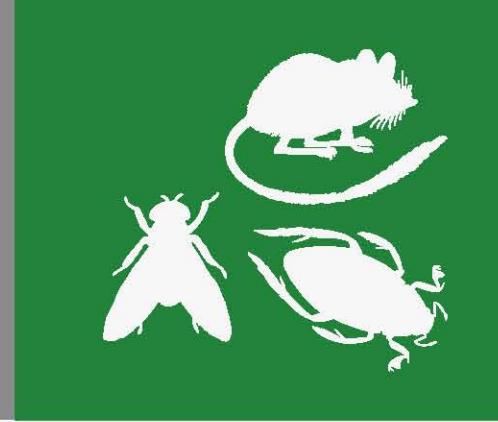
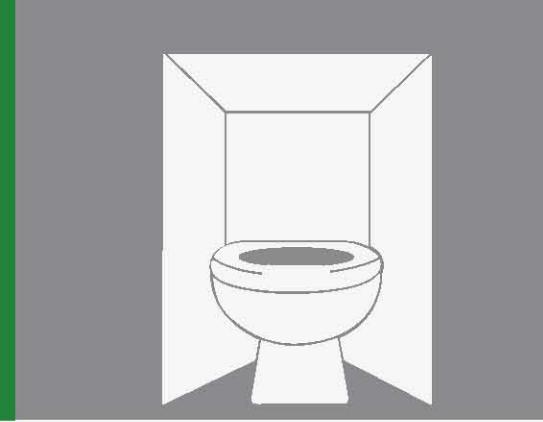
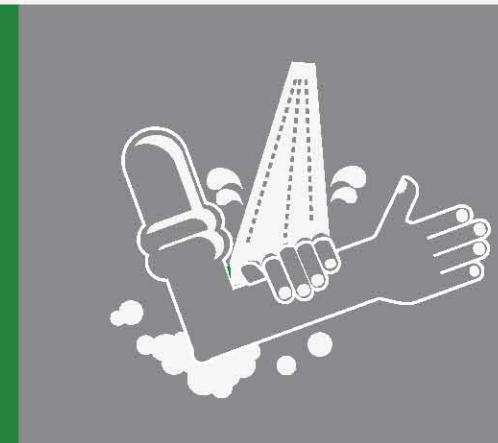
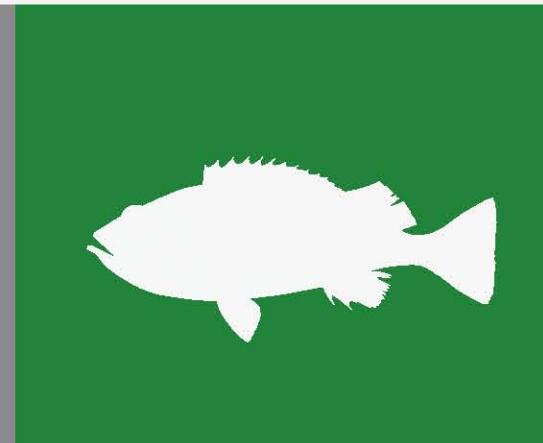
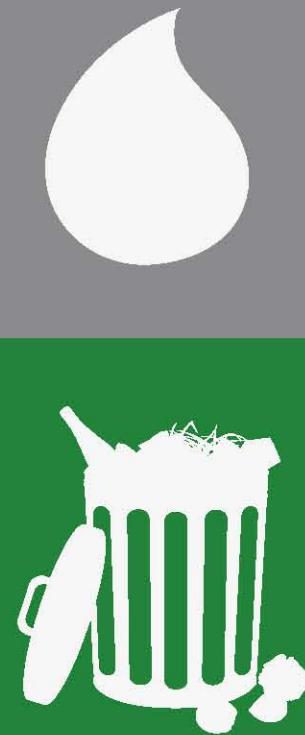




6 PASOS DE SALUD CON PREVENCIÓN





Yolijibal k'op

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
Tseltal

Traductor
Blanca Inés Gómez Sántiz



Bit'il chapal te tojobtesibal

I. Yilojibal te bit'il pasbil te Programa 6 pasos de la salud con prevención wakeb spase mal yu'un te ilel ku'untik jich ma stsakokotik chamel

1. Xajch'ibal a'iyej
2. Marco jurídico
3. Beluk ya yal te mantalil yu'un te lumk'inaltik
4. Bats'il Mantalil
5. Spasibal te at'elil: 6 pasos de la salud con prevención wakeb spasemal yu'un te ilel ku'untik jich ma stsakokotik chamel
6. Bit'il pasbil te at'el

II. Saneamiento básico spasemal yu'un te ilel ku'untik jich ma stsakokotik chamel

1. Janax ya stak'jkuch'tik te ja' teme mayuk sch'alel sok te me mayuk amen yik'
2. Lek tuuntesel yu'un te we'elil
3. Pokti k'abtik
4. Bit'il ya jch'ojtik te k'abal
5. Bit'il ya jtuuntestik te tsanji'bal
6. Illel te me mayuk chambalametik te ya stak'k'asesbotik chamel.

III. Ya sbijubtesik te mach'a ya sk'ases te k'ope

1. Te beluk ya spas te mamtkik bijteswanel
2. Bit'il ya sk'asesik te k'ope
3. Bit'il ya sbijubtesik sok bit'il ya yilik teme yayik ta snopel
4. Bit'il ya xat'ej sok te mach'atik ya sbijtes
5. Beluk ya stuuntes ta sbijubtesel te yantike



I. Yilojibal yu'un Programa 6 pasos de la salud con prevención ja' sk'opla te bit'il pasbil te wakeb spasemal yu'un te ilel ku'untik jich ma stsakotik chamele.

1. Xajch'ibal a'iyej

Te junil te ay ta ak'ab ja yu'un te mach'a ya sk'an yil te beluk swenta te at'elil-ito te ay ta stojol jpisiltik te ya xkuxinotik ta jlumk'inaltik México, te Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) yu'un te Secretaría de Salud, ta swenta te Comisión de Fomento Sanitario, ta sk'opla Te Programa 6 pasos de la salud con prevención wakeb spasemal yu'un te ilel ku'untik jich ma stsakotik chamele, te at'elil ya sk'an skanantoytik ta jtojoltik jich yu'un ya yalbotik beluk ya spastik teme ma jk'antik te ya stsakotik chameletik.

Teme la jch'uuntik te mantal yu'un te prevención en salud ma jlajintik tak'intik yu'un mayuk swentaix te jmantik poxe yu'un mayuk mach'a ay ta chamele. Teme la apas lek te beluk ya yalik ya me stak' xkuxinat lek sok te atijinabal, nail at'eletik sok te yantik ants-winiketik, jich ya jkich'batik ta muk' ta jpisiltik.

