6 PASOS DE LA SALUD CON PREVENCIÓN
Mapu oná uchúwi sébali rewalá

Julio Sánchez y Tépoz
Comisionado Federal para la Protección contra
Riesgos Sanitarios
COFEPRIS

Jorge Antonio Romero Delgado
Comisionado de Fomento Sanitario

Perla Krystell Chávez Frausto
Directora Ejecutiva de Comunicación de Riesgos
y Capacitación

Luis Felipe Saucedo Flores
Subdirector Ejecutivo de Comunicación de
Riesgos e Información

David Iván Arcos Mancilla
Gerente de Difusión e Información

Rogelio Tobón Camiro
Gerente de Desarrollo de Estrategias
de Comunicación de Riesgos

Lengua
Tarahumara del Norte

Traductor
Tirza González Castillo
Alá aní wiká ra’ichali

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

II. Chureká alá obóa
   1. Alá bi’wíami ba’wí bajíba
   2. Alá pasóka sébali kowáami
   3. Ayaapi paníwíka seká
   4. Waná muchúaka ripúa
   5. Waná isíba alí witaboo
   6. Ke riwéba jiti nuwéma chikuli, se’olí nayulí chijánami

III. Alá benéripo jarecho amachítiami capacitador
   1. Amachítiami alá machiméa benéria jarecho
   2. Sinéami ra’ichaka
   3. Chureká benéripa alí benéba oma
   4. A ompáma wiká pakotami binéria
   5. A néka benéripa jaré namuti mapu newalé
I. Benériwami: 6 pasos de la salud con prevención, usani nurarí chureká chéwipa nayulí.

1. Na oselí a nawési

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

Ke choliwéa rejólipa, jiti ke wesi nayúnima, chiriká ke suwáapa wenomí ówámí ralayá járe nayúsa.sinéami nakuríma alá tibua jiti ke wesi nayúnima ali lówa rejólima oma. Alá yeka rejólipa jiti ke wesi jilíma, sinéami kanlíla rejólima, alá níma sinéami alá benéka nakúrísita, jiti ke wesi nayuma, chirika nakúrima jáwami ali chimi pereami,jiti ke wesi risóa ikiméa, alíke lówa rejólima.

We newalelíwa jiti sinéami nakuríma ra’ichali chijána, omáana chimi kimíráchi, sinéami iklíwima chureka si nakúripo jiti sinéami ta benéma chéwa nayulí.Omáana we suwichani nayúka, wekanátami nayulí ba’wíril ochéro alí choná simárika mo’í ropachí, alá bi’waká neba ba’wí.

Sinéami nema ba’wí alá tibuka, jiti ke choliwéa rejolipa, alá pakoka sebal namuti bitólí sekóli sébalí namuti mapu timí né bitíchí jiti ke wesi nayúma, alá nejéwipa mapu reká nulá 6 pasos a la salud y prevención usani nurarí, iklíwíka alá tibupa kipu kuchuwa alí sinéami chimi rejóami alí kipu témua.

1. Ba’wí: alá bi’wíami nebo.
4. Ripúá: alá pichíka waná muchuwába ripúá.
5. Baños: Mapu oná isíba alá pichíka alí pasóka ba’wíti.

Wekanátami nayulí a ochéro ba’wíri alí kilibáchi alí sebalí kowaami nabé, choná jonsa owína nayulí kólera, fiebre ratalí tifoidea, paratifoidea, salmonelosis, shigelosis, amebiasis swachí chewáami. Wé chewá kuuchi, ke sayéka oláisiwa ripú a alí choná owína nayulí ratalí dengue alí wé bajína emi ikúsa chinche, choná owína namuti chagas, na nayulí we chewá jarecho ikúsa ayó nachúki echi nayulí, echi nachúsa ayó nayunti ropachí. Jwámi napawíka nórhami Organización Mundial de la Salud (OMS) echi nayulí wé chewá we risóati, ayaapi we nayúka rejówa, ke sinéti ku.

2. Suwí echi nayulí

Na ojísina COFEPRIS a owínalí 5 de julio de 2001, jáwámi nórhami Secretaría de Salud, na jáwámi neváami ju sebaal ra’ichali nuraríwami, chureká nochába omáana, jiti ke wesi nayúka rejólima.

