí xtá ná awan ló
- Rí nakamaxú gajma ñoo ascaris tsí xthá awun xabó
- Rí nakamaxú gajma ñoo enterobiasis ná awun xabó, ñoo tsigé naká ra niñuu xdú o ambó ná mijngí numixá ló
- I'wá rí nakamaxú iné ñoo tsí lakhí juwá ná chambúu xabó

Xukhú jamí naská tsí phú lakii nuñii provocar nandí idó rí na'khó awan ló ñajun idó rí tsi ga'wun mujun traste, frutas, verduras (xugii rí natsó), xukhó tsigé naguwá ná awun ambá, ya sea ambú xabó o xukhú.

### 2.4 Witsú clave xó matsétsó ja'wun NOM-251-SSA1-2009

Xtángó Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, na'thá rí majan atañii tratar xugíi rí natsó, jamí rí nañii, ikhá má idé o idea rigé jayá Organización Mundial de la Salud (OMS) idó rí na'thá majan atañii tratar rí natsó kajngó maxíya nandí.

- 1. Ja'wun má xukué araxtá
- 2. Janíi athane xuwí rí ni'gá jamí rí tigá
- 3. Majan atrajin
- 4. Majan araxná agú xthúu ndaa kajngó migá mujun rí natsó
- 5. Agajmaa iyá jamí i'wá traste rí seguro

Phú gijmáa mathane xó ná thá witsú claves rí matsé majan comida o ganitsú kajngó maxí ngájmaa nandí.



### 1. Arajian, atseja'wun ná xtáa

- · Arajian má xukhé ñawan idó rí natsé majan rí natsó
- Xugii traste rí najmáa arajian né
- Atséja'wun ná cocinaa kajngó maxí juwá xkíjuaa, tsijní, polvos
- · Ja'wun atatsi'ñaa ná cocina xí wambá nitsé majan ganitsú o comida



















# 2. Janii athane xuwí rí ni'gá jamí rí tigá

- · Maxí truwa ja'ne rí mismbá jamí rí ja'o
- · Atañii separar siempre xuwí rí ni'gá jamí rí tigá
- Traste jamí chilo rí najma idó natse majan ganistú maxí tandawaa né



### 3. Majan agigá xugli ja'né.

- Migá mujun xugii rí me'tsó
- · Maxí tsigá ganitsú rí niphidú, xí nagigá né indó wáa ma aga'a né



# 4. Majan atatsiká ra'a ná na'gá ganitsú.

- · Maxá athatsi'ñaa ganitsú rí nitháné ná inú mbátsú o estufa, sino que atiaxíi né xí niphídúu
- · Ganitsú rí ni'gá, gijmaa metsó né luego
- · Xí xtá'da refrigerador atraxíi ikhíi xí nixáa má comida



# 5. Agajmaa iyá jamí i'wá traste rí seguro

- Atiajmá xí majan i'khá cosas rí naratsé
- Atiajmá xó ja'ni color, xí nanguá ni'chú né, xí majan xóo
- · Atiyáa xí xóo ta'chun né
- · Maxiyá lata rí ramajan i'khz
- · Agajmáa iyá rí majan jamí desinfectada















Xó mathañii marajian frutas jamí verduras ñajun:

- Akhó litros iyá atháxi'ña ná awun mbá cubeta rí plástico
- · Athaxiña' mbá chala cloro\* o mbá skíñú gotas de plata coloidal
- Atastua'a frutas o verdudaras awun iya, mba najugóo tsudú ne
- Ara'thiin mbá skíñú guwa' minutos
- Atsó né, naxí arajian né



### 3. Arajian ñawan

Phú gijmaa rí marajian ñawan, ikhá né phú najma idó rí natsémajan ganitsú.

Xkuá'nii i'thá Observatorio Regional en Salud de la OPS/OMS, rí marajian ñawaa na'ñuu reducir 50% nandí rí mbi'yú diarrea rí nangájmii ejen.

