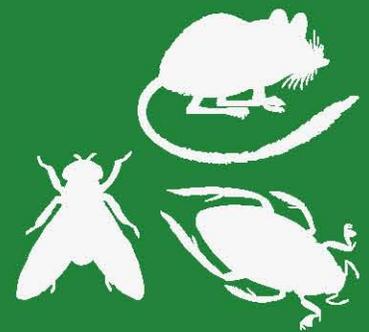
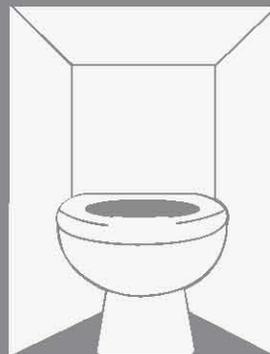
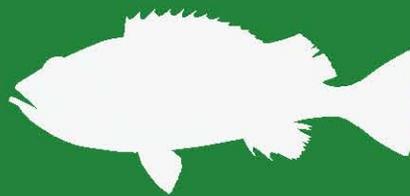
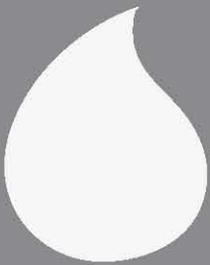


6 PASOS DE LA SALUD CON PREVENCIÓN





Sa'obil

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
Tsotsil

Traductor
Agustín Santiz Santiz





K'usi yich'oj tael

I. Yalobil Ya'yejal Vakoja ya'yejal sventa muxata chamel

1. Slikeb a'yej
2. Ya'yejal
3. K'usi k'anbil chich' tael
4. Sjamal mantalil
5. Smelolal koltael: Vakoja ya'yejal sventa muxata chamel
6. Smelolal k'uyelan ta xtun

II. Slekilal jbek'talil

1. Smilbe-el xchanul vo' xchi'uk stuk'ulanel
2. Stuk'ulanel lek ve'liletik
3. Spokel lek k'obiletik
4. Yavil k'aepetik k'usi mu xk'a'
5. Stuk'ulanel tso'iletik
6. Stuk'ulanel sventa mu xch'i ch'oetik xchi'uk ch'oetik

III. Xchanubtasel buch'u ta xhanubtasvan

1. Yabtel buch'u ta-xal a'yejaletike
2. K'alaluk ta xlik lo'ilal
3. K'alaluk ta xlik chanubtasel/taxich' chanel
4. Spasel abtel ta tsobol





I. Yalobil Ya'yejal Vakoj ya'yejal sventa muxata chamel

1. Slikeb a'vej

Li vun li'e ja'me tey cha vilbe smelolal ti k'usi ta xak'boxuk ta ilel k'alaluk cha vich'ik chanubtasele, ta sjunul yosilal mejiko ti Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) sbi, xchi'uk ti Secretaría de Salud, tey tsobol ta x-abtejik sventa chalbeik smelolal k'uyelak stuk'ulanel jbeltaltik Comisión de Fomento Sanitario, tey yalojbe smelolal vakoj a'yejal sventa muxa sta chamel, li k'usi ta sk'anike ja' tsobol ta x-abtejik sventa xa'ibeik lek smelolal k'uyelan xu' sk'elbaik ti buch'utik li nakajtik ta sjunul jlumaltik mejikoe.

Li sk'elel stuk'ulanel jbek'taliletike ja'me sventa lekilal, xchi'uk xtok muxame buy mas-cha lajes a tak'in sventa smanobil poxiletik xchi'uk mu'yukxa cha ch'aymas a k'ak'al. Ja'me jtos tsatsal abtel chich' pasel lek xchi'uk jtunel, sventa slekilal xch'iel jente-etik, uts'-alaletik, ta jutsop j-abteletik xchi'uk ta komon, sventa ko'oluk oy jlekilal xchi'uk xjutukaj ti me'onal ta jtojolaltike.

Li vita ora xkaltike tsotsome jtunel sk'an xich' ak'elta na'el stuk'ulanel ti jbek'taltik sventa mu-sta chamel, yu'unme tsots xchi'uk anilnox sk'an tanijesel ti a'yejetik sventa xchanbik smelolal k'uyelan stuk'ulan sbaik, mi yich' chanel k'uyelan stuk'ulanel jbek'taltike ja'me sventa jlekilaltik. Nabilme xtok, ti jnabetik smelolal k'uyelan ta jlakantik vo'e, pe eptome buch'utik mu snaik ta sjunul banubil yu'unme chi x-ipaj-o xch'utik k'alaluk chich' xuch'uk li vo'e, k'alaluk mi yich' albe-el lek smelolal k'uyelan xu' slakanik o stuk'ulanik ja'me jech mu x-paj-o chamel.

K'alaluk lek chich' tuk'ulanel ti vo' chich' uch'ele, xchi'uk ti jo'otik lek jna' jmes yut jnatike, ja' slekilal jbek'taltik sventa mu x-och chamel, ja'yo'un chich' ak'el ta na'el xchi'uk chich' tanijesel vakoj ya'yejal sventa stuk'ulanel jbek'taltik xchi'uk uts'-alaletik o ta jun lum sventa:

1. Vo': Stuk'ulanel slakanel xchi'un smilbe-el xchanul.
2. Ve'liletik: Lek sabil stekel.
3. K'obiletik: lek pokbil.
4. K'aepetik: tsobil xchi'uk xch'akel k'aepetik.
5. Yav tsa'nebal: sna'be-el smelolal stunesel.
6. Chon bolom xchi'uk maku': oyuk smelolal k'uyelan mu xtal o smilobil.

Oyme epta tos chameletik slik k'alaluk mu'yuk lek stuk'ulanel li vo'e xchi'uk ve'liletik ta jpastike, jech k'ucha'al cólera tso', k'ak'alsik xchi'uk k'ux ch'ut stso', jech-xtok, paratifoidea, salmonelosis, shigelosis, la amibiasis intestinal. Oy- yan xtoke, ja'ti muxich' nabe-el smelolal smesel li jnatike mu jna'tik stsobel k'aepetike ja'yo' teyta xtal chon bolometike xchi'uk maku'etike, ja'yoo-u teyta xlik k'ak'alsik k'alaltaxa cha lajik ta ti'el ta dengue xkaltike xchi'uk yantik tripanosomiasis americana o enfermedad de Chagas, stekel chameletike mume xkolta poxtael jech k'ucha'al yaloj ti Organización Mundial de la Salud (OMS) tey-ome mu xch'ay bateljech, va'iun teyme tsakal-o jmeonaltik ta komon.

2. Ya'yejal

Li COFEPRIS xkaltike, lik yabtel ta vo'ob yual julio ta 2001, tey tsobol ta x-abtejik xchi'uk ti Secretaría de Salud ja'yo'-u ja' oyta sba sventa stuk'ulanel sjunul jlumaltik yu'un sk'el batel xchi'uk xalbe smelolal k'uyelan mu-jtatik chamel ta jbek'taltik.

Li Smantalil COFEPRIS tey albil, k'usi sk'an sk'el batel, sventa xpaj, sk'el stuk'ulan batel sventa mu jtatik chamel ta komon, ti sba'yel mantalile ja'to-oxme oyta sba ti Secretaría de Salud. Ti komon abtelal jech k'ucha'al li'e ko'olme sk'an xich' pasel xchi'uk ti jusepj tsob jteklumetike yu'unme ja'ta stsobvan ti Sistema Federal Sanitarios sbi xkaltike.





3. K'usi xich' k'anel sventa Vakoj ya'yejal slekikal jbek'taltik

K'usi chich' k'anel stekel sventa jlekilaltik: stuk'ulanel, buch'utik li' nakalik ta jlumaltik mejiko, chich'ik xchanbeik smelolal k'uyelan li vo' jech k'ucha'al físicos, químicos y biológicos xchi'uk ta jmeltsans sve'elik lek yu'un jech mu sta-o chamel jbek'taltik.