COFEPRIS alá nulá jiti nerába alí nejeyába mapu reká nulá ónomami, echipiká benériwa ewénowa, mapu chureká chéwipa nayulí jiti ke wesi nayúma.echipiká nocha Secretaría de Salud, omáana estados alá natúwika nocháluwa yua Sistema Federal Sanitario.
3. Nurará 6 pasos a la salud con prevención chureká chéwipa nayúli

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

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

4. Na 6 pasos a la salud con prevencion chureká chéwipa nayúli jiti ke wesi nayuíma

Na ra’ichali jemi omaana kawichíaye sinéami alá nejéwima, na chéa nochába chéwa nayúli omaana estados alá nejéwika ónamami nóchami Sistema Nacional Sanitario.

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

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

5. Naí oSELÍCHI alá aní: 6 pasos a la salud con prevención nurará chureká chéwipa nayúli, jiti ke wesi nayuíma

<table>
<thead>
<tr>
<th>Churikó</th>
<th>Piri benéba</th>
<th>Chu kilipi</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>9:30 a 10:00</td>
<td>Rewalá uchába</td>
<td>30 minutos</td>
</tr>
<tr>
<td>10:00 a 10:30</td>
<td>Benéba 6 pasos a la salud con prevención churiká chéwipa nayúli</td>
<td>30 minutos</td>
</tr>
<tr>
<td>10:30 a 11:30</td>
<td>Alá obóba:</td>
<td>1 hora ra’chába</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1. Ba’wí</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2. Kowáami</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3. Seká paníwika</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4. Waná muchúaka ripúá</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5. Wachá witaboa</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6. Alá neba sébali jákami</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>11:30 a 12:00</td>
<td>RISIBIPA</td>
<td>30 minutos</td>
</tr>
<tr>
<td>12:00 a 13:00</td>
<td>Ra’ichali mapu ne benériami:</td>
<td>1 hora ra’chába</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1. Ra’ichali benériami níala</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2. Anák ra’ichaka benéba</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3. chureká alá benéripa alí benéba</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4. chureká alá nochába anári sinéami yua</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5. Alá neka sebali namutí</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
6. Chureká alá nochába

Na COFEPRIS natúwika nócha ónamai Sistema Federal Sanitario yua, nócha noka omáana Estados benéríka jarecho jiti alá nakúríma jarecho binéría, jiti sinéami ikíwíma ra’íchali, alí sinéami alá machiméa chéwa nayúlí, echiirká ke wesi nayúma.

Sébalí derechos a ‘níwi benéríami

COFEPRIS alá nerába suwába jarecho benéríami níala, wé alá machíami ju, ayéna jarecho nakúrími, alá natúwika jáwami Kobierno yua mapu a nulá jemi Mésiko nuláami, ma alá benésa 6 pasos ala salud con preveición chureká chéwipa nayúlí, mapu reká nulá COFEPRIS alá benéríma omaana pereami, jiti sinéami alá ikíwíka chéwipa nayúlí.

Binéríami mapu chureká chéwipa nayúlí, iwéralí ju kiti sebárima jarecho benéria 40 horas siné bamíali, jiti sinibí bamíali checho ku benéma chéwa nayúlí, alí nochása a ku ruyéba wéala sinibí mecha COFEPRIS jáwami: Echi benéríami a níjíma oselí Cédula, alá aníami mapu a nóchali jarecho benéria ra’íchali jiti sinéami ikíwíma, echi oselí a níjíma lista asistencia yua, suwába rewalá mapu naréli bineki.

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

Sébalí machiwaami, mapu chureká chéwipa nayúlí, bachá alá enéba kulii owínachi nayúlí jiti alá machibóá ówa, jiti ke wesi chewáma nayúlí:

1. Ba’wí ke bikúami alí choliwéami neba
2. Alá pasóka sébalí kowáami
3. Ayaaapi paniwika seká
4. Waná mochía néba ripúa
5. Waná isíba alí witaboa
6. Alá pichika, jiti ke ochéroma
   chimí se’olfí, chikuli nayúlí chijánami
알라 enêka machiboa osëli diagnostico mapu ayâwali onaami chimí komiráchi, chirikâ machiboa piri newaléa chimí peréami, jiti ke wesi nayûma.

1. Ke bikúami alí chiliwéami nebo ba’wí
   1.1 A niruma ba’wí omáana

   Sinéami a banisuka nema alí bajíma ba’wí:

   1. Payéwika
   2. Recolichi mapu oná amâna bawí
   3. Komíchí, bakóchi ba’wí amânachi
   4. Uku’í
   5. Tubu mapu oná simíři ba’wí nebo
   6. Ralaká ba’wí garrafón chi amánami

1.2 Ba’wí ke nayulí nabéami bikúami alí choliwéami bajíba

   Alâ enéba ba’wí achá alâ biwâmi bajía pakótami, acha choliwéami, bikúami ka, namuti nabéami, a risensi ju jiti wé alabé ba’wí bajíma pakótami (NOM-127-SSA1-1994).