Idó rí gijmá marajian ñawá

- Antes rí matsemajan ganitsú
- · Awun rí natsemajan ne
- Antes rí matsetsó
- · Xí wambá nidxó athamixaa
- · Xí wambá nitrugá xuwí rí thigá
- · Xi wambá nitri'kui ada
- Xí wambá nitsé ja'wun rakháa
- · Xí wambá nitrathuu naská
- Xí wambá nitrathuu i'wá iyá rí gijdó químicos (Asndó rí najma natseja'wuu gu'waa)
- Xí wambá niratsí gajma xuwá, mixthun o imbá xhukú
- Xí wambá nithatsiká ndíí

# Nachá má xu'khué arajian ñawaa: 1,2 x 3

Antes rí matsemajan ganitsú, rí matsetsó jamí xí wambá nidxó athamixáa



1. Agajmáa iyá jamí xabo



2. Majan athaxmindú ñawaa, ijin ñawa, xañá, tsudú ñawa, arajian né 15 o 20 segundos



3. Atsemixóo né gajmá mbá toalla o iyii















<sup>\*</sup>Araxnú jamí athane xó i'thá xtó iyíi rí naratsé

### 4. Naská rí natrawii, rí naphiduu 'i'ne ganitsú

Rí natrawii, rí naphiduu 'i'ne ganitsú ñajun naská mangáa

### 4.1 Najne ma'chú numbáa

Idó rí tsi tiaguaa nataxidíi naskhá

- Najné ma'chuu giñá
- Najné ma'chuu iyá ná pozo, ná mathá, ná idú iyá rí nagí mu'waa
- Najné ma'chuu juba ikhá né najné ma'chuu rí naphó ló
- Najuwá xukhú xkáwii (tsijní, xkíjuaa)

### 4.2 Xó maxajchuu númbaa:

Rí naphiduu 'i'ne ganitsú jamí natastua'a awun naská na'ñuu mezclar gajmáa iyii, vidrios, ajuan, cartón, plás tico

Xó maxá gumáa weñoo contaminar:

- Maxátrawii weñaa naskhá
- Atañii separar naskhá
- · Agajmá rothíi jugo, refresco, o i'wá idó natiajun
- Agajmá naskhá como xó idiúu mbatsú, ambó tsothó o i'wá para xthóo o planta
- Tambos o botes rí gi'duu tapa agajmáa matastua'a naskhá
- \* Naskhá rí na khá ne ixí, ganitsú na chuu como xó xthó ndxámá Naskhá como xóo rí vidrio, plástico, ajuan, cartón iyii phú nagajiun na'chú o na'ñuu desahacer.

# 4.2.1 Gu'wáa ja'wú

Náa mismbá gu'wa i'gii naxúmii digamá, xkíjua, tsíjní, xkíjuaa, jamí ikhíi má nuné ma'chii iyá jamí ganitsú rí naphóló, kájngó nagijdúu nandí, namixáló weñoo jamí na'khó awan ló.

Xó ja'nii rí majan ja'wun gu'waa ara'daa xí:

- Majan nundú awun gu'wa kajngó maxáya tsuwóo né
- Xí awun gu'wá nundú jamí gukhú maxí juwan weñoo microbio o xukhú
- Atatsiñaa matho'o giñá gu'waa kajngó maxí rigá weñoo nandí
- · Atseja'wun má xúkhué ná xtháa
- · Atseja'wun má xúkhué ná cocina jamí baño
- Ara'daa jánii ná matañii cocinar, ná miná jamí ná minó
- Ná juwá digamá ara'daa mosquitero

Xugii rixó gu'wa atseja'wun:

- Atruthó raxá rí rigá ná rexóo gu'wá kajngó maxí juwan xukhú
- Majugaa ná gajno ma'aa iyá kajngó maxí riga nandí















### 4.2.2 Xuajen ja'wú

Maxí gadíi naskhá ná awun xuajen rí xtháa kajngó maxí juwa xukhó tsí muñii dañar salud drigá ló, xukhú tsigé phú xkawii nuné ma'chi rí naphó ló jamí iyá rí nawá ló.

Mbá xugii xabó gijmaa rí mune ja'wun ná xuajiun:

- Gu'wa ngisngáa
- Jambáa
- Matháa

Maxí athasi'ñaa rí mumixú jamí mutháa xukhú ná rixó gu'waa, arádii awun khuraa o athagixé ná numixú.