K'usi chich' pasel o sk'anel: komon tsobol abtela sk'an sventa slekikal jnaklejetik li'ta mejiko sventa musta chamel ta bek'talik (Vakoj ya'yejal sventa slekikal xchi'uk mu x-och chamel ta jbek'talik).

4. Slo'ilal xchi'uk smantalil vakoj ya'yejal slekikal xchi'uk sventa mu x-och chamel ta bek'talik

Ti slo'ilal a'yej li'e ja'me sventa sjunul jlumaltik, tame xich' tanijesbe-el ya'yejal ta sbuluchibal jtsob jteklumetik sventa tsobol x-abtejik xchi'uk Sistema Nacional Sanitario sbi.

Ti k'usi chich' pasel o ael ya'yejale ja'me sventa sjunul jlumaltik mejiko.

Ti COFEPRIS, ko'ol tsobol x-abtejik xchi'uk Sistema Federal Sanitario, sventa xchanubtas xchi'uk xalbe ti Vakoj ya'yejal sventa slekikal bek'talil.

5. K'usitik chich' chanel o-ta curso: Vakoj ya'yejal sventa mu jtatik chanelo slekikal bek'talil

| Yorail | K'usi chich' chanel | K'usjalil |
|---------------|---|-----------|
| 9:30 a 10:00 | Chich' tsakbe-el sbi buch'utik ta xvule. | O'lol ora |
| 10:00 a 10:30 | Slo'ilal ti vakoj ya'yejal sventa slekikal bek'talil, ya'yejal stuk'ulanel xch'iel buch'utik li' nakajtik ta mejikoe. | O'lol ora |
| 10:30 a 11:30 | Stuk'ulanel xch'iel 1. Vo' 2. Ve'liletik 3. Spokel k'obiletik 4. Stobel xchi'uk xch'akel k'aepetik 5. Sna'bel smelolal stunesel yav tso'. 6. Smilobil chonetik xchi'uk maku'etik | Jun ora |
| 11:30 a 12:00 | Kux o'ontonal | O'lol ora |
| 12:00 a 13:00 | A'yejetik sventa buch'u ta xchanubtasvan. 1. Yabtel ti buch'u ta xale 2. K'alaluk ta xlik lo'il 3. Ta xlik yal ti k'usi chich' chanele 4. K'uyelan abtel ta tsobol 5. K'usitik ta xtunan | Jun ora |



6. Smelolal k'uyelan ta x-abtej

Ti COFEPRIS, xchi'uk Sistema Federal Sanitario, ja'me xchanubtas buch'utik ta xchaubtasvan teyta jujun jtsob jteklumetike, ja'ti k'uyelaj xu' xchap sbaik sventa xchanubtasvanik, o ja'ti k'uyelan ta sk'an stanijesik batel lo'iletik sventa stuk'ulanel sbek'tal jnaklejetik ta jkoltik.

3 Oyme oxtos chanubtasel



Yich'elta muk' k'usi xu' spas xchi'uk mu-xu' buch'u ta xchanubtasvane

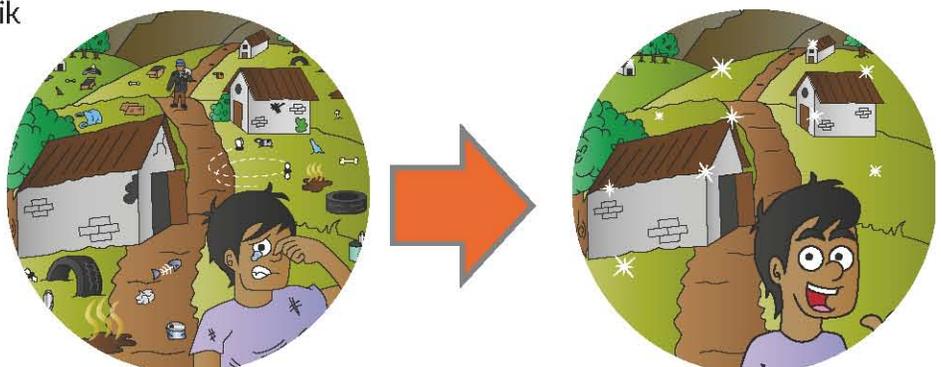
Ti COFEPRIS sna'ojme buch'utik xchanubtasvan sventa yalbe-el smelolal k'uyela jtuk'ulan jbatik sventa mu jtatik chamel ja' ko'ol x-abtejik xchi'uk jtunel ta Mejikoe. Buch'utik lajxa yich'ik chanubtasel sventa yalal Vakoj ya'yegal stuk'ulanel jbek'taltik jech k'ucha'al yaloj COFEPRIS xu'me ta xak'be curso buch'utik sk'anik ta jujuntal o ta tsobol sventa oyuk lek jch'ieltik ta skotol jnaklejetik.

Ti buch'u xchanubtasvan ta yalbe-el smelolal k'uyelan xu' jk'el jbatik ja'me oyta sba chak' ta-a'iel cha'vinik ora ta sjunul ja'vil sventa x-ch'un ti xvun k'uyelan ak'bile, jechnox tok, tame xak'be sna' ta jujun-u teyta COFEPRIS: Ta snojes batel jun cedula k'usitik la jyak' ta ilel, stekel ti lo'iletik k'usitik xchina buch'utik k'otike, jech-xtok tame xak'an yan vunetik sventa chich' ilel mi jech ti chanubtasvane; xchi'uk xtok, tame xak' batel lista buy tsakajtik sbi buch'utik ayik ta curso xkaltike.

II. Stuk'ulanel ch'ielal

Ti stuk'ulanel ch'ielal, sventa mu x-och chamel ta jbek'taltike, ja'me tey chich' na'bel stekel smelolal k'usyelan xu' jk'eljbatik, xchi'uk uts'-alal jechtok ta jun jkomunidadtik, xchi'uk sk'an xich' chanbel smelolal spikel k'usitik:

1. Smilbe-el xchanul xchi'uk stuk'ulanel vo'
2. K'alaluk cha meltsan a ve'elike lekme xa sapik
3. Spokel lek k'obiletik
4. Stsobel xchi'uk xch'akel lek k'aepetik
5. Sna'be-el stunesel yav tso'
6. Smilobil chonetik xchi'uk maku'etik





K'alaluk xich' k'el el k'uyelan stuk'ulan sbaik jnaklejetik teyta jun komunidad e ja'me tey chich' ilel mi sna'bik smelolal k'uyelan sk'el sbaik, oyme jlom jch'ieletike nopeme xa'i-ik k'uyelan sk'el sbaik ta ju chop uts'-alaletik o ta jun lum; tatome xcha' nopik k'usi ta xutik k'usitik nopbilxa tael sventa stuk'ulanel xch'ielike.

1. Stuk'ulanel xchi'uk smilbe-el xchanul vo'

1.1 Mi oylek a va'al

Jelentos ta stsobel li vo' chich' tunesele:

1. Mi jokbil xch'enal
2. Mi ta nio' ta xtal
3. Mi ta bevo', mi ta uk'um o ta ts'analvo' chich' tsobel
4. Chakilo'
5. Mi tok'bil tael ta tuvo
6. Mi manbil ta garrafón



1.2 Vo' lek yox xchi'uk lek smuil

K'alaluk lek sak, yox li-vo' sventa chich' uch'ele, ja'me jech komem ya'yejal, k'ucha'al teyta (NOM-127-SSA1-1994).