1.3 Ke nayulí nachúkami nisa re ba’wí

   Wikâ nayulí mapu a chewá kipo repóká bawírili eena, nayóana kayámi ju nayulí emi chewá:

   **Grupo 1.** Sébalí nayulí a ochéro ba’wírili: Bawírili simárika séba sapachí, ropachí, bawí wita nabésa, isí nayuami níla, echirikâ emi chewá nayulí tifoidea, saí amibiasis, hepatitis alí witabualí chirikâ ayáapi chewá kuuchi.

   **Grupo 2.** Nanayulí mapu owína ba’wírili ju: jarékoku mapu a nayúti kuuchi a ochéro ba’wéchi, a welí namuti bawëchë pereami. Namuti bawêchë ochériami kosúwa a nayúnipa alé.

   **Grupo 3.** Nanayulí mapu owína ke ukúachi: ke itéachi ba’wí ke wesi paníkí, ke wesi úba, alí wé owína nayulí buyánali sama, ropachí ayáapi nayúti alí we nayúti busuchí.

   **Grupo 4.** Wikâ nayulí kuku bawírili ochéro; mapu reká se’olí kokuli apéami mapu bawírili owína choná ochéro se’olí mapu rewaliwa Aedes Aegypti, ma nabésa nayulí a ratalí chewá, echi nayulí dengue anílíwa, echi dengue nayûami wé léena.
1.4 Alá machiboa churiká bi’wába ba’wí

A oyába kokuli mapu ochéro alí eena ekárilí, ba’wírilí, namuti achéka oyába mapu reká cloro, plata coloidal alí yodo, echi alá o’yá namuti kokuli kípo repoká nayúrti ami.

Namuti ralirúami limétichi amánami kowáami, ke ropótami níma echi boti.

1. Ronési ba’wí pe 5 minotos.
2. Supibáchika ba’wí ma nébó.
3. Alá pabákika jarría sekolí alí choná manási ba’wí.
4. Pabákika labá, mapu náti tiruki ba’wí.

Cloro ro’éka ba’wí

Cloro ro’eba 0.2 y 1.5 mg/l na kitera biwába ba’wí, echi o’yá kokuli mapu ochéro ba’wírilí. Naí oselichi enéka a benéba biwayá ba’wí chulu cloro nésa re.
Alá bi’wími bajíba ba’wí cloro alí sodio ro’éka.
Choná liméti chi alá nawési chureká neba, raláká chimi ralinéiachi

<table>
<thead>
<tr>
<th>Recipientes</th>
<th>Capacidad</th>
<th>En condiciones normales</th>
<th>Para uso en aguas de dudosa calidad</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Botella</td>
<td>1 litro</td>
<td>2 gotas</td>
<td>3 gotas</td>
</tr>
<tr>
<td>Jarra</td>
<td>2 litros</td>
<td>4 gotas</td>
<td>6 gotas</td>
</tr>
<tr>
<td>Cubeta</td>
<td>5 litros</td>
<td>10 gotas</td>
<td>15 gotas</td>
</tr>
<tr>
<td>Garrafón</td>
<td>10 litros</td>
<td>20 gotas (1ml)</td>
<td>30 gotas (1.5ml)</td>
</tr>
<tr>
<td>Garrafón</td>
<td>20 litros</td>
<td>40 gotas (2 ml)</td>
<td>60 gotas (3 ml)</td>
</tr>
<tr>
<td>Tambo</td>
<td>200 litros</td>
<td>400 gotas (20 ml)</td>
<td>600 gotas (30 ml)</td>
</tr>
<tr>
<td>Tinaco</td>
<td>1,000 litros</td>
<td>2,000 gotas (100 ml)</td>
<td>3,000 gotas (150 ml)</td>
</tr>
<tr>
<td>Cisterna</td>
<td>5,000 litros</td>
<td>10,000 gotas (500 ml)</td>
<td>15,000 gotas (750 ml)</td>
</tr>
</tbody>
</table>


Procedimiento para la desinfección del agua:

<table>
<thead>
<tr>
<th>A ro’ési</th>
<th>Chu kipo</th>
<th>Chu kilípi rewéba</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Hipoclorito de sodio</td>
<td>2 gotas por litro</td>
<td>30 minutos</td>
</tr>
<tr>
<td>Hipoclorito de calcio</td>
<td>1 pastilla de 7 gramos x 3,000 litros</td>
<td>30 minutos</td>
</tr>
<tr>
<td>Plata coloidal*</td>
<td>1 gota al 0.36% x 2 litros</td>
<td>30 minutos</td>
</tr>
<tr>
<td>Yodo</td>
<td>2 gotas al 2% x litro</td>
<td>20 minutos</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Alá enéka oselí machisí chureká néba echí namuti ralirúami.