Yotik-ito tulan sk'opla te ya yich' ak'el ilel te beluk ja' te saneamiento basico ta spisil parajetik, jich ya sk'an kak'tik ilel te beluk ya jpastik ta jnatik teme ma jk'antik stsakotik chamele. Ay mach'a ya sna'ikix janax te ay ma spasik te beluk albil, jich yu'un bayal ya yak' te chamele ta jch'ujtik yu'un ma jpoxtetik te ja' jkuch'tik janix jich teme ma jk'ojantik jnatik.

Teme lekil ja' ya jkuch'tike sok teme ya jkanantaytik ma stsakotik chamele jich yu'un la jchabantik te Programa 6 pasos de la salud con prevención Swentail te ya kabetik yilik te yantik anst-winiketik te sk'opla te:

1. Ja': ya sk'an jpoxtetik sok Kanantaytik jich ya stak' jkuch'tik.
2. We'elil: lek ya jsaptik te beluk ya jlajintik.
3. Te k'abetik: Poktik jk'abtik.
4. K'abal: Bit'il ya jch'ojtik te k'abal.
5. Tsanji'bal: Bit'il ya jtuuntestik.
6. Chambalametik: llel teme ma' k'asesbotik chamele.

Teme ma jsaptik te we'elil sok teme ma jpoxtetik te ja' jich ya yabotik chameletik te ja' sbiilik: k'ux ch'ujt, Sak tsa', sik-k'ajk', jach'ujt, xenel, ch'ich' ts'anel spisil chamele te banti ya xk'uxub jch'ujtik. Ta yan sk'opla te chambalametik (ch'o, us, ch'ak, pebal, xenen, sip) janix jichuk te k'abal te ya jch'ojtik (yik', ya xk'a) te chameletik te ya yak'ik ja'ik: sik-k'ajk', ya xlok' chin ta jbak'eltatik, sak obal sok bayal ya sak'abel, chamele yu'un Chagas, te chameletik te la jkaltik sbiilik te Organización Mundial de la Salud (OMS) yalo te ja' stsakotik xan te mach'a ayotik ta paraje sok mayuk bayal jtak'intik. Yilojibal smantalil te México.

Ta sjo'ebal sk'aalil yu'un junio ta jawil 2001 chikna

Te COFEPRIS, sts'akosbaik son te secretaria de salud janax te stukelik ya x-at'ejik, ja' ay ta stojol mayuk beluk ya stak' spas te ya stsakotik chamele jich bit'il, k'abal, chambalametik, ja', we'eliletik.

2. Beluk ya yal te mantalil yu'un te lumk'inaltik

Te smantalil COFEPRIS ya yal te ya xat'ej sok ya yil teme mayuk bina ya yak' chamele janix jich ya yal te bina ya spasike ya sna jich bit'il jkuch'tik te ja' te ya yich ta muk' te secretaria de salud sok ya me xat'ejik sok te ants-winiketik te la sbijtesikix ta jujun lumal.

3. Swentail te Programa 6 pasos de la salud con prevención wakeb spasemal yu'un te ilel ku'untik jich masts'akotik chamel

Te tulan swentail te at'el: jch'untik te beluk ya yalbotik, ya'me stak' tsakotik chamel teme ma jsaptik jnatik, ma jsak'tik pak'tik sok teme amen te ja' te ya jkuch'tik janix jich chuuk te we'eliletik te ma' saptike.

Bats'il Swentail: skolteyel te lumetik yu'un México jich ma' stsakotik chamel ya kabeytik yilik te Programa los seis pasos de salud con prevención.

4. Bats'il mantalil yu'un te programa 6 pasos de la salud con prevención te wakeb spasemal yu'un te ilelku'untik ich ma stsakotik chamela.

Te at'elil-ito ya jyak'ik ta ilel ta spisil México, ya kich'tik beel ta slajcheb xcha'winik lumaletik sok ja' ya skolteyotik te Sistema Nacional Sanitario.

Te a'telil-ito ay ta jtojoltik jpisilik te ants-winiketik te ya xkuxinotik ta México.

Te COFEPRIS sok te Sistema Federal Sanitario yakik ta yak'el ilel te Programa 6 pasos de salud con prevención wakeb spasemal yu'un te ilel ku'untik jich ma stsakotik chamel.

5. Te beluk yich'o te at'elil: Programa los seis pasos de salud con prevención, wakeb spasemal yu'un te ilelku'untik jich ma stsakotik chamel

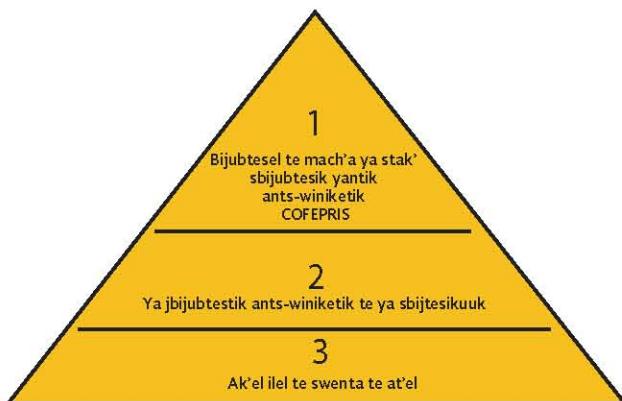
Ora	Sk'oplalil jayeb ora ya	Jtuuntestikn'akan biletik
9:30 a 10:00	Yu'un te mach'atik ya xk'otik	olil ora
10:00 a 10:30	Bit'il ya xat'ejotik sok te wakeb spasemal yu'un te ilel ku'untik jich ma sts'akotik chamel	30 minutos
10:30 a 11:30	Saneamiento Básico: 1. Ja' 2. We'elil 3. Bit'il ya jch'ojtik te k'abal 4. Beluk ya jtuuntestik te tsanji'bal 5. Bit'il ya jtuuntestik te tsanji'bal 6. Te ma' xch'i bayal chambalametik te ya spasotik bolil	1 hora
11:30 a 12:00	Ich' lewa	30 minutos
12:00 a 13:00	K'op te ja yu'un te mach'a ya sbijtesotik: 1. Yat'el te mamtkik bijteswanel 2. Bit'il ya jk'asestik te k'ope 3. Bit'ail ya jk'aktik ilel sok bit'il ya yak'bey snop te yantike 4. Bit'il ya xat'ej sok te mach'atik ya sbijtes 5. Beluk ya stuuntes ta sbijtesel te yantike	1 hora



6. Saneamiento básico spasemal yu'un te ilel ku'untik jich ma stsakotik chamel

Te COFEPRIS ya xat'ej sok te sistema federal sanitario, ya sbijtesik te ants-winiketik te ya sbijtes yantikuuk sok ya stak' sk'ases te k'op yu'un te ilel ku'untik jich ma sts'akotik chamel.