Xí xta'daa granja athané rigé:

- Atséja'wuu ná kuraa
- Ataxídii ambuu
- · Agajma idí madíi o idí rí na'gaa maja ná drigá ambá rí xtíthí

### 5. Xó matsé matiawa ná nathamixáa

Xí majan tséja'wun ná numixú xukhú jamí natiawá ná nathamixá ikhá maxí rigá weñoo nandí inú ejen jamí xugíi xabó.

Rukhé kajngó athané rigé:

- · Agajmá letrina rí na'ñaa rí xkáwé
- · Agajmá baño rí najmú drenaje o tubo
- · Agajmá idí madii o idí na'gaa maja kajngó maxí juwá digama jamí ñoo o xukuii baño

Rí namixúu inúu jamí tsúduu xabó phú iwá xkawé rujkué kajngó atseja'wuu ná xthá kajngó maxí rigá nandí, numuu rí namixuu xabó gi'dii xukhú xkawii xí nune ma'xii iyá jamí ganitsú.









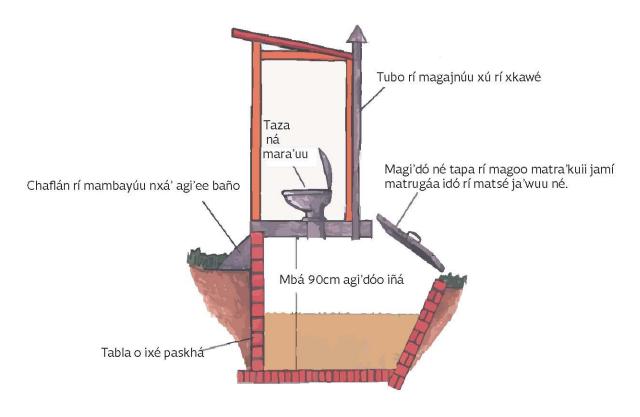






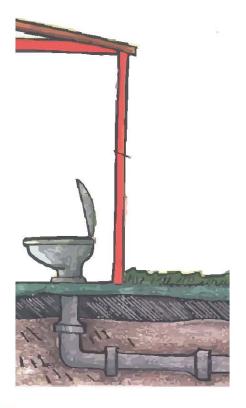
## 5.1 Letrina rí na'ñaa rí xkawé jamí magó marajian (fosa séptica)

Letrina rí fosa séptica majan i'né ja'wun jamí i'ñuu separar rí namixá ló.



# 5.2 Rí naga'nú gajmá drenaje

Ná xuajen rí phú juwá xabó iwá majan rí majma drenaje rí nambayuu nakhá iyá gajma rí xkawé.



















## 6. Xó maxí juwan xukhú xkawii (xkíjuaa, tsíjní, angá)

Xí tsíwátiawan ná júwan ló, tsí tsiné ja'wun ló né, mu'ñii afectar salud drigá ló, ya que nabi'thii xukhú xkawii:

- · Angá jamí tsijní
- Xkíjuaa
- · Digámá tsí mbá'un jamí tsí lakhíi
- · Yajá jamí imbí
- Digámá tsí gi'doo raya xkuní jamí mi'xá naxphi'tha nandí dengue
- Akhuá

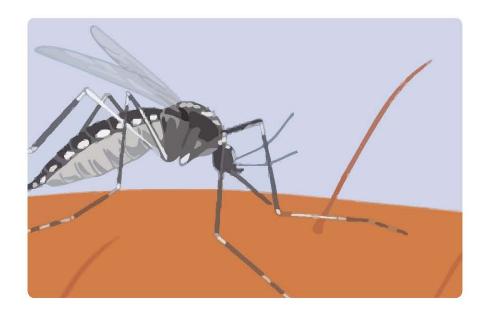


Nandí rí naxphi'thaa xukhú tsigé ñajun:

- Diarrea
- · Rabia
- · Imbí tsí nato'o na xuwiá ló jamí naniñuu nandí
- · Na'khó idxá ló, jamí phú na'khá i'dí rakhá ló
- · Imbí tsí na'khuá jamí naniñuu roncha mañá mba'o ná aphá

### 6.1 Xóo ndáyaa nandí idó na'khó idxá

Dengue mbi'yuu nandí rí nakujmá xí ni'kuaa digamá tsi mi'xá jamí xkuníi nakhú (aedes aegypti), xó nakhú cebra ja'nii.