*Alá enésí chu ayéri namutichi ro’ába ba’wí alí na’lówipa biwáami.
1.5 Alá pasóka neba mapu oná tumu manaká ne ba’wí

Ayó bikú ba’wí ke alá pólika manásiwa, alá newalási sinéami, alá biwímea mapu oná maní bawi, chiriká oliwaa ala níma:

- Siníbi rawé alá pasóba mapu oná timi manaká né ba’wí
- Alá pabáki echi tanque mapu oná mania bawi siníbi usáni michéa

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

1. Alá pabáki bawi alí jabón yua mapu onámanía bawi
2. Koyéliti alá bawichiwiwa chomachi polí alí riníla
3. Ayéna ro’éba bilé uchára cloro bilé litro bawi, echi bawi ki pabáki ba’wí manáala, echi cloro ralaká
2. Alá pasóka nesi sébali kowaami

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

Wekánatami nayuíl kokuli a símaró choliwéami nabésa kowaami, mapu ichiwá alí mapu reká seba chimi bitichí.

2.1 Wekanátami nayuíl kowaami nabéwi

Jaré pakotami kosáa kowaami nayuíl kokuli nabéami, ayó nayúnima ropáchí:

- A nayúpa nayuíl kokuli nabésiwa, echi omaana kawaami ju alí choná owina kokuli nayuíl apeami

- Jaré nayuuni kowaami kosaa, kokuli nabéami nisa, chuwé jarecho namuti nachúkami, kiti omaana eena kokuli nayuíl apéami

2.2 Kulíi naa nayuíl

Echi nayuíl naa, a okó ropáchí kulipi kosúwa, isini wé okó isini pee bi:

- Ke me okó: ma chiwása nayuíl ke kaníli, wé okolá ropáchí, rikúa mili, wé chijúni alí opési

- Wé nayuíl: Ayéna chewá ratalí, ké jiwéra nilí, alí witabúwa

- Aminábi wé nayúuni, a chewá deshidratación lwitabúwa lá nasóá, we okolá omaana repokála isini aríká suwi jaré

2.3 Wekanátami nayuíl nirú*

*Nayuíl we chatí a chewá pachaana ropáchí, onami alá tibúka eena osáká uchaliwa Sistema Único de Información para la Vigilancia Epidemiológica de la Secretaría de Salud sinéami alá yeka énima jíti ke wesi nayunima:

- Cólera witabuali
- Nayuíl ratalí tifoidea
- Paratifoidea witabuali
- Sapachí nayútiami
- Shigelosis
- Sái mapu ochéro siwalachi
Jarecho nayulí mapu ju:

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

Sébalí nayulí mapu chewá siwalachi, a witaquíwi nayulí shigella, salmonella y cólera chewása, sebalí nayulí a moí pachaana simárika kosíchí, sekachí alí riníchí, ba’wi namuti nabéami nisa, ali kowaami kokuli witá isí alí nachúsa.

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

La Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, sinéami benéba jiti ke choliwéami kopóa kowaami, ba’wi ali sebalí kowaami mapu alá iwériti repóka, alá pasóka kowaami, alá nejéwika malí kayámi ra’ichali nawesali mapu emi busurerí, jiti sinéami nejéwima, mapu reká nulá ónami nóchami napawíka Organización Mundial de la Salud (OMS):

1. Alá pichíka alí pasóka sébalí namuti.
2. Waná muchúaka kowaami wasérami alí owí kowaami.
3. Alá wasíka sébalí kowaami.
4. Rulaachí katéwika kowaami jiti ke chokóbíma.
5. Alá nésí ba’wi alí sebalí namuti.