1. **Oyla yelan Biologicas:** ch'anbal xchanul xchi'uk yik'obal, oyme stekel slekil k'usitik mu xik'ubtas jech k'ucha'al coliformes totales y Escherichia coli o coliformes fecales ja'ti k'usitik ta sokes batel li vo'e.
2. **Oyla yelan Fisicas:** lekyik', smuil, lek yox ch'abal yik'obal.
3. **Oyla yalan Químicas:** Ja'ti k'usi kapal-o xchi'uk yich'oj vo' jech k'ucha'al minerales como el hierro y el manganeso.

1.3 Chameletik jech k'ucha'al tsa'nel o k'ak'alsik abek'tal

Li chameletik xlik k'alaluk mi-a vuch'ik vo' oynan chamtosuk jech k'ucha'al:

Jchop. Ti chameletik yich'oj vo'e: xu'me oy yich'oj tael chameletik k'alaluk oy buch'u stem batel tso' la sjipbe komel yik'obal o mi tey chamen jkotuk ts'i ta-vo', va'i-u xu'me xa stsakoxuk chamel jech k'ucha'al tifoidea, amibiasis, hepatitis, diarreas virales xchi'uk k'usiuknox yan.

Cha' chop. Ti chameletik xu' sleik ta vo': oyme jlom ch'in chonetik teyonox ch'iem ta vo'etike, mi jel batel xch'iel ti k'usitik nene' chonetike. Teyme ta xkom solil o sk'a-al va'i-un ti yik'elxa xak' chamel k'alaluk yich' uch'elne.

Yox chopal. Xu' xlik chamel k'alaluk mi jutik li vo'e: k'alaluk mi ch'abal vo' teybu nakalote mu'yukme k'usixa pok-o a k'ob oxa atin-o, va'i-u xu'cha stsakot chamel jech k'ucha'al sarna, parasitosis intestinal xchi'uk tracoma chameletik.

Xchan chopal. Xchi'uk xtok k'alaluk buy x-ech'an karoetike k'alaluk slok'en ch'aile tasokes komel ik'etike xchi'uk vo'etik: k'alaluk mi tey ch'i jkot cha'kotuk xenenetike o vovetik tame xich'ik batel chameletik jech k'ucha'al k'ak'alsik fiebre por dengue xchi'uk la fiebre hemorrágica por dengue sbitak.



1.4 Smelolal k'uyelan chich' milbe-el xchanul o xchijel vo'

Ti smelolal k'uyelan chich' milbe-el xchanul vo'etike jech k'ucha'al teyta xch'enal o tey ts'anal ta yavil xkaltike xu'cha vak'be productos químicos (cloro, plata coloidal, yodo) sventa xlaj stekel ti xchanultake.

K'alaluk ta sjobin li vo'e

1. Balkinajukme vo'obuk minuto li vo'e.
2. Malao sikubuk sventa xu'xa cha tunes.
3. K'alaluk mi sikube sabo lek yavil xchi'uk mak'bo lek stik.
4. Teyme xa ch'am buy lek suk'bil yaviltake.



Stunesel hipoclorito de sodio sventa

Smilbe xchanul li vo'e xu'me xa tunes 0.2 y 1.5 mg/l de cloro residual. Sventa cha nabe lek smelolal, k'uyepal cha tunes li hipoclorito de sodio k'elo k'uyelan ts'ibabil li' ta olone.

| Smilbe-el xchanul vo' teyta xch'nal ak'o mi yox ak'bo hipoclorito de sodio | | | |
|--|--------------|-------------------------|-------------------------------------|
| Recipientes | Capacidad | En condiciones normales | Para uso en aguas de dudosa calidad |
| Botella | 1 litro | 2 gotas | 3 gotas |
| Jarra | 2 litros | 4 gotas | 6 gotas |
| Cubeta | 5 litros | 10 gotas | 15 gotas |
| Garrafón | 10 litros | 20 gotas (1ml) | 30 gotas (1.5ml) |
| Garrafón | 20 litros | 40 gotas (2 ml) | 60 gotas (3 ml) |
| Tambo | 200 litros | 400 gotas (20 ml) | 600 gotas (30 ml) |
| Tinaco | 1,000 litros | 2,000 gotas (100 ml) | 3,000 gotas (150 ml) |
| Cisterna | 5,000 litros | 10,000 gotas (500 ml) | 15,000 gotas (750 ml) |

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

Procedimiento para la desinfección del agua:

| K'usi xu'cha vak'be | K'u yepal | K'u sjalil cha-mala |
|-----------------------|---|---------------------|
| Hipoclorito de sodio | 2 gotas por litro | O'lol ora |
| Hipoclorito de calcio | Jpej pastilla ta 7 gramos ta 3,000 litro ya'lel | O'lol ora |
| Plata coloidal* | Cha'bajel ta 0.36% ta jun litro ya'lel | O'lol ora |
| Yodo | Cha'bajel ta 2% ta jun litro | Jtob minuto |

Sk'anme xa k'oponbe lek sbi sventa cha nabe lek smelolal k'uyelan cha tunes

*Stekel ti kusitik cha tunes sventa cha ch'am-o la va'alike, mume stak'xa tunes tak'in kuvetaetik tame xlok' xkux.



1.5 Xa suk'me ta jujukoj li xch'amobil a-va'ale

Li vo'e mume mume jaluk ta x-och yik'obal sk'anme tuk'ulanlek ta jujukoj k'alaluk cha lakane o k'alaluk cha milbe xchanule xa makbe lek sti': ja'me tsotso jtunel:

- Lekmexa suk'ta jujukoj yavil buy cha ch'am li vo'e
- Xa suk'me ta vakvak-u li stankeal a va'ale

Ti k'usitik sk'an sventa xch'amobil vo'e mu tsotsuk ta pasel ja'nox sk'anxa suk'-lek li yaviltak buyxa ch'abe: xak'el buyxa vak' sventa mu sta ik'obal, xchi'uk xtok ja'nox tuneso k'usitik lastikoetike, lekxa mak sventa mu x-och yik'obal. K'alaluk mi a-suk' la tinako-e xchi'uk buy xlok' ya'lel ilbo smelolal jech k'ucha'al:





2. Smeltsanel lek ve'lil ch'abal yik'obal

Ti chameletik ja' enfermedades transmitidas por los alimentos (ETAs) sbi ja'me jtos chamel teyta xlik ta sbek'tal jente-etik k'alaluk mi oy k'usi slajesik ta-be o buyuk-nos sman sve'eltik.

Epta tos chameletike, teyme xlik tael k'alaluk ta sts'unil tael ti ve'liletike, tey xch'italele buch'utik stsobik-tal buch'utik xchonik tael k'alalto mi k'ot buch'u ta slajese.

2.1 Yepal ta tos ti chmeleltik k'usitik chich' tael ta ve'lil

Oyme jlom jente-etik x-ipajik-o k'alaluk oy k'usi slajesik. K'alaluk xlik xchamelike teyme ta xa'i-ik k'usi chamelel oyta sbek'tal jech' k'ucha'al ta x-ipaj xch'ut aparato digestivo mi sta o lik yu'un omioyta xch'ut microorganismos infecciosos y/o sustancias químicas tóxicas chamel:

- Xu'cha ipaj mi-a ta batería, jech k'ucha'al yik'el tey xjay chonetik ta yutvo' o xak' ston k'usiuknox chonal
- Mi oy k'usi a lajes sokemikxae yik'elme xa pas intoxicar, mi xlikxa pajubuk ave'el o xch'ixa xchanule muxamexa lajes yik'elme xa ipaj

2.2 K'usi stij ta jbek'taltik

K'alaluk xlik tael li chamel ta a-bektale mume xvinaj ta anil, oyme k'unox, k'unk'untik xchi'uk tsots ta jmek.