3 Oxeb' spasemal te bijubtesel



Ich'el ta muk' sok ch'unel mantal yu'unik te mach'a ya sbijtes yantikuuk

Te COFEPRIS ya yak'beyik yat'el te mach'atik la yich'ix bijtesel ta México sok ya snabesbaikkix, te ants-winiketik te la snopikix te programa de la salud con prevención yu'un cofepris ya stak' bijubtesik te yantik te ya sk'anik snopiku'uk jich ya stak' jk'asestik te k'ope ta spisil lumaletik.

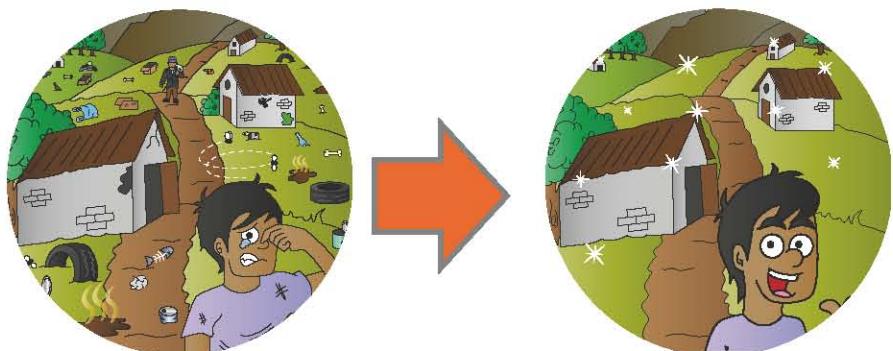
Te mach'atik ya sna'ix te beluk ay ta jun leto ya me sk'an sbijubtesik te yantik 40 horas, jich ya me stak' yabatik xan te ajun ta jujun jawil, jich ya me awak'ik te junetik ta COFEPRIS:

Te jun ta banti ya snak'anik sbiilik te mach'a ya abiju'btes, ¿Banti la awak'? bin k'aalil, sok te jun ta banti chikan te beluk yakat spasel.

II. Saneamiento básico (k'ojañel te naetik jich mayuk xch'alel)

Te saneamiento básico ya jtu'untestik ta swenta te ma stsakotik chamel, ya jkiltik teme mayuk sch'alel te jnatik, te beluk ya jtuuntestik, te beluk ya jkuch'tik ta jwentatik jpisiltik jich ma stsakotik chamel:

1. Ja': te ya jkuch'tik ya sk'an jpoxtaytik ya jkiltik teme ma' xoch k'abal.
2. We'lil: lek ya jsaptik te beluk ya jlajintik.
3. K'ab: Poktik k'abtik.
4. K'abal: bit'il ya jch'ojtik.
5. Tsanji'bal: bit'il ya jtuuntestik.
6. Chambalametik: ilel te me ma sk'asesbotik chamel.





Ya stak' kiltik te bin swenta te yak ta ak'el chamel ta jujun lumal, ya stak' jok'eytik te beluk ya spasik teme ya sk'anik te mayuk sch'alel te snaik sok teme lek ya sapik te bina ya slajinik, te ja' te ya yuch'ik sok teme mayuk chambalametik ye ya sk'asesik chamel, jich ya stak' pasel te at'elil yu'un te jun-ito.

1. Ja': te ya jkuch'tik ya sk'an jpoxteytik ya jkiltik teme ma' xoch k'abal

1.1 Banti ay te ja'

Banti ya xba kich'tiktel te ja' te ya jkuch'tik:

1. Ta pozo te mukul ta lum
2. Muk'ul Ja'etik
3. Muk'ul ja' sok nabiletik
4. Ja'al
5. Ja' stsakoikix sok mankera te ya xjulix ta jnatik
6. Limeta yu'un ja' te poxtabalix



1.2 Mayuk sch'alel sok mayuk amen yik' te ja'

Teme sak nax ilel sok mayuk yik' te ja' ya stak' kuch'tik (NOM-127-SSA1-1994).

1. Ta sneelal teme mayuk ch'in chanetik (tsajik, sok ch'in xut'ilik).
2. Bit'il yilel: yik', teme tat nax, teme sak nax.
3. Teme mayuk hierro sok manganeso ta ja' yu'unme ya spasotik bolil.

1.3 Chameletik te ya yak' yu'un te ja'

Ay chaneb tsob'lajel chameletik te ya stak' k'asesbotik te ja':

Sneelal: ta ja' ay chanetik te ma stak' kiltik te ya xlok'ik ta ts'a, te chameletik te ya stak' tsakotik ja'ik: k'ux ch'ujtil, jach'ujtil, xenel, sik k'ajk' sok yantik xan.

Xchebal: ta ja' ay chambalemek te ya xkuxinik ta muk'ul ja'etik ay yich'jik schamelik, teme la jti'tik ya me stsakotik chamel.

Yoxebal: teme mayuk ja' ma stak' poktik k'abtik, ma stak' kaytik atimal jich yu'un ya stsakotik chamel ta jsitik, ta jnuk'eltik, ta jbikiltik.

Xchanebal: ta ja' ya stak' xch'i usetik te ya sk'asesbotik chamel jich ya stsakotik sik k'ajk', k'ux jol, k'ux sok ya xbajt' kiptik.



1.4 Bit'il ya xtsak' poxteytik te ja'e

Teme ya jpaytik te ja' ya jmiltik te chanetik te ma jkiltik sok ya stak' kabeytik cloro, plata coloidal, yodo

Payel

1. Ak'a ta k'ajk' te ja' ijteya ta jo'eb minutos jich ya apay
2. Siktesa jich ya atuuntes
3. Tuuntesa limeta sok oxom te mayuk xch'alel sok makbeya sti'
4. Spisil ta banti ya luch te we'elil suk'a lek



Poxteya sok hipoclorito de sodio*

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

Teme ya ak'an spoxtey te ja' ya sk'an ay awu'un 0.2 y 1.5 mg/l yu'un cloro residual, ya awil jayeb ya awabey spoxil te ja'e.

Jpisiltik ya jkabeytik spoxil te ja' jich ya xlekub ya koesbetik hipoclorito yu'un sodio			
Recipientes	Jayeb ya	En condiciones normales	Para uso en aguas de dudosa calidad
Limeta	jun litro	cheb gota	3 gota
Limeta	cheb litro	4 gota	6 gota
Balte	5 litro	lajuneb gota	15 gota
Limeta	lajuneb litro	winik gota (1ml)	30 gota (1.5ml)
Limeta	tab litro	40 gota (2 ml)	60 gota (3 ml)
Tambo	200 litro	400 gotas (20 ml)	600 gota (30 ml)
Tinaco	1,000 litro	2,000 gota (100 ml)	3,000 gota (150 ml)
Cisterna	5,000 litro	10,000 gota (500 ml)	15,000 gota (750 ml)

Fuente: Procedimiento Operativo Interno para el Uso y Manejo de Cloro y Plata Coloidal para la Atención de Emergencias Sanitarias. COS-DEPE-P-02-POI-08. Documento Interno. Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios. Secretaría de Salud. México. 2013.