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

1. Alá pichíka pachaaye

- Alá paníwika bavíti alí jaboni ,kecho newáyá kowaami
- Alá pasóka bitóli sébalí namuti mapu tumu né bitíchí ba’wi alí jaboni uchéka
- Alá pichíta alí ke cholimea pachaaye mapu oná newalíwa kowaami, ke chimí mochíma kochí, míchi
- Ma sunísa kowaami newáyá alí kosaa ku pabákipa sebalí namuti mapu tumu nelí
2. Waná muchuwá kowaami wasérami alí owí kowaami

- Waná muchuwá kowaami wasérami alí owí kowaami
- Jiti ke kokuli nabéma
- Waná nési kowaami wasérami alí kowaami owí
- Sébalí bitóli alí píyá namutí sipirúala, okuá píyá neba sapá sikiréala alí namutí sipirúala

3. Alá wásika kopóa

70°C

- Alá wásika kopóa kowaami torí sapása,rochí
- Alá waséka kowaami sopa, kowaami bawéami alí kisátitami kowaami
- A ripísa kowaami, ke pe ratabácha kopoà, nalí checho ku ronébo pe téellí 70°C

4. Kárichí manaká kowaami jiti ke chokóbíma

ZONA DE PELIGRO
60°C
5°C

- Waná ruláachí katéwika kowaami wasérami
- Kulípi newaká ayó kopoa kowaami, ripísa ko kárichí rulaachí katéwika 60°C
- A nési refrigerador 5°C choñá katewási kowaami jiti ke chokobáma

5. Alá nési ba’wí alí seballí mapu níjí

- Alá enéka kowaami mapu alí timi ralá, ke erápita wilíméa
- Alá enéka ralísí kowaami botichi amánami, alí namutí rakála ke bikaami ralibo kilibá alí namutí rakála
- Alá enéka kabú ma cha ikí echí kowaami, choñá limétichi alá aní
- Aminá awápo namutí rochí ma bikasa ko, ropótisa bote
- A bajíba ba’wí alá biwiámi ke bikuámi ni biloé chokili nabéami
Chureká olaba pasóa kowaami kilibá alí sebalí namuti rakála:

A nebo 2 litros ba’wí alá pólika manaká chuwé jariachi vidrio alá plástico:

- Ro’ésí blé uchára cloro alí 20 pachúti plata coloidal choná pasó namuti*
- 20 gotas de plata coloidal al 0.36%*
- Echí bawí basó sebalí kilibá alí namuti rakála
- Bawírili riwé pe teeli 30 nimutos
- Kiti che sinú bawí basó ma pe chiriká kopóa

*Mapu reká nulá namuti raliruami ne echiriká neba.

3. Ayáapi paníwika

Ayáapi kipo seká a nabé nayulí kokuli, ayáapi paníwika.

Observatorio Regional en Salud de la OPS/OMS, a nulá jiti ayáapi paníwipá seká ba’wí jaboni yua, jiti ke wíka níma nayúami witabúali, kiyi wé chewá kuuchi.

Sinéarní alá paníkika seká:

- Kecho newayah kowaami Alá newaká kowaami
- Kecho ko’yá
- Mapu kisápi isí
- Ma sunísa torí sapála sikiréa
- Kuli biwésa kuuchi ’múchí
- Kuli biwásá cho’machí
- Kuli wánax muchuwwása ripúá
- Ma nésa we chatí namuti (Alí nésa namuti pasóa alí bi’wayá)
- Yua re’esa kochí alí jarecho namuti
- Kuli pewása

**Ayáapi paníki: 1,2 x 3**

Kecho newayah kowáami, ko’yá alí isíisí oma.

1. Sinibi nebo ba’wí alí jaboni
2. Alá paníwi mo’ayé sikachí, nasipa sikachí, tééli mosika seká 15 a 20 segundos
3. Alá buwaká seká namuti chini itching náti, pe oséliti omá
4. Waná katéwika ripúa

Ripúa we muwé bitíchí, sebali namuti mapú ke iré waná muchuwási.