- **K'unox:** k'usi iptá xak'ta a'iel, k'ux ch'util, xjimimaj ajol, x-ibet o'onal, xenel
- **K'uk'untikxa:** k'ak'alsik, xk'ununet a bek'tal, xtakij a ve, xch'ayetxa va'i, tsa'nel
- **Tsotsxame chak':** xtakijxa a bek'tal, ch'ich' tsa'nel, k'uxum bak', xu'xa cham-o



2.3 Jaytos chameletik*

*Ti k'usitik tsots chameletik xk'ota ch'ut o ta-bek'tale ali Sistema Único de Información para la Vigilancia Epidemiológica de la Secretaría de Salud xkaltike sna'ojme stekel jech k'ucha'al:

- Kolera tso'
- Fiebre tifoidea K'ak'alsik xchi'uk jutuk tsa'nel
- Paratifoidea
- Salmonelosis
- Shigelosis
- Amibiasis intestinal





Oytome yan chameletik albil jech k'ucha'al:

- Infección ta yut xch'ut
- Mi spas intoxicar ta ve'lil
- Giardiasis
- Oytome yan infección-etik jech' k'ucha'al protozoarios
- Teniasis
- Ascariasis
- Enterobiasis
- Oyto yan k'ucha'al helmintiasis

Ti ch'in chonetik ta xak' chamel o infección-etik k'alaluk nakato'ox ta xlike mu'yukto mas tsots cha va'ibe xk'uxul ach'ute xchi'uk jutuk xak' tsa'nel ja' ojtikinbil jech k'ucha'al shigella, salmonella y cólera se diseminan por vía fecal-oral (ano-mano-boca) ja'ome k'alaluk mi a vuch'ik vo' o cha lajesik ve'lil bu oy xch'in chanultak o talem ta tso' o stso' chonetik, omi a taik ta pikel ja' tso'ik k'alaluk xba a ch'ay-abaike.

2.4 Vo'tos ya'yejal sventa lek sabil stekel k'usitik chich' lajesel NOM-251-SSA1-2009

Ti Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009 albile, ja'me jech albil komel smantalil k'alaluk chich' meltsanel ti ve'liletike lekme sabil stekel ska'n, xchi'uk xtok k'usitik chich' uch'el o stsa'k ve'liletik; teyme ts'ibalbil komel ta jujuchol, ti smantalil k'uyelan chich' pasel ve'liletik, xchi'uk xtok la sko'oltasik ti smantalil jech k'ucha'al yalaj ti Organización Mundial de la Salud (OMS) k'uyelan stak' xich' meltsanel ti ve'liletike:

1. Ja'me ba'yel sk'an ti atimol xchi'uk smesel ti yutnae.
2. Ch'akalme xa vak' ti ve'liletik buy tok'onikxa xchi'uk ti tseikto-e.
3. Lekme tok'on xa pasik li ve'liletike.
4. Xa sabe lek yavil buy mu sokta anil li ve'lile.
5. Tunesome vo' xchi'uk oyukme stekel ti k'usitik cha pase.

Ja'me tsots jtunel sk'an xa ch'un ti k'usitik xal ti vo'bel slo'ilal sventa lek chajbil k'usitik ta xtun sventa ve'liletike, k'alaluk mi a ch'un ti k'usitik chal sventa smeltsanobil ve'liletike ja'me ta skoltaot sventa jutuk cha ipaj.



1. Ja'me ba'yel skán ti atimol xchi'uk smesel ti yutnae

- Xapokme lek a k'ob ta xavon k'alaluk cha meltsan li ve'liletike
- Xchi'uk sapome lek ta xavon, stekel k'usitik xtunan k'alaluk cha meltsan ti ve'liletike
- Xa k'elme lek mi mu'yuk ch'oetik o maku'etik buy cha meltsan li ve'lile, mi ch'abal ik'obal o k'usi sk'uxinx
- Xa mesme ba'yel buy-cha meltsan li ve'lile xchi'uk k'alal milaja vo'ontone



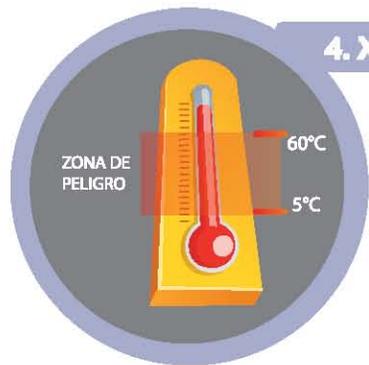
2. Ch'akalme xa vak' ti ve'liletik buy tok'onikxa xchi'uk tseikto-e

- Xa k'elme mimu x-och yik'obal
- Ch'akalme xa vak' ta jutos li ve'liletik buy tok'onxa xchi'uk tseikto-e.
- Ti binetik xchi'uk kuchiloetik cha tunesik ta smeltsanel li ve'liletike jelme xa vak'ik ti buy tseikto xchi'uk tok'onikxa-e, ch'akalme xavak' bek'etetik xchi'uk smuinabtake



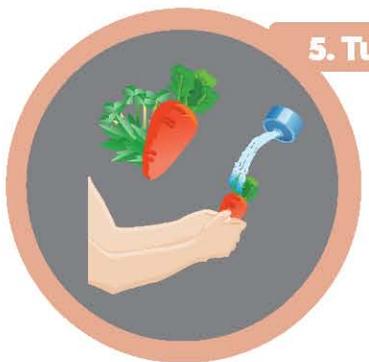
3. Lekme tok'onxa pasik ti ve'liletik jech k'ucha'al bek'et, alak' o mi choy

- Sopa , kalto o k'usiuknox cha lakanik
- Muxame xa yamtaik li ve'liletike, mi a k'ixnaike ja'tome xa tubik mi balkinaj leke o xjelav ta 70°C



4. Xa sabe lek yavil buy mu sokta anil li ve'lile

- Muxame xa vak' ta stsel k'ok' li ve'lil buy ta'ajemxa-e
- Li ve'liletik tok'onikxae xk'anme xa lajesikxa o tsulesbik jutuk sk'ak'al mume xyal ta 60°C
- Tunesome refrigerador tsulem yalel ta 5°C buy cha k'ej li tok'on ve'lile



5. Tunesome vo' xchi'uk oyukme stekel ti k'usitik cha pase

- K'elome lek spistak xchi'uk mi mu'yuk jatem yavil ti k'usi velil a manojike
- K'oleme lek mi yoxto, mi mu'yuk jatem spix li bek'ete, ti lechetike, xchi'uk ti sate'etike
- K'elbome mi mu'yukto jelavem sk'ak'alil chich' lajesel
- Ch'ayome batel mi t'inemxa xch'ut li slataile, mi xubkijemxa omi jatemxa
- Tunesome potable vo', o ja'ti buy yich'ojxa spoxile



Smelolal k'uyelan chich' chajesel sate'etik xchi'uk smuinab ve'liletik jech k'ucha'al:

Tuneso junuk lastiko o vidrio xchi'uk chanib litro ya'lel:

- Ak'bo jun kuchara cloro* o jtob ta jbajel plata coloidal ta 0.36%*
- Kapolano lek chi-uk chajo lokel li sate'etike xchhi'uk li smuinab ve'liletike
- Malaome o'loluk ora
- Muxame xa chaj ta yan vo'

*K'oponbome sbi li k'usi cha tunese



3. Spokel lek k'obiletik

Jujulikelme sk'anxa pok la k'obe, k'alaluk oy k'usi cha pik ta jujulikele teyme cha ta'el ik'obal ja'yo'u xa pokme ta julikel

Ti Observatorio Regional en Salud de la OPS/OMS sbie, k'alaluk chich' pokel lek ti k'obiletik ta vo' xchi'uk xavone tame xjutukaj 50% ti ipajel ta tso' li ololetike.