Procedimiento para la desinfección del agua:

Poxil	Jayeb ya jkoesbetik	Jayeb ora ya jkjteytik
Hipoclorito de sodio	Cheb gota teme jun litroe	olil ora
Hipoclorito de calcio	Jun pastilla te yich'o jukeb gramo teme 3000 litroe	olil ora
Plata coloidal*	Cheb gota ta 0.36% ta jujun litro	olil ora
Yodo	Jheb litro ta 2% ta jujun litro	20 minutos

Llame awil lek te bit'il ya atuuntes te poxiletik yu'un ja'

*Te ja' ak'a ta plástico ma' awak' ta oxom te pasbil sok tak'inetik.



1.5 Ilawil teme mayik sch'alel ta banti ya ach'am te ja'e

Teme la jkananteytik sok teme la jpoxtaytik ta banti ya jch'amtik te ja', ma' xoch chanetik. Jich yu'un bayal ay swenta te:

- Ya yich' suk'el ta banti ya ach'am te ja'
- Ta olil jawil ya yich' sapel te tanque

Beluk ya jkiltik teme lek banti ya jk'antik ch'amtik te ja'e: ta sneelal teme mayuk sch'alel, ma' akoesbey yantik biluketik lea, makbeya sti' jich ma' xoch tan. Teme muk'ul tanque sok teme rotoplas jich ya sap te bit'il ya yalik:





2. Teme lek asap te we'elil ya stak' lajinel

Te chameletik te ya stsakotik yu'un te we'elil ja'ik te beluk ya stsakotik xan.

Bayal chameletik ya jtaatik ta we'eliletk te ay xch'alelik, sok teme k'aix jich ay bayal swenta teme lek te luk ta banti ya jts'untik sok teme ya jsaptik.

2.1 Beluk chameletik ya stsakotik yu'un te we'elil

Ay mach'atik ya tsakotik chamel yu'un te beluk ya slajinik, te chameletik ya yak'botik ta jtsukumtik ja' ya spasotik bolil te ch'in chanetik te ma' chikanik sok te beluk pasbilik sok poxetik te tulanik jich bit'il pox te ya smil aketik:

- Chamel te ya yak'ik te chanetik (ston am, us, ja so yantik chanetik)
- We'elil te ma smulan jbak'taltik ya spasotik amen yu'un teme k'aemix sok te me k'axemix sk'aalil

2.2 Beluk k'ux kaytik yu'un te chamel

Ay beluk tulan stsakotik, ay beluk ma tuyem sok ay beluk ma' mero k'ux kaytik:

- **Ma tuyol:** k'uxul ch'ujt, jol, xenel
- **Ma' mero tuyol:** k'akj', mayuk jkiptik, k'ux jol, sok yamet nax k'inal
- **Tuyol:** k'ux bak'tal, takin ti', ch'ich' tsa'nel sok ya me xlajotik



2.3 Bin chameletik*

* Te Sistema Único de Información yu'un te Vigilancia Epidemiológica yu'un Secretaría de Salud yiloik te bayal ya stsakotik ta jch'ujtik te chameletik:

Spisilik ya yak'ik k'ux ch'ujtil jich bit'il te sak ts'a ya yabotik k'ajk', k'ux jolol, nik'el, xenel sok ma jk'antik we'el, ya sit'esbotik bikiltik, te chameletik pajalik spisilik janax te yantik chanetik ya sk'asesbotik te chamele.





Yantik Chameletik ja'ik:

Chanetik te ya spasot bolil te jbiltilk, sok chamel te ya Slok'esbotik chinetik yu'un ma' lekix te we'elil, ya yabotik k'ajk', bayal xenel, jach'ujt, te tsa' ya xllok' sok ch'ich', k'ux jolo, mayik kiptik yilel.

Te chameletik te ya yabotik ta jch'ujtik te tulan ya yak'ik te ja' ch'ujt ja sbiilik shigella, salmonella sok sak tsa' te ya sk'ax neel ta jkitik ya xbajt' ta jk'abtik ts'iin ta jketik, ya stsakotik teme ay xch'alel te beluk ya jlajintik, sok te beluk ya jkuch'tik.

2.4 Jo'eb mantal yu'un te lek ya jtuuntestik te we'elil. NOM-251-SSA1-2009

Te norma oficial mexicana NOM-251-SSA1-2009, yu'un te beluk ya jpastik sok te we'elil, ja' teme' ya jk'antik te leke sok te ma' stak' tsakotik chamel yu'un te jo'eb mantalil yu'un we'elil ja' yalo te Organización Mundial de la Salud (OMS):

1. K'ojana te ana.
2. Ma'xa kap te we'elil te tajemix sok te mato tajemik.
3. Taajtesa lek.
4. Te we'elil ak'a ta banti ma spas bayal k'aal.
5. Tuuntesa ja' sok yantik biluketik te lekik ilel.

Bayal swenta te ya ach'unik te sjo'ebal mantalil yu'un te bit'il ya jlajintik te we'elil, jich ma stsakotik chamel



1. K'ojana te ana

- Pokame ak'ab teme ya apas we'elil sok pokame teme la stsak yantik biluketik
- Suk'a te abiluketik sok xapon sok abeyame spoxil ja' me ya smil te chanetik
- Ma' awak' ochel chambalametik, kusa, sapa sok llawil teme mayuk xch'alel te banti ya yich' pasel te we'el yu'unme ya stak' k'asesbotik chamel
- K'ojanta te ana ta banti ya apas we'elil



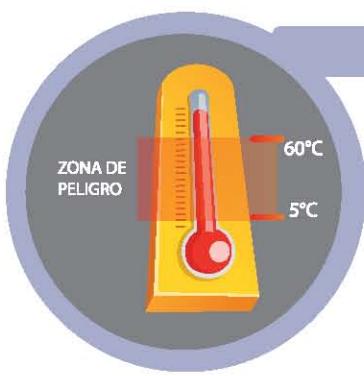
2. Ma' xa akap te we'eliletik te tajemikix sok te beluk mato tajem

- K'ojana te ana
- Ma'xa kap te we'elil te tajemix sok te mato tajemik
- Taajtesa lek



3. Taajtesa lek

- Te biluketik ta banti ya xwe'at sok te beluk ya aboj te we'elil yan me' ya atuuntes teme tajem sok teme ma' tajem



4. Te we'elletik ma' xa awak' ta banti ay bayal k'aal

- Teme taajix te awe'el ma' awijtey ta sti' k'ajk'
- Te beluk ya apay we'a ta ora teme ma xlaj awu'un ak'a ta 60°C
- Tuuntesa refrigerador ak'a ta 5°C jich ya ak'ej te we'elil te tajemix