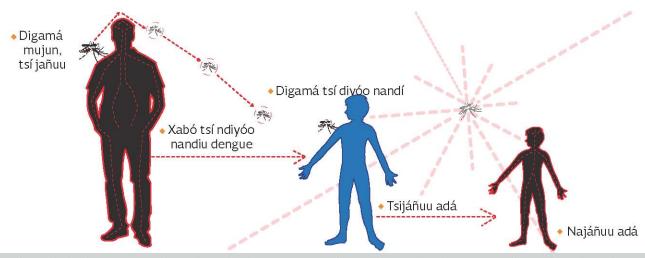








Ajmá inú nandí rí naxphítáa digama: rí na'khó idxáa jamí rí na'khá i'dí rakháa jamí na'khó idxáa.



Idó rí mbáa digámá tsí mujun na'khúu mbá xabó tsí najañuu, ndayóo nandí mangáa. Xí mosco tsigé na'khú imbá xabó ndayoo nandí.

Digámúu dengue nagajan asndó ná ndiyoo, numú rí ná awun iyá rí kuejen ná rixó gu'wá nagajan, rukhué kajngó:

- Maxí tsi'ñaa naskhá jamí karó ská ná rixá
- · Agajmá bolsii be'e (abate) rí nuxná xabó ná gajnú ma'a iyá

### 6.2 Xó gajaan nandí i'né ñoo Chagas (Tripanosomiasis americana)

Nandí rí Chagas naxphitháa xukhú imbí mbi'yuu besucona

















Idó na'khuá chinche besucona (imbí besucona) naniñuu ambó o iyá rawun ná xuwiá.

Xó jání nandiú: phú xtádaa fiebre, ni'ñuu inflamar ná ni'khuá, ni'ngú nimiaa, na'né majañaa.

Rí maxí juwá weñoo imbí:

- · Atséjáwuu gu'wá kajngó maxí juwá imbí
- · Atsémajan ná naxphítámijná imbí, atséthánaa né
- · Athaxidíi xugii naská rí gathí awun gu'waa
- · Atiajmá má xukhé jamí atséja'wun ná gachúu imbí

### Nayambáa ñajun

Observatorio Regional en Salud de la OPS/OMS na'thá rí:

- Tiriakhú lugar i'ñuu ocupar nandí rí naxiñii ejen tsí gua'daa 5 años ná América Latina
- Rí marajian ñawan agajmáa xábó, nagathá nandí mbá 50% inuu ejen
- Rí narajian ñawá gajmá xabó indó rí nadxó baño jamí después rí nadxó baño, jamí antes rí matsétsó, jamí rí natsémajan ganitsú, natañii salvar vidas jamí tsí tañii gastar ná thaná

Estudio rí na'thá Diarreas rí nangájmii ejen tsí lakhíin ná México, Instituto Nacional de Salud Pública, nathá rí:

- Datos rí naxná Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, 11.8% ejen tsí wa'daa 5 tsigúu ndayuu nandí diarrea. (EDAs)
- Factor ri gijdoo numuu rí xó magumá prevenir nandí EDAs ñajun rí ja'wun ná xtháa, jamí xí narajian ñawa, jamí xí majan ja'wu ná najnó iyá, jamí xí majan arajian rí natsú

# III. Xó gumaa preparar xabó tsí maxná curso ndrigó saneamiento básico

# Jumá rí gijmá majanú o magumá

Magumii preparar xabó tsí muxnú curso i'wii xabó tsí muñii encargar rí muñii difundir o muxná programa drigó saneamiento básico, ja'né majanuu material rí gijmá majmú.