4.1 Ke namuti nabéma

Waná rojaa muchuwaba ripúa:

- Ke riwéba jiti chati nabéma eká mapu sinéami iwí
- Ke riwéba jiti bikuma alí namuti nabéma ba’wí rekolichi amánami, ba’wí bakóchi inárami, payéwichi bayéenami bawí omá
- Nayúsá weé ayéna nayútima cho sebali kowaami alí bawí omá
- Ke riwéba jiti chimí bitíchí ochéroma chikuli, seolí kuchíwili kokúli

4.2 Ké sinéti namuti nabéma

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

Jeregá olába jiti ke chati nabéma:

- Ke riweba jiti muwéma ripua
- Wanápi ripúa mapu ke muyá alí mapu ayó muyá*
- Ripúa namuti mapu ke muyá, járé ku nema alé
- Ripúa namuti wichíla, namuti sawála, kowaami ripíami echi muyáwika saté ku kayéna
- A nebo wel bote jiti chimí napabúá katewába ripúá

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

4.2.1 Alá pichíta wilímea pachaaye bitíchí

Ke pichíta wilisa bitíchí, ke pasóra namuti, ni bile wichóka nesa namuti a nabéma ba’wí alí kowaami, kiti cho-liwárii owlína alí ochéro namuti se’olí, cucarachas, chikuli, chimí jonsa we nayuuna kipu kuchuwa ratalí jarecho nayuílí dengue alí chagas namuti mi ikísa ko.

Chureká olába jiti alá pichíta wilímea pachaayá kini pirechi:

- Kält ipolí wichíaye ke rapáama níma
- A ochéba pisós, we bivárami jiti ke chimí ochéroma kokuli emi nayútíami
- Yéwika welába jiti chimí pachaaye alí ikaméa
- Síníí rawé alí ayaapi pichíka, sebali namuti wichóka alí pasóka
- Ayaapi pasóba mapu oná newálíwa kowaami, alí mapu oná isíwa
- Waná kochíboa, waná reméba alí waná ubába
- We ratáachí timí perélísa ko a uchéba yéwichí alí bintanichi mosquiteros jiti ke chimí simáirma se’olí obätami

Alá pichíta wilímea suníami pacháaye alí machíaye:

- Wé riwáwisa machiaye, a be basarálii ripunába, jiti ke kokuli ochéroma echími
- Ukusá alí chimí maníasa ba’wí choklí abe saté achéba, echiriká wakichéwípa ba’wí, jiti ke chimí owíníma se’olí
4.2.2 Omaana mapu toná timi peré alá píchípa, napabúka olába ripúa jiti ke rojímicha chijunta rika wilimea chimí omaana.

Ke chuwe animá pápua ripúa, chati nabéami, chati júka ripúa, choná owína namuti se’olí chikuli, rolí, echi bitíchí mo’íssa a witasóma alé kowaàmi alí ba’wí chimí payéwichi.

Sinéami natúwika alá píchípa omáana:

- Beneríachí
- Bu’uchí
- Komíchi alí bakóchi mapu oná ináro ba’wí

Chuwé machíyayen énisa namuti emi upukula, omáana chijanáma kokuli ba’wí bikúwima alé.

A timi bukélísa namuti alá níma:

- Alá píchíwipa alí pasóba korralí
- Namuti witálá a waná katewásípa
- Achésí namuti witálá napisó alí kal nasówika

5. Waná nési namuti witálá

Pakotami chuwe witása alí isísa oma a nayunipa alé ropachí alí witabuali chewáma kuuchi, jiti sebáli nayulí a simáro kosichí, sekachí alí riníchí chimí simárika séba sapachí alí ropachí, alí we nayúpo.

Alé newalási jarecho namuti:

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

Isí alí witá wé chati nayulí ju, sinéami nésa re letrinas, sanitarios, jiti ke chimí ochéroma kokuli, echi ju mapu nabéwi ba’wí alí sebáli kowaàmi, echi kosuíwa a nayúnipa alé.
5.1 A wilába letrina wé re’lé jóka fosa séptica anilíwa
Lebrina a jawába wé re’lé jóka jiti chimí asibáma ripua.

Ademe: Alá pachókipa suwéaye fosa séptica jiti ke máximo chókili isí witá alí nayulí nabéma weé

5.2 Excusado drenaje chea wiliméa
A timi nésa excusado a chea wilema drenaje jiti ba’wí apésima ripúa isi witá.
6. Ala yeka rjólipa jiti ke chimpi bitichi ochérima alí mo'íméa namuti chikuli, kukaracha, rolí, se'olí ali che wiká namuti

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

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

Ayéna na ow’inti nayulí mapu reká:

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

6.1 Nayulí ratalí fiebre dengue aniliami a chewá namuti

Nayulí dengue a chewá se'olí dengue nayúamiemi ikísa, na nayulí machiwá Aedes aegypti, se'oli pinto ronéami ju, mapu iyéri cebra ronóla.
Okuá kayámi ju nayulí: ratalí chewá dengue nisa ko, alí ratalí dengue leenisa echi namuti, nayulí dengue ju.