5. Llameawil teme lek ay te beluk ya lajin

- Te we'elil te makbil sti' xchonik llawil teme ma k'axemix sk'aalil
- Llawil te tibal, sit-te'etik, bokevik sok te yalel xchu' te wakax teme mato k'aeme, teme mayuk yik'e sok teme ma' jaikix te sbonile
- Llawil ma k'axemix sk'aalil
- Te we'elil te ya schonik ta ch'in oxom te pasbil sok tak'in, llawil teme jutul sok teme moem te sti' ma'xa alajinix





Teme ya ak'an te mayuk sch'alel te awe'ele te beluk ya apas ja':

Ak'a cheb litro ja' ta balte te pasbil sok plástico:

- Koesbeya lop (jun cucharada) cloro* teme mayuk awu'une ajk'beya 20 gotas yu'un plata coloidal ta 0.36 %*
- Kapa lek sok otsesa te sit-te'etik sok te boketik
- Maleya olil ora
- Ma'xa apokix ya stak' awe'ix



*Ja'me awil te beluk ya yal ta spat te limeta ta banti xtal te cloro sok te plata coloidal

3. Poktik jk'abtik

Te jk'abtik ya xch'alub ta ora, ay ch'in chanetik te ma jkiltik te ya stak' sk'asesbotik chamel, jich yu'un bayal swenta te ya apoke.

Te Observatorio Regional en Salud de la OPS/OMS, ya yal te ya stak' komtik jach'ujt ta aletik teme ya spokik sk'abik.

Te jk'abtik ya yich' Pokel teme:

- Ya sjach'otik ta spasel we'el
- Antes de comer
- Teme yakotik spasel we'el
- Teme ya xwe'otikix
- La jkot'antik ta stuuntesel te tsanji'bal
- Ya jpiktik tibal
- La jkot'antik sbek'el te alal
- La jkustik jni'tik
- La itsaktik k'abal
- La jpiktik cloro, gramoson te mero tulanik te yik'e Sok te beluk ya jtuuntestik jich bit'il cloro, xapon
- La jkot'antik ta tajimal sok te ts'i, mis, mut
- La jkot'antik ta snuk'el may

Poka ak'ab ta ora: 1,2 x 3

Teme ya xjach' apas we'el, ya xjach' xwe'at sok teme la awot'an stuuntesel te tsanji'bal



1. Poka ak'ab sok xapon ta spisil ora



2. Ya apok lek te ak'ab k'utileyame sok xapon ta jolajuneb segundo



3. Abeya ja' sok takintesa sok p'ak te mayuk xch'alel



4. Banti sok bit'il ya jch'ojtik te k'abal

Te k'abal ja'ik te biluketik te ma xtuunikix ku'untilke

4.1 Yuts'inel te me' balumilal

Teme ma lek ya jch'ojtik te k'abal ya jpastik:

- Ya jch'alubtestik te ik'
- Ya ch'alubtestik te muk'ul ja'etik ta banti ya xtal te ja' te ya jkuch'tik
- Teme la jch'ojtik k'abal ta lum ya spas te ma lekukix ya xlok' te beluk ya jlajintik sok te ja' te ya jkuch'tik
- Ya xlok' bayal chambalametik jich bit'il usetik, jaetik, pebal, ch'o

4.2 Bit'il ya jpastik te ma jpasbeytik bolil te me' balumilal

Ta k'abaletik ya stak' kiltik; junetik, limeta, plástico, sok we'elil, sok yantik

Te beluk ya stak' jpastik:

- Ma jlok'estik bayal k'abal teme ma xtuun ku'untilke
- Maxa ak'ap te k'abal te ya xk'a sok te beluk ma xk'a *
- Tuuntesa ta yal belta te k'abal te yato stak' apas yan biluk
- Te beluk ya xk'a muka ta lum jich lek ya xch'i te beluk ya ats'un
- Ta banti ya atsob' te k'abal makbeya sti'

*Te beluk ma xk'a ya spasbey bolil te me' balumilal yu'un pasbil sok plástico, limeta, tak'in.

4.2.1 Bit'il ya ak'ojan te ana

Teme ma' ak'ojan te ana ya xch'i bayal chanetik (us, pebal, ch'o,) te ya sk'asesbotik chameletik ta jch'ujtik ya stsakotik k'ajk' sok ya xlok' chin ta jb'aktaltik

Te naetik te k'ojanbilik chikan ta ilel te:

- Te slumil pajal, mayuk jutulbil
- Te slumil na ya xk'an te tulan, sok ya jkiltik teme mayuk sna spasoik te chambalametik jich bit'il, us, ch'ak.
- Jama te st'iil ana jich ya xk'ax ik'
- K'ojana te ana
- Sapame te tsanji'bal sok te banti ya apas we'el
- Ayuk jun na' ta banti ya xwayat sok yan ta banti ya xwe'at sok yan ta banti ya away atimal.
- Ta banti ay k'aal ak'a spoxil te ya smil usetik

Ya'me ak'ojan spisil te ana sok ta banti ay te anichim, acorral sok ta banti ya ak'i te ak'u

- Boja te aketik te ya xch'i ta sti' ana ya me stak' xch'i chambalametik
- Teme la yak' ja'al sok teme ch'ambil jil ta lum te ja' muka jich ma' spasbotik amen



4.2.2 Lek ilel yu'un te aparaje

Te k'abal te ch'ojbil ta parajetik ya xlok' amen yik' sok ja'me yu'un ya stsakotik chamel, ya xch'i chambalam, sok ya xch'alubtes te we'el sok te ja'

Ya me sk'an atsobik k'abal ta aparaje:

- Nail nop jun
- Beeletik
- Muk'ul ja' sok nabil

Te chambalametik te ma' amako ta corral chikan banti ya sts'aan jich ya me sch'alubtes te ja'.

Te ay awu'un chambalametik ta banti ay ana ya'me:

- Sapbeya te sts'a sok ak'beya tan
- Ma'xa apik te ts'a sok ma' tuk'ey
- Ak'beya tan te sts'a te chambalam

5. Bit'il ya jpastik

Teme ma la jkusbeytik te stsa' te chambalametik ya me sts'akotik chamel ta jch'ujtik yu'unme ya slok' ta ts'a ya xk'ax ta jk'abtik ts'iin ta jketik.