### Mira

Ñajun rí capacitación nagumá tsetsé, wambá idó nda'yoo, kajngó majan agumaa ñajun















### 1.1 Rí na'né capacitador

### Xó ja'níi capacitador

- Mafro'o xó juwáa xabó xuajiun
- · Mandxáwuu, mba'yoo jamí mandxákhuu
- · Recomendable o iwá majan xí xabó tsí nda'yoo, majan ndxakhú, jamí na'ñuu respetar i'wii xabó
- · Ma'ñuu dominar rí ma'thé, majan fro'o rí naxné jamí maxné
- Xabó tsí gamakuii iyúu xabó, kajngó xkua'nii aga'ge
- Jumá rí gijmá majanú o magumá

### Rí ma'né o tarea rí ma'né capacitador

Capacitador gijmaa rí mamañuu, mafro'o xóo majá aruwiin xabo o grupo, jamí majmuu mbá'a inii técnicas rí mambañuu xabó munii iyuu kajngó majanii jamí makaxú ñajun drigóo capacitación ikhájngó rigé majnii:

- Mba'yoo xó juwá xabó ná xuajen
- · Mba'yoo narí nda'yuu xabó jamí gua'daa xabó ná xuajiun
- Majan aga'yoo xó mandxákhúu
- Majan aga'yoo xó rí nivel juwá xabó
- · Mañajiun gajmí xabó ná awun grupo

### 2. Mandxákhú

Rí mandxákhú ñajun majan aga'tha miná gajmii xabó idó rí naxné mensaje.

### 2.1 Rí ramajan ixne mensaje

Rí ndá o nanguá gajaan diálogo ñajun rí indó ikhá xabó nandxákhuu jamí tsixné muthá o muñii participar i'wii xabó participante ñajun:

- Rí indóo mbawii xabó na'tha
- Tsí yaxíi xí juwá i'wii xabó
- · Mbóo ma rí na'thee
- · Najumuu rí indó ikháa i'yoo rí na'thee
- · Chimba'ii xabó ñajun gajmii, i'wii tsi'ñuu caso

Phú mbá'a rí tsixná marigá mujun rí mundxákú ló (semánticas, piscológicas, fisiológicas y ambientales)















### Rí tsixná mundxákuu mijná ló

Tsí na'thaa:

- Rí na'ña ló emocionar jamí tsijñii ló controlar
- · Xugii xabó mbi'thii jumá ló

Xabó tsí juwá mbá'ii:

- · Rá mbi'thii
- · Rá mbi'thaa mañuu xugii xabó
- Rí namañuu wambáa xabó

### 2.2 Xó majan rigá diálogo

ldó ri majan rigá diálogo ñajun xugii xabó nuthá, nuri'ñá, nafru'u, jamí nuru'khá ra'a rí namañuu jamí rí nafru'u. Forma rigé ñajun rí narigá diálogo iné xugii xabó:

- · Mathá ndxákhuu gajmiá mba'ii xabó
- · Marathúun xabó xuajen
- · Xugii xabó tañuu dirigir ajngáa
- · Mba'a rí mathane
- Matañii participar mangáa
- · Rí nuthá xabó mathané



# 3. Xó mugú rusngáa jamí mamañuu xabó (PEA)

Awun rí naká ramañuu xabó nuñii modificar o nagajan rí namañuu jamí nuñii cambiar xó jumuu.

# 3.1 Xó ja'ni rí mumañá majan ló

Rí maxda'nu majan ñajun (PEA) rí majan agumii capacitar xabó jamí mbi'yaa rí nda'yu xoo kajngó ikhá aguma ñajuin para muñii o muri'khuu xóo juwé jamí xóo inii.

Xabó capacitador ñajun tsí naxnaxé mina awun ñajuun, jamí naxnúu xabó:

- Interés (Rí nafru'uu jamí nandó xóo mamañuu)
- Atención (Rí gamakhú driguii jumá)
- · Comprensión (majan mañuu)
- Memorización (nafru'u jamí nutháwí jumá)
- Reflexión (Nura'wii ajngáa o jumá)

















### 3.2 Rí gakhé idó nusngáa

Phú mbá'a mba'a xkúnjdú magi'doo capacitador idó masngáa. Rí xoo magathá xkúnjdú nandoo rí majan aruwii xabó.