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

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

- Ke sinétí riwésí jiti chimí pachaaye muwéma ripúa alí wíká namutimapu ke iré
- Ukusaa ke riwéba jiti mulipi bitíchí maniama ba’wí, pólipó saté kitera jiti wakichéma

6.2 A nachúpo nayulí chagas (Tripanosomiasis americana) anilíami.

Nayulí chagas kuuchi kokuli ju Tripanosoma cruzi aníliwa, a owína mi ikísa chinche besucona.
Nayulí nachuti, mapu alí emi ikísa se’olí na nayulí apéami,okuésa chinche witála, echi se’olí ikísa jarecho a nayúti cho.

Echi nayúsa ayó newaju: a chewá ratalí fiebre, risoa nili, mapu oná ikíli se’olí we bajína, isíni ke uméru iwí, jaré ariká suwi echi nayúka.

Ke riwéba jiti ochéroma chinches chimí bitíchí:

- Alá pichíka kipo peréchi, jiti ke muwéma chinches
- Rapása ipolí a ku pachókipa, jiti ke chimí uchupáma namuti kokuli
- Aminá awási namuti ma ke néswa jiti ke níkuméa mochíma pachaaye alí machiaye
- Ala tibúka alí pasóka mapu oná uchúwu namuti, jiti ke chimí ochéroma kokuli nayulí chi jánamí

Conclusiones

Tibuami nayuami mapu kuíro ónami OPS/OMS alá aní:

- Sébali nayulí ropachí chewáami, ayó siméí kuuchi kecho malí bamíbami jemi omaana kawichiaye
- Ala paniwika ba’wí jaboni yua chiriká benériami kuuchi jiti ke wiká kuuchi nayúnumí
- Alá paniwisi bawi jaboni yua mapu kisápi timi isí alí kecho newayá kowaami alí ko’yá oma, jiti jaré nayúnisa a nakibóa alí wenomí jiti ku ówipa

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

- Sébali ra’ichali mapu njá Encuesta Nacional de Salud alí Nutrición 2012, 11.8% kuuchi kecho malí bamíbami wé chewáli nayúli watabúali, (EDAs)
- Sinéami alá yeke rejolíma, jiti machiméa chéwa nayulí, ayáapi paniwika ba’wí jaboni yua, katéwika manaká ba’wí nésí, alá neka kowáami jiti ke chokóbíma, neka alá bi’wíami ba’wí

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

Objetivo

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

1. A jawába benériami jarecho

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

Chureká nisa re jarecho benériami

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

Alá machíami nima jarecho benériami

Capacitador jarecho benériami, alá machiméa wi ka pakó tamí yua nocha, alá ra‘ichaka benérima jiti sinéami mo‘áma, churiká olába re:

- Bachá alá ra‘erábo alí machibóa churiká chimí komiráchí
- Alá machibóa píri nikumésa re echimí komiráchí
- Alá mo‘árami ra‘ichaka, jiti sinéami alá akéma alí benéma
- Alá mo‘árami nima ra‘ichali osiruami mapu njíwa
- Sinéami bayéripo jiti si benéma

2. Alá ra‘ichami

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

2.1 Ke wesi ra‘ichásu ko ke iré

Ra‘ichali jaré pe akésa ko, ke iré, tásí wesi ku wani ne‘óchi, mapu reká náta ,echi ko machiwa comunicación dominadora:

- Pe binéli ra‘icha ayási
- Pe námiwa ra‘ichali
- Pe kuaa pakótami bi aké
- Pe nurariwami jú
- Pe kuáa nureriwa

Jaré ke alá mo’á ra’ichali

Ra’ichiami:
- Ké owíra ra’icha
- Ke ra’ichánali wiká rejóachi

Chimí omáana:
- Jaré ke ikínali ra’ichali
- Chuwé chibi reká benéba
- Wekanátami binekiwami benéba

2.2 Alá wáchia ra’ichába

Napawika ra’icháluwa alá nima jiti echiriká sinéami ikíwima chureká ‘náta jarecho, alí animéa chureká nisere, acha alá ju ra’ichali, na machiwá comunicación democrática:

- Anawí ra’ichaka
- A ra’ichipo pakotami chimí komiráchi pereami
- Alá wáchia ra’ichába
- Omáana nawáma ra’ichali
- Sinéami nakúrima si ra’icha
- Sinéami kuirimí, ke awénili nocháma

3. Chureká benéripo/bénébo oma (PEA)

Sinéami kanílía benéma, alá benésa ko alá ku ‘natábo, ali si nakúripa alá wáchia ku eena.