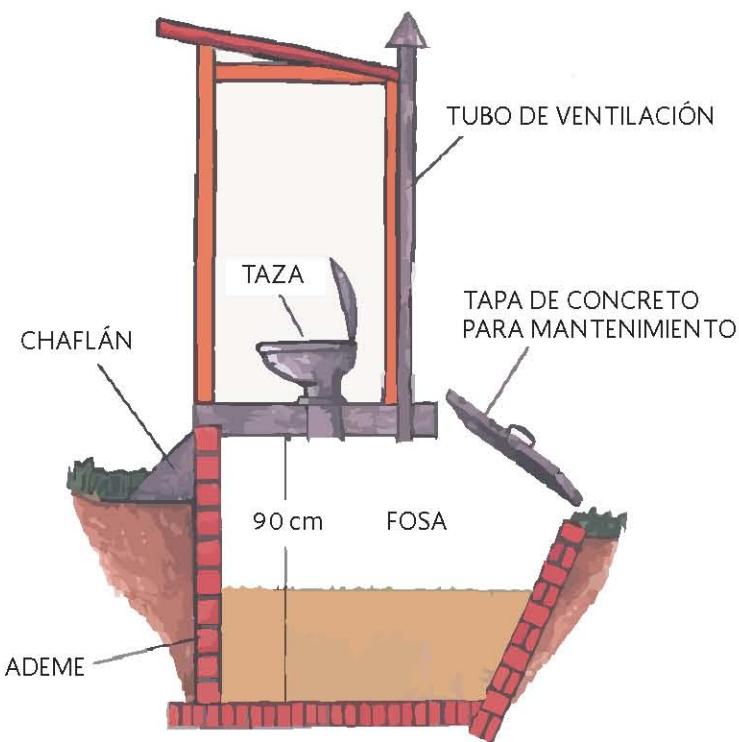
Jich yu'un bayal swenta te:

- Jtuuntestik ts'anjibal sok fosa séptica (ta banti ya stak' tuuntestik yan belta te ja'e)
- Te tsanji'bal te ay yu'un drenaje
- Ak'beya tan te atsanji'bal teme mayuk sdrenaje

Te sts'a sok te schux te ants-winiketik ya me stak' yabotik chamel yu'unme ay bayal chanetik te ma jkiltik te le'ikae ya'me sch'alubtes te ja' sok te we'elil.

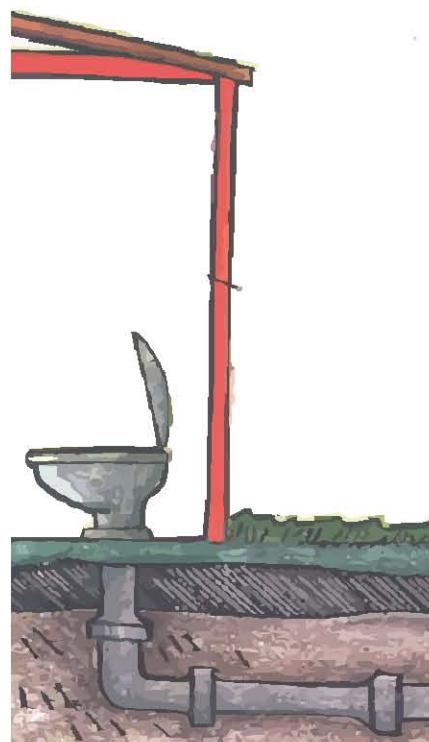


5.1 Tsanji'bal te ay yu'un fosa séptica (ta banti ya stak' tuuntestik yan belta te ja'e, yu'unem ya yich' poxtayel)
Te tsanji'bal te ay sfosa séptica ja' lek xan



5.2 Tsanji'bal sok drenaje

Te tsanji'ibal sok drenaje ya spasik te mach'a ayikix ta muk'ul paraje janax te ya stuuntes bayal ja'





6. Yilel teme mayuk bayal chambalametik te ya sk'asesbotik chamel

Ma' me stak' k'ak'tik te ya xch'i bayal chambalam te ya spasbotik bolil.

- Ch'oetik
- Pebaletik
- Jaetik son usetik
- Uch'etik son ch'aketik
- Us te ja' sbiil dengue (te Yakan sak sok ijk')
- Xanich'etki

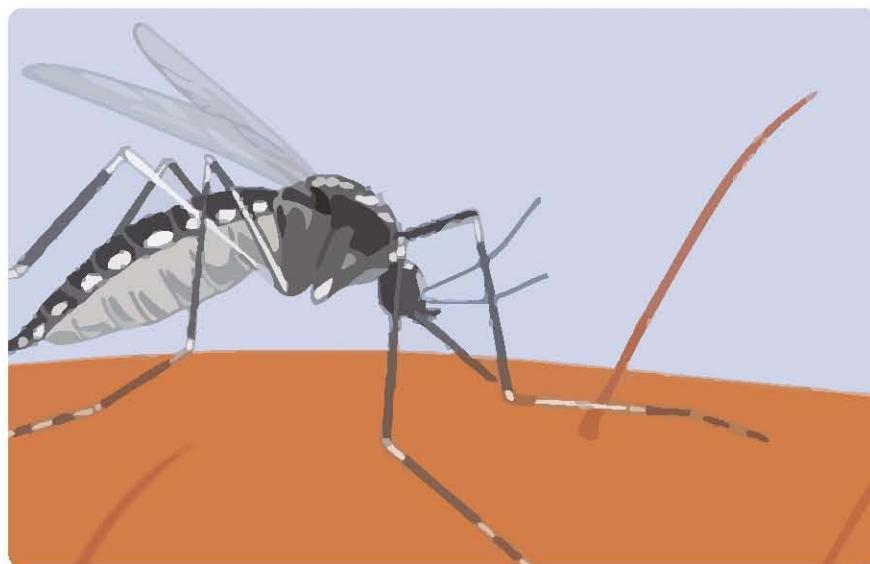


Te chameleltik te ya yak'ik:

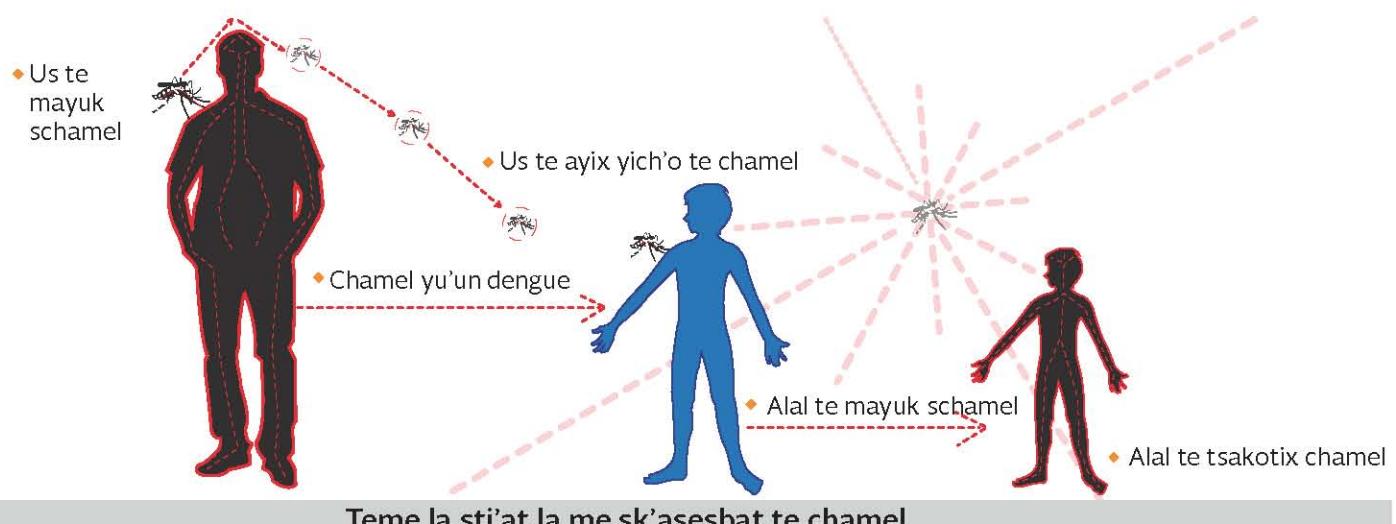
- Chamel jich bit'il jachujt', ch'ich' tsa'nel, k'ux ch'uutil
- Teme la sti'otik ts'i Ya xlok' yalel ati', ya xk'uxub te abak'tal, Ajol, k'ajk', mayuk sbuts' k'inal
- Te usetik ya yuch'ik ch'ich'eltik ya yijteyik chameltik
- Sik k'akj', k'ux jol sok ch'ich'
- Sip sok ch'in ch'ak te ya stiotik ta jketik