Gejió thimá thikhú ejemplo:

- Majan aruwii grupo idó agi'duu plática o curso
- Majan ari'ñaa pregunta rí nuné xabó
- · Maxnú solución xugii xkunjdú rí naga'nuu iné xabó
- Mba'yoo xoo ja'nii caracter drigóo wambá xabó jamí mba'yoo xoo añajuii gájmii xabó
- Ma'ñuu respetar jumuu wambii xabó
- Ma'ñuu respetar rí xóo juwá xabó ná xuajiun

### 4. Xó muñajun por grupos

Xugii xabó ndu'ñii i'wii xabó tsí mujuwá gajmii, kajngó xukhué muyaxé mijné xí naa rí gajkhó mitsáa, gagí o xkawé rigá. Ñajun capacitador rí mba'yoo xó aruwii grupu o xabó jamí xkua'nii agambayuu rí mumañuu desde rí nagi'duu asndó rí nayambaa curso, jamí xukhué xtáa awun grupo.

### 4.1 Dí ñajun grupo

Grupo ñajun ná nuwii ajmíi o mbá'ii xabó mune rí nda'yuu.

### 4.2 Xó gajan mbá grupo

Xó gijduu mbá grupo: nakhúma né o nagi'duu né, nagajaa né, jamí nayambáa ne xó xabó. Ñajun capacitador rí mba'yoo xó magajan né jamí marigá resultado drigó.

Xó gajan mbá grupo ñajun:

- Xó nakuíje né
- · Xó ma'ga rafru'u xoo juwee
- · Xó magó ra ruwaa rí namañuu jamí muruwaa mijné
- · Xó gajan ne
- Xó gajan ne
- Xó yambá rigaa ñajun

















### 4.3 Mbá'ii grupo

Mba'a mítsú nawii xabó idó naguá khumá ñajun rí nune mbá'ii grupo, grupo tsigé wájdaa mbá ñajun rí nandú maguma, nandú rí majan mujun grupo rigé. Rigá oportunidad rí majumá, mamañaa jamí mamañaa xó maraxtháa awun grupo.

### 4.4 Ñajun por equipo

Equipo ñajun grupo tsí guajdaa mbá idé rí nandú magumá.

Xó ja'nii rí muñajun por equipo:

- Xugii resultado rí narigá ñajun rí nandú wambí xabó
- · Xí nigumá idé ginii, niguma idé drigaa
- Xó i'ñuu calificar mina wambáa xabii grupo
- · Gagii akhiaa gájmaa grupo drigaa
- Nagájan rí namañáa

### 4.5 Xó ja'ni akhuii grupo jamí xó magumá ñajún

Rí xó mbiyáa xó muñajun grupo ñajun rí mbiyá xó ja'nii akhuii, xoxthúu kajngó xkua'nii muñajuiin. Xó mbaxúu, xó ithá mijnée awun grupo xkua'nii nawá idé rí muñajuiin.

Estrategia rí muñajun gajmii grupo ñajún ejercicio rí nakhá ramañuu, rigé ñajun xó nagua'dii, xó misngáa jamí xó mutsí gajmii rí namayuu. Rí xó misngáa jamí xó mamañuu najma rí magó ramañuu mujun jamí muñii lograr rí nanduu.

### 4.6 Rí munii

Awun grupo, xugii wa'daa rí munii. Xabó capacitador mba'yoo ná rí ma'ne wambáa xabó jamí xukhué ma capacitador mba'yoo xóo muñajuiin. Xí juwá tsí tsifru'u, capacitador mba'yoo rí maguma kajngó maga'nu mujun ñajún.

Xóo ja'nii rí munii:

- Ñajun rí xóo iñii comportar mijná wambii xabó awun grupo
- Ñajun xó jumuu jamí xó ja'ñi wambá xabó ná awun grupo
- · Wambá na'tha ná rí grupo maxtháa jamí naguatriguii
- Xó i'ñuu asumir miná xabó















### 5. Rí majmúu mumáñuu mú

Rí majmuu ñajun rí mambayuu magó ramañuu jamí magó ra thu'uu i'wá ñajún o actividades.

Rí na'né rí mamañuu mu najuun:

- Musgájmuu xabó xó ja'nii numbáa
- · Magumii motivar ná awun clase
- · Mugumá mbayuu mbuyaa xó ja'ni numbáa
- Majan ja'wún awi'thuu
- Mithámbayuu rí mamañuu
- Xí majan fru'u jamí namañuu majanuu consejo xóo magó ramañuu mujun