Li jk'obtike sk'anme pokel:

- K'alaluk xlik a pas a ve'elik xch'iuk yakal cha pasike xa pokme la k'obike
- K'alaluk cha likik ta ve'ele
- K'alaluk mi la sutiktal ta tsa'nel
- K'alaluk cha pikik yaxal bek'et xchi'uk alk'etik
- K'alaluk cha jelik panyal
- K'alaluk cha pits' a ni'ik
- K'alaluk cha tsob a k'aepik
- K'alaluk cha vak'ik likiro o k'usiuknox yan (xchi'uk xtok ti k'usitik ta jtunestik k'alaluk chi jmesomajotike)
- K'alaluk mila tajin xchi'uk a ts'i'e
- K'alaluk mi a buts' sik'olale

Poka k'ob ta anil jech k'ucha'al: 1, 2 x 3

K'alaluk xlik a pas a-ve'ele, k'alaluk cha ve' xchi'uk mi la bata tsa'nel



1. Tunesome vo' xchi'uk xavon



2. Jaxo lek spechel la k'obe, sk'altak, sin'tak xchi'uk sin' a vich'ak', juxilano lek jlikeluk



3. Chajo lok'elta vo' xchi'uk takijeso ta jun toalla, o ta jlik vun

4. Stsobel xchi'uk xch'akel lek k'aepetik

Ti k'usitik k'aepetik mu sna' xk'a xchi'uk muxa xtun ku'untik ta jnatik, chayoiexame batel mi muxa xtune.

4.1 Ik'ik ta k'aepetik

K'alaluk mu'yuk lek tsobil li k'aepetike

- Tame sok batel li ik' ta xkich'tike
- Tame sok ti nioetike, ok'umetike xchi'uk ti jts'anlej vo'etike, va'iun yik'elme ja' jtunestik ta ya'lel jve'eltik
- K'alaluk mi ep k'aepetik teyta banumile tame sokes batel li vo' xchi'uk k'usitik ve'liletik teyta xch'italele
- Ja'xame lek cha'i-ik ti ch'oetik xchi'uk maku'etike

4.2 Smelolal sventa xjutukaj li k'aepetik ta sok'esvane

Ti k'usitik k'aepetik mu sna xk'ata anile teyme kapal jech k'ucha'al: papel, vidrio, plástico, metal, cartón xchi'uk skomelal ve'liletike, o k'usiuknox yan

Oyme smelolal sventa xjutukaj li k'aepetik:

- Chich' jutukajesel ti k'usitik ta xkomelaje
- Ch'akome li k'aepetik jech k'ucha'al orgánicos e inorgánicos ja'ti k'sitik sna'xk'a xchi'uk mu-xk'a
- Tuneso li k'aep inorgánica mu sna' xk'a
- Tuneso li skomelal ve'liletik inorgánica ta sk'a-al a banumil
- Tuneso junuk bote o tambos sventa teycha tik' li k'aepetike

*Li skomelal ve'liletike ja'me organico ak'ome teyta a vamak' sventa sk'a-alil k'usi ts'unbil teye.

Ti k'aepetik inorgánica sbie ja'me ti k'usi mu sna' xk'ata anile jalme sk'an x-ech' k'alaluk xch'ay batel ta banumile jech k'ucha'al plásticos, metales, vidrio, papel xchi'uk cartón.

4.2.1 Smesel na

K'alaluk mu'yuk lek mesbil li yutnae ta xlik ochuk yik'obal li vo'etik xchi'uk li ve'liletike, jech k'ucha'al xtok xu' chi' ch'oetik o maku'etik, jech k'ucha'al vovetik, maku'etik, usetik xchi'uk ch'oetik, ja'me teyta xlik-o ti chameletik jech k'ucha'al k'ux ch'util k'ak'alsik k'alaluk mila sti'oxuk xenenetike dengue o chagas chamel sbi.

K'alaluk mu tsotsuk xa va'i ta smesel li yuta naike sk'anme:

- Lek ch'ulul li piso xchi'uk spak'bal la naike
- Ch'ulul lek spisoal a naik, sventa mu stsob sba pukuketik teyta sk'altak
- Jambikme sti' sventa x-och ik'
- Xa mesikme jujun k'ak'al
- Xa pokikme jujun k'ak'al la kusinaik xchi'uk la baño-ike
- Yan-ome snail sk'an ti buy cha meltsanik ve'lile, muy cha vayike xchi'uk ti buy cha atike
- Ta k'xin osile manbikme buy xnoch'i li vovetik xchi'uk usetike



K'alaluk cha mesik li yuta naike xa mesbikme xtok ta jujot xokontak:

- Xa setbime syaxalul sventa mu snak'sba ch'oetik xchi'uk mu stal chi'uk mak'uetik
- Mi oybu sts'an sba vo'etik ta sts'el anae nojesome ta lum

4.2.2 Stsobel k'aepetik buy-ep nakalotike

Ti k'usitik k'aepetik tey jipbil ta abnaltike tame xok talel yik', xchi'uk ja'me ta slikes chamel, tame xch'ies ch'oetik xchi'uk maku'etik, jech k'ucha'al ustik, ta xtal sokes ve'liletik xchi'uk ta sokes batel vo'etik.

Sk'anme xa chapa-k'opik sventa cha tsobik teyta:

- Chanobvun
- Ta be
- Ta uk'um xchi'uk bevo'etik

Xchi'uk xtok k'alaluk kolek ti chijetik chitometik o k'usiuknox yan chonetik, tame stsa'anik, tame sokesik mi oyte ts'anal vo' o nopol uk'um.

Mi oy k'usi a ts'unojik ta granja-e, sk'anme:

- Xa k'elikme xtok mi mu'yuk k'aep teyta koral
- Xa volbeikme li stso'take
- Xa tunesime tanil k'ok mi oyach'el kapal ta tso'e

5. Sna'be-el smelolal stunesel tso'etik

K'alaluk mu xich' na'el stunesel tso'iletik, ja'me ta slikes chamel ta jbek'taltik jech k'ucha'al tsa'nel, yu'unme ja' cha tunes la k'ob k'alaluk cha kusaba-e xchi'uk chapik ja-ve

Ja'yo'u sk'anme xa tsakta muk jech k'ucha'al:

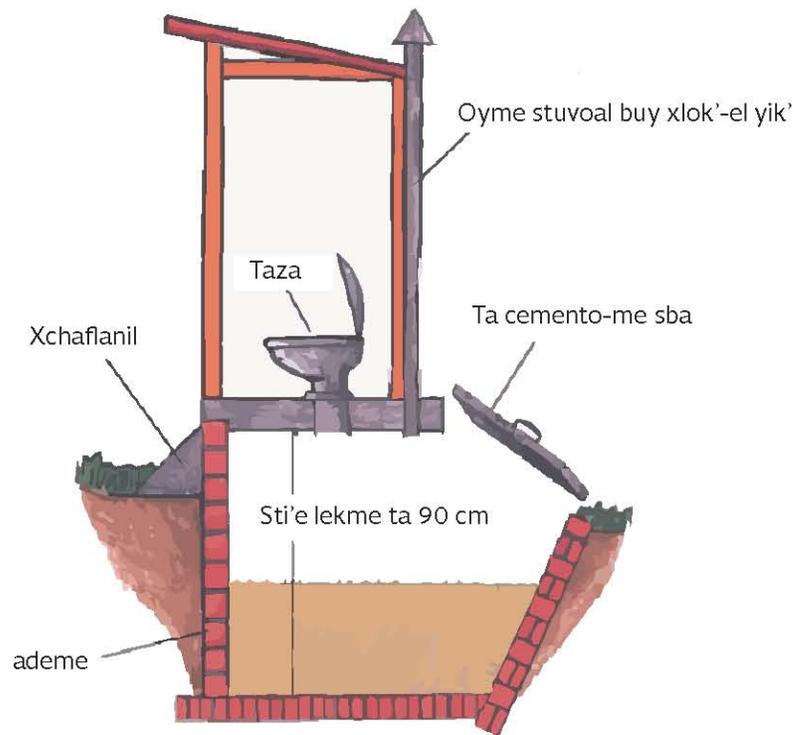
- Xa tunes letrina o jok'bo xch'enal
- Tuneso drenaje
- Tuneso tanilk'ok' ta letrina sventa spajesbe yik' li k'usi chopole

Li k'usitik mu xtun jech k'ucha'al k'abiletik tso'etike, sk'anme xa sabeik lek yavil sventa muxak'boxuk chamel, yu'unme ja'te-oy ch'in chonetik microorganismo sbi taxak' chamel xchi'uk ta sokes batel vo', ja'me jech teyta xlik-o li chamele ta a bek'talik.