3.1 Chureká olába jiti alá benéba

Alá suwénipa jiti alá nima PEA, echi tániwa mapu benéma ra’ichali, jiti alá mo’áma binekí, sinéami alá benésa alá ku ‘natáma alí wáchia kanílía ku rejólíma.

Benériami capacidatdor alá kuírima, jiti sinéami alá benéma:

- Alá nikúrimi
- Alá akéma
- Alá mo’ámi binekí
- Alá mo’áma binekí
- Akésa ku ‘natáma
3.2 Namuti nikumésa benériwami

Namuti nikumévisa benériami capacitador, chakémi riwéba nálá alá jiwéra sinéami benéma, benériami alá machimea wiká pakotami benéria.

Na ju mapu a uméro newayá:

- Alá ompáma wiká yua nocha, mapu newá bilé curso, mapu alí ra’icha alí newá taller mapu oná bené jarecho
- Mapu alí náriwa benériami namuti, ayéna kuáríma alá mo’ayá ra’ichali
- Jaré benéami chakémi nasóra ra’ichása, ke wesí na’áwama
- Benériami a ompáma wikábé pakotami benéria ra’ichali
- A ompama sinéami yua nocha, jiti a eláma mapu benériwa
- Alá riwíma mapu reká náta raramuri alí umukí, mapu anáawari benérili

4. Alá machimeá wikabé yua nocha

Sinéami pakótami newalé jarecho kiti yua ra’ichába, sinéami nakí nakúrili. Benériami jarecho alá machimeá wiká pakótami benéria ra’ichali, jiti alá suwénipo ra’ichali binekí, jiti sinéami benéma sebalí machiwaami ra’ichali.

4.1 ¿Piri ju bilé grupo?

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

4.2 Chureká nokísíma napawíka benéami

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

Chureká nokísíma napawíka benéami:

- Bachá natúwipa
- Alá ruyéba piri benéma
- Sinéami natúwa nocháma
- Kilípi ve machísmína
- Alá benéma sebalí
- Ma suwénísa ku éripa
4.3 Sinéami alá nocháma
Napawíka benéami wekaná sebásima benésia, nalí ayaapi wíká namuti che benéma, alá benésa kuíroma aboni panérala, jiti abóni ampáma alá ‘náta, alá benéa alí benéria jarecho alá wachía nocháli sinéami ku ikfíwíka bineki.

4.4 A benéma napawíka nócha
Pe kuáa niraa a benéma napawíka nocha, jiti mo’inábo séba objetivo, alá nejéwíka séba mapu reká nurariwa.
Napawíka nocháliwa ko ju:
- Sinéami anári nochása ko alá níma
- Sinéami anári nochása ,a sebárípa mapu tumu nakí
- Ibílí newalába acha sinéami anári nakúrila nocha
- Alá nóchípa napawíka nocháliwa
- A ochéroma nikurili jiti alá benéka énipa

4.5 Sinéami kanlíka re’éka benérima
Sébaali machiwaami chureká nokísipa napawíka nócha, alá machuboa re’éka benéa dinámika grupal, acha sinéami napawíka a nakuura.Sinéami jiwérika nokímea napawíka natúwíka nocha, píri ko re ké chopi ríká ’nati.
Napawíka binéwami sinéami newá ejercicios alí chiriká a bené napawíka nocha, alá níma napawíka natúwíka chotása nócha ne kulii, alá re’éka kiti alá mo’ába bineki, mapu nikuuri natúwa alí nócha sinéami napawíka, jiti sebámá objetivo alá suwénípa benéa.

4.6 Roles
Na aniwaami jú:
- Na machiwaami ju chureká nocha alí ra’icha ibíli si napawíka bené
- Acha nejéwa namuti nulésiwa echi napawíka benéami
- A nureriwa chureká benéma sinéami napawíka natúwíka
- Abóni alá machiruami níma chimí (status)
5. A néma namuti mapu newalé

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

Sebali namuti neliwami ko ju:

- Alá bíchíwika ra’icháma, ne mapu ríka ikí
- Sinéami kanílima benéa
- Sinéami alá nausáma chureká ikí omaana, jiti jarecho ikíwima
- Alá riwírika oselí mapu kitera ra’ichálíwa
- Alá newalási píri tímí benéli
- Sineami anéba mapu a umérosa re wiká nóchali newayá