6.1 Ya sk'ases chamel te us te ja' sbiil Dengue

Te chamel te ja' sbiil dengue ja' me ya yabotik teme la sti'otik te us Aedes aegypti te sak sok ijk' te Yakan



Ay cheb chameletik te ya yak' te dengue: te k'ajk' sok te k'ajk' ch'ich'



Te us dengue ya me spas sna ta banti ay ja' manchuk te me bayal ayuke, le me yijtey te ston

- Ma atsob k'abal ch'oj a teme ma xtuunix awu'uone
- Ay poxil ja sbiil abate ak'beya te ja' te jil yu'un te ja'al la yak'

6.2 Ya sk'ases chamel te sip te ja sbiil Chagas (*Trypanosomiasis americana*)

Ya yak' te chan *Tripanosoma cruzi* ya me syuts'iyo tik ta jketik





Te me la sti'otik ya me sk'ases te chamel, ya yijteybotik ejch'en ta jketik teme la jot'ik, sok teme la yuch'botik te jch'ich'eltik.

Te beluk ya yabotik: sik-k'ajk', k'uxul bak'etal, ya sit' ta banti la sti'at, te awot'an ya kom yip sok ya me stak' xlajat. teme ma jk'antik te ya yak' bayal xan ston ya jpastik:

- Kustik te jnatik jich ma stak' yak' ston
- Kiltik teme mayuk spasojik snaik
- Lok'esa te biluketik jich bit'il, weabal, naktibal te ma xtuunix awu'une sok yantik xan beluk ma atunesix
- Ya me k'an kiltik sok kustik te sna mut, ts'i son yantik ta banti ya xch'iiik

Slajibal a'iyej

Te Observatorio Regional de la Salud yu'un te OPS/OMS ya yal:

- Te chameletik te ya stsakot ta jsch'ujtik te alaletik te ayik ta sjoebal yawilal ya spasot amen janix jich ya xlajik yu'un
- Teme ya jpoktik jk'abtik ya jkomtik ta 50% te chamele jich bit'il jach'ujt te ja' stsakot xan te aletike
- Poktik te jk'abtik jich ma' stsakotik chamel sok jich ya jkomtik te lajele

Te tuyem jach'ujt ay ta swenta te we'elil te ya slajinik te aletik ta slumk'inai México, te Instituto Nacional de Salud Pública ya yal:

- Te nop junil te la spas te Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ta jawil 2012 te 11.8% yu'un te aletik tsakotik pim jach'ujt (EDAS)
- Te beluk tulan sk'oplalil te prevención yu'un te EDAs ja' te ya jch'untik mantal beluk ya jpastik teme ma jk'antik stsakotik chamel, kiltik teme mayuk sch'alel te beluk ya jlajintik, te ja' poxteytik. (tuuntestistik te xapon)

III. Bijubtesel te ants-winiketik te ya spasik te at'el yu'un saneamiento básico

Swentail te at'el

Ta Sneelal ya jbijubtesik te mach'atik ya xbjajt'ik ta parajetik ta banti ya xk'opojik bats'il k'op jich ya sk'ases k'op ta stojol te sanamiento básico te beluk ya jpastik teme ma jk'antik stsakotik chamel jich ya jkabetikuuk te junetik ta banti ya yal te k'ope

1. Beluk swenta te bijubtesel

Sok te bijubtesel ya jnoptik spasel te beluk ya yal sok ya stak' noptik te beluk ya jpastik ta jnatik jich ya xbijub lekaa



1.1 Te yat'elil yu'un te mach'a ya sbijtesik te yantik

Beluk ya sk'an yich'o te mach'a ya sbijubtes yantik

- Ya me yil banti ayik swokolik te paraje banti xbajt'
- Ya' me ya-i stojol, ya'me yil neel teme ya sk'an xk'opoje
- Ja' me lek teme ay yat'el ta paraje, sok teme ya sna' te bats'il k'op (lekuk me yot'an)
- Ya me sk'an sna' sok ya me snop xan te beluk ya yak' ta ilel
- Ya me yich' ta muk' te yantike pajalmeotik, ya schabansba lek
- Siempre deberá tener claro el objetivo principal de su discurso

Yat'elil yu'un te ants-winik te ya sbijubtes te yantike

Ya me snop bit'il ya sbijubtes, ya me sle' te ma' xk'oba yaiyik te yantike sok ya me yil teme lek ya yak' ta ilil te junil, jich yu'un ya me yil te:

- Bit'il ya xkuxinik ta banti ya xk'ot
- Banti ay swokolik sok beluk lek le'a
- Bit'il ya xk'opojik
- Ya me jkiltik te jayeb ora ya xju' yu'unike
- Ya jletik te ya xk'opojik spisilik

2. K'op aiyej

Te k'op aiyej ja' te ya xk'opojik ta spisilik ya yalik sbiilik sok ya me yich'sbaik ta muk' pajal

2.1 Te me mayuk k'op aiyej

Ja' ta banti ma' xk'opojik spisilik tul nax ya xk'opoj

- Janax tul winik-ants ya xk'opojik ma yich' ta muk' te yantike

Ma jpisiltik ya stak' xk'opojotik tulan, ay mach'atik ya xk'exawik.