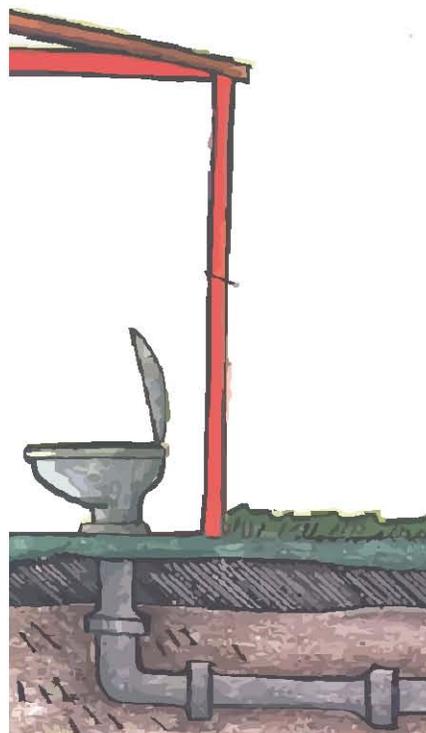
5.1 Ti letrina jok'bil yav stso'e

Ti letrina jok'bil yav stso'e ja'me lek sventa tey xch'ami ti tso'etike.



5.2 Stakal batel ta drenaje

Mi tsakalxa batel ta drenaje xkaltike sk'anme xich' tunesel vo' sventa skuch-el ti va'yelane ja'noxme ti lumetik buy epxa jnaklejetike.





6. Smilobil chonetik xchi'uk maku'etik

Mi nopemotik mu jnatik stsobel li k'aepetik buy nakalotike, xu'me tey xich' talel li chamele, ja'xame lek cha'i ti usetik ch'oetik maku'etik xchi'uk xenenetik ta xchi'ik batel sventa xu' xba sti'ot xchi'uk ta xak'bot batel chamel, li viyelan k'aepetike teytaje ja'me sbi fauna nosiva:

- Me' ch'o xchhi'uk ch'oetik
- Maku'etik
- Me' usetik xchi'uk tot usetik
- Uch'etik xchi'uk chinchis
- Xenenetik jech k'ucha'al aedes aegypti
- Jinich'etik



Xu' chich'talel chameletik jech k'ucha'al

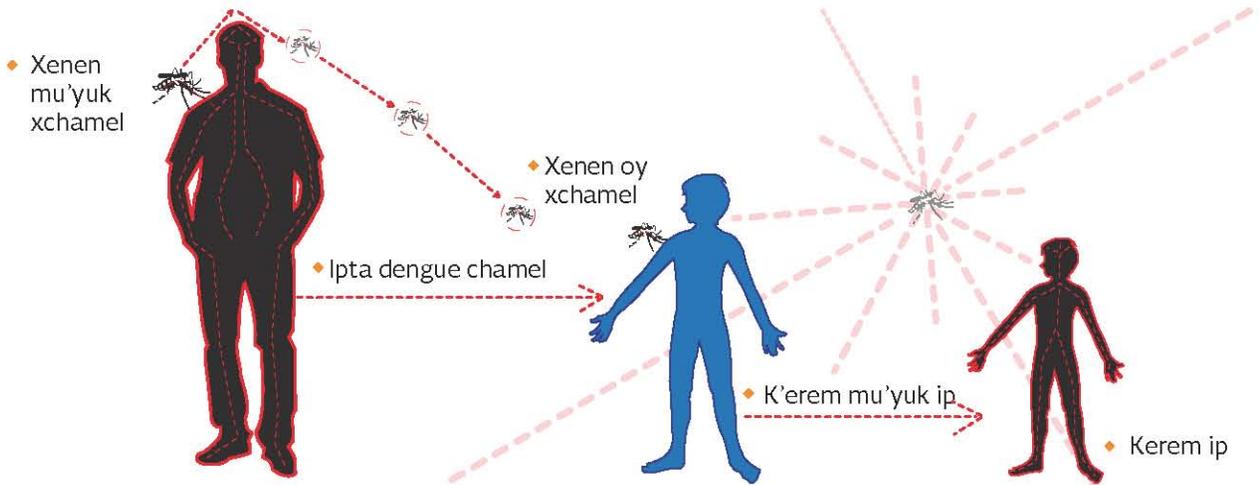
- Ipajel ta tsa'nel
- Voviel
- Jti'el usetik o xenentik Rickettsiosis
- K'ak'alsik k'alaluk mila sti'oxuk dengue
- K'alaluk xlajik ta ti'elta Chagas o chinche besucona

6.1 Xenenetik skuchoj chamel dengue

Ojtikinbil ja' sbi dengue, ja' jtos chamel ta xkuch talel k'alaluk ta sts'utsbe xch'ich'el jente-etik o chonbolometik aedes aegypti, lek ojtikinbil yu'un ts'arantik yok.



Oyme chatos chameletik xu' chak'botik jech k'ucha'al: k'ak'alsik o ta xlok' ch'ich' hemorrágica por dengue sbi.



K'alaluk mi la sti' junuk jente li xenene chopolxa xch'ch'el ti buch'u lajta ti'ele, ja'me teyta sk'uch batel. Xba yak'be yan jente, mi la sts'utsbe xch'ich'ele

Li xenenetik xchi'un ya usetike buyuknox jotukal xchi' mi oyte ts'anal jutebuy vo'e ja'xa lek cha'i, yu'unme ja'lek ta xai' teyta xak' ston, ja'yo-un tsots jtunel:

- Mumexa tsob a k'aepchi'uk ti k'usitik muxa xtun a vu'une
- Xa nojesme t alum ti buy tsanajtik li vo'e

6.2 k'usi yelan chich' tael ti chameletik chagas (Tripanosomiasis americana) sbie

Ti chamel chagas sbie ja'me teyta xlik k'alaluk taxa xti'oxuk us o –xenenetik: oyto yan xtok jech k'ucha'al Tripanosoma cruzi, xchi'uk chinche besucona.





Ti chamel ta xich' talel ta chonetike ja'ome k'alaluk ta xti'ote, teyme ta xikta chamel ta ch'ich'el.

Li chameletik taje jech cha va'i: k'ak'alsik bek'talil, xk'uxetnox a bek'tal, xitubem ti buy (la sti'ote), tame xlik toyuk a vo'onton xchi'uk yik'el xa cham-o.