Swenta te ma stak' xk'opojotik

Te mach'a yai bijubtesel:

- Beluk ya yai ta yot'an
- Ma jkich'batik ta muk'

Te mach'a yakotik ta sbijubtesel:

- Ya yayik Kera sok ma yayik te beluk ya yalik te yantike
- Ma spisilik ya snopik pajal
- Ma spisilik ya sna'ik pajal

2.2 Lekil k'op aiyej

Te lekil k'op aiyej ja' ta banti ya yich'sbatik ta muk' spisilik ya yalik te beluk ya snopik ta yot'anik. Pajalotikme mayuk mach'a lek xan sok mayuk mach'a amen xan:

- Xk'opojotik jpisiltik
- Ja ya xk'opojotik ta stojol te paraje
- Junax te beluk ya yal ma' jk'antik te k'ejelto xbajt'e
- ya stak' yich' ta cheb beel te beluk ya yal
- Ya me jkaltik beluk snopibal ku'untik
- Ya me xat'ejotik ta stojolik te yantike
lok'ombael 18



3. Bit'il ya jkabetik snopik sok teme lek yakik ta snopel

Te bijubtesel ya me sk'an te binax yot'anik yakik ta snopel te beluk ya awak' ilel, sok ya sjelik te bina amen yakik ta spasel

3.1 Beluk ya sk'an ay ku'untik teme ya jk'antik jnoptik

Stael te lek PEA, ta sneelal te mach'a ya sbijubtes te yantike, ya me sk'an te lek snop te beluk ya yak' ta ilel sok ya me sjel te beluk ya spas amen jich bit'il teme ya xch'oj k'abal ma' me spasix.

Te mach'a ya sbijubtes te yantike ya me spas te:

- Binax yot'anik ya xbajt'ik ta snopel te yantike
- Ya xch'amik yai te beluk yakik ta yalel
- Te ya xch'umbot te bina yak ta yalel
- Te ya xjil ta yot'anik
- Ya snopik teme lek te bina yakik ta yilel





3.2 Beluk ya spas te ma' yak'ik ta ilel lek te beluk ya yalik

Ya me sk'an snop lek bit'il ya sbujubtes te yantike yu'unme ay wokolil.

Jich bit'il:

- Ya me jkiltik te mayuk mach'a ya xbajt teme mato lajem kot'antik yalel te k'ope
- Ya me jak'tik te bina ya sjok'eyik
- Ya me jkiltik teme mayuk mach'a ya yai kera
- Kiltik mach'a ma sk'an snop yu'unme tulan yot'an
- Ma xlirk' joltik teme ya ay beluk ya jeltik
- Kich'tik ta muk' te bit'il ya xkuxinik te bats'il ants-winiketik

4. Bit'il ya xat'ejotik sok te joytak

Te ants sok te winik ya me jle'tik joytaketik yu'unme ya xk'opojotik sok ya tseenotik sok ya xtajinitok sokik. Ya me jle'tik mach'a ya stak' skolteyotik. Te mach'a yak ta bijubtesel ya me sk'an yil te lek ya yilsbaik spisilk jich ya skolteysbaik ta snopel lek xan

4.1 ¿Beluk te tsob'lajel?

Ay bayalik te mach'atik le'a yu'un ya xk'opojik sok ya yalik te beluk snopibal ay yu'unik jich ya stak' xat'ejik ta stojolik spisilik.

4.2 Bit'il te at'el ta tsob'lajel

Te tsob'lajel ya jkiltik bit'il ya xbek'a, ya xch'i sok ya xlaj jich bit'il ya sch'iotikuuk. Ja yat'el te mach'a yak ta sbijubtesel te yantike te lek ya xbajt' ta spasel te at'el.

Bit'il ya xch'i te tsob'lajel:

- Biju'btesel
- Lukuk yot'anik
- Ich'el ta muk' ta jtojoltik pisiltik
- Ch'iel
- Bit'il ya xch'i
- Slajibal





4.3 Muk'ul Tsob'lajel

Te muk'ul tsob'lajel ay ta swenta te at'elil sok ay ta sjolik te bina ya sk'anik xlok' yu'unik, ya sle'ik te ich'bil ta muk' te yantike jich ya xat'ejik lek xan mero tulan sk'opla teme bayal ay joytaketik ta spasel.

4.4 Ya jtsob'atik jich ya xat'ejotik

Te tsob'lajel tsaelik jich ya sk'anik te lek xlok'a te a'telil te ya sk'anik spasel.

Te at'el te ya jpastik sok yantik ja':

- Te beluk ju'a wu'unik ja'me te beluk la ak'an xju' awu'une
- Teme ju' awu'unik spasel te beluk ya sle' te at'elil-ito lok'ix lek te awat'el
- Ya jkiltik teme yu'unix la snop lek te mach'a la sbijtesel
- Jinuknaxme yot'anik ya stobs'aik ta at'el
- Jich ya ana' xan sok ya apas te nop yantik at'eletik

4.5 Beluk ya stuuntes ta sbijtesel te yantike sok bit'il ya sbijubtes

Te at'elil ta ya jpastik sok yantik ants-winiketik ya me sk'an te lek ya yilsbaik sok ya me yich'sbaik ta muk' jich tulan ya xk'ot xan te yat'elik. Ay ta swenta spislik te xlekuk xan te beluk yakik ta spasel, pajalme ya xat'ejik ma' me tul nax ya spas spisil.

Te tsob'lajel yu'un te at'el ya me sle'ik beluk ya stak' xat'ejik sok jich lek me ya xlok' te yat'elike sok jich me ya snopik lek ja' ya sk'anik te ya xlok' te beluk ya sk'anike.

4.6 Yat'elil te yantike

Ta ts'oblajel ay me mach'a ya spas at'elil jich bit'il ajwalil ay me mach'a ya snak'an te beluk ya yalik sok ye yantik ya skolteyotikuuk. Ay mach'atik ya spasik te ma xlekuk xan te at'elile ya me jkiltik jich ma xkom te jkat'eltike. Bayal ay swenta te ya jkich'batik ta muk'.

Te yantik at'elil te ya jpastike ja'ik:

- Bit'il ya jch'untik te mantal sok bin yilelik te mach'atik yakik ta snopel
- Ya jk'ilbeytik bixi yot'anik sok teme ya sk'anik snopik lek
- Ya yich' le'el te mach'a ya spas te at'el
- Ya' me jkilbetik yat'el te mach'a ya jkalbetik sbiilk



5. Beluk ya stuuntes ta sbijtesel te yantike

Ja'ik te beluk ya xtuumtestik (lok'ombaeletik, nik'el lok'ombael, k'ayojetik)te ya stak' skolteyotik ta sbijtesel te yantik jich ya snopik lek xan.

Te swentail yu'un te beluk ya jtuumtestik ta sbijubtesel te yantike ja':

- Ya jkabeytik yil te beluk yak ta k'axel ta jlumk'inaltik
- Te binax awot'an ya xbaat ta snopel
- Jich ya skolteyatik ta yilel te bina sk'oplal sok te beluk yak ta k'axel
- Te beluk ya jkaltik ya'me yich ak'el ta ilel sok lok'ombaeletik
- Ya jk'antik te ya anopik leke
- Jkich'tik ta muk' te beluk ya snopik te yantike sok kiltik te beluk ya snaik spasel