K'usi cha pas sventa mu xch'i-ep ti chonetike:

- Xames lek la nae sventa mu xnopaj talel ti chonetik k'ucitik ta xti'vane
- Xa nojexme lek ti yibel a nae, sventa mu stik' sba ochel li ch'in chonetike.
- Xa chik'me ti te'etik o pate'etik mi muxa xtun teyta yutanae xchi'ukxa lok'esme ti k'usitik muxa xtune
- Xa k'elme xchi'uk xa mesme li skoral a valak' o sna chij o ja'ti k'usi oy a vu'un jo'ote sventa mu xnopaj talel li ch'in chonetike

Stsutseb

Li buch'u yich'ojta muk' Observatorio Regional en Salud de la OPS/OMS sbi ja'me chal:

- Ti chameletik k'ux ch'util xchi'uk tso'e ja'lame epta xlajik-o ti ch'in ololetik buch'utik muto staik vo'ob sja'vilalike jech ilbil ta America Latina ya'yejal
- Mi a pokik lek la k'obike k'alaluk oy k'usi cha pasike tame xjutukaj o'lol li ipajel ta tsa'nele 50%
- Xa pokme a k'ob k'alaluk k'alaluk cha bat a tsa'nele xchi'uk k'alaluk cha likta ve'ele, ja'me tsots jtunel sventa muxa stsakot-o chamel

La st'unbik ya'yejal ti ipajel ta tso' xchi'uk ti k'usi ta xlik-o xchamelik ti ololetike buch'utik muto staik vo'ob ya'vilalike, ti buch'u yich'oj ta muk' Instituto Nacional de Salud Pública li'ta mejikoe jech la jyil:

- Lok' ya'yejal lok' k'alaluk la spasik li Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, 11.8% li ololetik buch'utik muto staik vo'ob sja'vilalik ja'lame jech yepal ipajik
- Li smantalil o ya'yejal sventa k'uyelan ta jk'eljbatik EDAs ja'lame mas tsots sk'an tixi j-atinotik lek xchi'uk lekuk jmes tik li yut jnatike, xchi'uk xa tunesme xavon k'alaluk cha pok a k'ob k'alaluk cha suk' a bintak o k'alaluk cha suk' yav a-va'al xchi'uk k'alaluk cha meltsan a ve'el.

III. Xchanubtasel buch'utik ta xalik lo'iletik sventa stuk'ulanel jbek'taltik

K'usi albil ya'yejal chich' pasel

Chich' chanubtasel buch'utik ta xalbe smelolal xchi'uk ta stanijesik ti lo'iletik sventa ya'yejal k'uyelan ta sk'el jbatik, xchi'uk xtok chapalme stekel ti k'usitik ta xtunan k'alaluk ta xich' ak'el ta a'iel ti lo'iletike.

1. K'usitik chich' chanel

Ti chanubtasel cha vich'ike ja'me tey cha vilik k'usitik lek sventa, chich' pasel ti k'usitik jtunel ta yut jnatike mi oytovan jlom jente-etik mu sna'ik skolta sbaik ta stuk'ulanel ti buy nakale ja'xa yorail sk'an skolta sba, sventa komon ta jpastik ti k'usitik ta xtun ku'untik ta jkoltitike.



1.1 K'usi yabtel ti buch'u ta xchanubtasvane

K'uyelan chak' sba ta ilel ti bich'u ta xchanubtas vane

- Tame stsak ta muk' stekel ti k'usitik ta sjak'ik ti jnaklejetike
- Ta xchikinta ba'yuk, va'iun ta ts'akalto ta stak'
- Ja'me tsakbil ta muk' ya'yej k'alaluk ta xk'ot ta jun comunidad xkaltike, lekme xcholet sk'an chal ti k'usi chak'ta ilele, xa'iuk lek ta jujot, sna'ojuk ti k'usi chale xchiuk mu xtak' x-ilin
- Sk'anme xchanojuk stekel ti k'usi chak' ta ilele
- Mume stak' xtoyexa spas k'alaluk teyxa tsobol ti jente-etike. Ko'olukme xchi'uk jchi'iltik sk'an
- Ja'noxme lek xcholet ta xal ti k'usi sna'oj xba yale

Yabtel ti buch'u ta xchanubtasvane

Ti buch'u ta xchanubtasvane sk'anme sna' tsobel jente-etik, xchi'uk xtok xk'anme snabe smelolal k'uyelan ta x-abtej sventa chich' tael ti k'usi albil ya'yejale xchi'uk xtok tey xk'ot slo'il ti k'usi chich' k'anel sventa slekilal jente-etik jech k'ucha'al:

- Skelbe ba'el smelolal k'uyelan ti jente-etik teyta jun komunidad
- Sk'anme sk'el k'usi stak' spas k'usi stak' chal o k'usi mu stak'xal k'alaluk xk'ot ta jun comunidad xkaltike
- Xchapojaxame sk'an ti k'usi ta xale
- Tame ske'l mi sk'anto sts'ak' ti k'usi chale
- Sk'anme stsakta muk' ti jtsoblejetike sventa jech ta stsaketa muk'-ek

2. K'uyelan xk'opoj xlo'ilaj

Ti lo'il xkaltike, teygame ta stsak sba k'alaluk ta xal sbi-ik ta jujuntale ba'yel chal sbi ti buch'uta xchanubtasvane mi lajne ja'chal ti buch'utik tey oyike.

2.1 K'uyelan mu'yuk lek lo'il

K'alaluk mu'yuk lek ta xlik ti lo'ile teygame ta xch'ay ti buch'u ta xk'opoje, jechgame cha stekel yilel, ja' xkaltik, ch'abalxa buch'u ta sjak', lekxa chapal komel stekel, taje ja'me jech:

- Lek stekel ti k'usi chal-e
- Es vertical
- Tuk'xanox chal batel
- Es monopolizada
- Ja'xanox stsakta muk' ti junchibe

K'alaluk yakal ta xk'opoje oyme teyta xch'ayta be muxa no'ox xlok' xk'opoj, teyxanox ta xch'ay ta sjol, sjotxanox sjolta spas xchi'uk xchi'k'inajxanox.

Xchi'uk jutukxa chal-ti lo'il a'yeje

Ti buch'u ta xa'i-e:

- K'uyelan cha'i
- Xu'xanox k'usi chal tey ta tsob-lej

O ta jun lum:

- Jbelxa chal tajek yilel
- Mume sna'ti jleltos cha'i-ike
- Mume sna' ti jelel k'usi jna'tike

2.2 Lek xchapet lo'iletik

Ti lo'iletik lek xchapet xkaltike ja'ome k'alaluk jun yo'onik stekel ti buch'utik tey oyik ta tsobleje xchapetnox ti k'usi chal buch'u ta xchanubtasvane, ta yo'ontonme ta xal, lekme xchapet ti k'usi chale xchi'uk xa'i ti k'usi chale. Ti lo'iletik jech k'ucha'al li'e ko'olme ta jak'be jbatik, jech k'ucha'al:

- Xchapet li k'usi chich' alele
- Ja'me chich' albe-el lo'il ti jtsoblejetike
- Xyametnoxme ti k'usi chich' alele
- Sk'anme xich' chikintael ta jujot
- Sk'anme komon xich' pasel li k'usi sk'ane
- Ja'me chich' tsakel ta muk' ti buch'utik mas epike



3. K'alaluk cha chanik batel Proceso Enseñanza/Aprendizaje (PEA) sbi

Lekme ta xchanik batel, komon ta xchi'uk ta xalbe sbaik ti k'usi lek jech k'ucha'al ta xjel ti snopbenal yu'unike, ti k'usi xchanike xchi'uk ti k'usi ta snopike.

3.1 Tsots ya'yejal k'usi chich' chanel

Ja'me chich' k'anel PEA lek, ja'me chich' k'eel ti jente-etik mi ta xchanik lek ti k'usitik ta xtun ku'untik sventa stuk'ulanel jbek'taltike, ja'yo'un ja'me tey ta xlik jeluk ti snopbenal ku'untik sventa komon jkolta jbatik sventa jlekilaltik ta komon.

Ti jchanubtasvaneje ja'me ta xalbe ya'i lo'il ti buch'utik tey tsobolik jech k'ucha'al:

- Mi lek cha'i-ik
- Mi ta xchikinta-ik
- Mi ya'ik
- Mi komta sjolik
- Vai'un ta snopik





3.2 Mi oy k'usi tsots ta chanubtasel cha'i

Ti buch'u ta xchanubtasvane yik'elme tsotsxa'i jutuk ti k'usi chak' ta ilele. K'alaluk ta xjutukaj ti k'usi mu sna'e ja'me sk'an stsak ta muk o svules ta sjol ti ja'nox stuk oyta sba ti ta xchanubtasvane xchi'uk sk'an lek sna' ti ja' ta stsob ti jtsoblejetike.

Oyme jaytosuk k'usitik lek yak'obil ta ilel:

- Sk'anme sna' stsobel ti jtsoblejetik k'alaluk ta xlik a'yej; k'alaluk ta xchanunajik, o ta xlo'ilajik
- Ska'nme xich' na'el ti k'usitik ta sjak'ike ak'o mi tsots ta tak'el
- K'anme jna'tik spajesel mi oy xlik slo'ilik ti buch'utik oyik ta tsobajele
- Sk'anme xa k'el xchi'uk xa pajes mi oy buch'u tsots ta xlo'ilaje
- Sk'anme jnatik xchapel lek k'alaluk mi oy buch'u mu sk'an xjel ti snopbenal yu'une
- Sk'anme xich' tsakel ta muk' ti stalel kuxlej ti jente-etik ta jun komundade

4. Stsobel ta abtel jtsop jente-etik

Ti jch'ieletike nopeme xa'i-ik ti k'usi ta sk'anik k'usi ta xtun yu'unik. Ta xa' xchi'ilik k'alaluk oy k'usi mu xnop yu'un sukike ta sk'anik kolatel sventa mu xlajik ta ilbajinel. Ja'me yabtel ti buch'u tey stsoboj o buch'u ta xak' ta a'iel ti k'usi ti lo'iletike, ja'me cha valbeik ti jtsoblejetik ti k'usi cha vak'ik ta ilele xchi'uk ti k'usi ta xchanik ti jente-etike, jechnox tok, vo'otme a na'oj k'usi ora teycha tik'aba ochel ta slo'ilik ti jtsoblejetike.

4.1 ¿K'usi ti jtsoblejetike?

Ti jtsop jtsoblejetike ja'me ti oy tsobolik ta cha'vo' o mas ti jente-etik sventa oy k'usi komon ta xchanik o komon ta snopik sventa slekilalik ta komon.

4.2 K'uyelan ta xlik stsob sbaik

Li jtsop jtsoblejetik oyme smelolal: ta xlik stsob sbaik, ta x-epajik, epajik xchi'uk la xchanik xchi'uk staik ti k'usi ta sk'anike va'iun ja'teyta xlaj-o.

Li smelolal k'uyelan ta stsob sbaik jente-etike:

- Oyme smeloal
- Komon ta snopik
- Komon ta tsobsbaik
- Ta x-epajik
- Oy k'usi ta sa'ik batel
- Komon ta xchapik k'uyelan ta stsuts





4.3 Smelolal jtsop j-abteletik

Ti jtsop j-ateletike jeleme smelolal k'uyelan ta x-abtejik, oy jech, ti k'usi ta sk'anike masxame mu xk'ota nopel yu'unik ta anil, ti k'usi ta sk'anike ja'tik ja'me ti lekta spasik ti k'usitik snopojikxa ta komone. Tame sjakik' ta jujuntal ti k'usi ta snopik, xchi'uk k'usi ta sk'anik, k'usi ta sk'an xchanik ta komon xchiuk k'usi ta sk'an xchanik ta skotolik.

4.4 Tsobol abtel

Li komon tsobol abtele ja'ta spasik jtsop xchi'eletik xchi'uk snopojik lek k'usi ta sk'anik.

Li tsobol abtel chich' pasele ja':

- Ti k'usitik chich' balinele ja' komon u'unil
- Mi yich' tael ti k'usi chich' k'anel, ja'me komon u'unil
- Teyme ta skomon balinik ti k'usitik la spasike mi lek omi chopol
- Teyme ta xilik ti lek k'usi chich' pasel ta tsobole
- Komon ta sbalinik ti lekilal k'usi ta spasike

4.5 Smelolal xchi'uk yelan chich' pasel

K'alaluk chich' k'elel k'usitik snaik spasel li jente-etike ja'me tey kapal ti slekilal k'usi chich' pasele, ja'me tey chich' ilel k'uyelan ta x-btej batel xchi'uk mi lek ta spasik ti komon tsobol abteleletike. Ja'me tey chak'-sbaik ta ilel k'uyelan spasik batel ti abtelal mita stsakik ta muk' ti k'usi sk'elojike.

Ti k'usi smelolal ta xabtelanik batel stsop jente-etike ja'me skomon chapojik ti k'usitik snai' spasele, ja'yo'u ja'me ta spasik ti k'usi sk'elojik ta slikebe, abtelal k'usi ta xchanike. Ti k'usitik smelolal snopojik ta spasik ja'me tsots jtunel yu'unme sna'ojik stekelik ti k'uyepal stsoboj sbaike ja'me jech tsobol komon ta sbalinik batel ti k'usi ta spasike.

4.6 K'usitik ta spasik

Ta jtsop j-abtele, ti buch'utik tey jmoj tsobolike. Ti buch'u ta xchanubtasvan xkaltike sk'amne sk'el k'usitik ta spasi jujuntal timi oy buch'u ta sk'an skolta sba ta sk'elel ti k'usi ta spasan ti xchi'iltake sk'enme xich' tsakel ta muk' xtok, oynan jlome nakavan ta xak' mas abtel mi mu'yuk ta skolta sbae, ti buch'u yich'oj ta muk' ta xchanubtasvane sk'anme xk'el k'usi ta spas sventa skolta sba o ta skolta-an ti xchi'iltake xchi'uk xtok mume xk'an ch'ayel ta jolal ti k'usi nopbil ta komone ja'me ta jk'antik.

Ti k'usi chich' pasel jujuntale ja'van:

- Ja'me ba'yel chich' k'elel mita skolta sbaike ta spasel ti komon abtelale
- Ja'me teyta xak'ik ta ilel ti buch'utik ta skolta sbaike ta komon
- Ti k'usi chich' pasel ta xich'ik albe-el ta jujuntal k'usi ta spasik
- Ja'me tey xvinaj buch'u ta xch'un mantal o ta (spasvan ta mantal)



5. K'usitik ta xtunan sventa li abtelale

Ja'me ta xich' tunesel stekel ti k'usitik ta skolta sba sventa xchanik no'ox ta anil/k'alaluk chak'ik ta ilel ti buch'u ta xchanubtasvane xchi'uk ta xchanik spasel ti k'usitik lekik abtelaletike.

Yu'unme ja' ta xich' tunesel sventa skolta sba:

- Ta yak'be-el yil ti buch'utik ta skolta sbaike
- Sventa mu xiktaik ti k'usi ta spasike
- Xchi'uk skolta sba ta yak'el ta ilel xchi'uk mu jaluk ta xchanik
- Lek ti k'usitik chich' ak'el ta ilel o chich'ik chanubtasel
- Jechtok chilik ta anil ti k'usi ta xchanike
- Taxame spas stukik xchi'uk ta xalik k'usitik lek o k'usi mu sk'an spasik k'alaluk komon ta x-abtejik sventa slekilalike

