

COVID-19

**¿Bin yax ju'ta pasel teme ayix
jtul chamel ta yutil jnajtiké?**

Tulan sk'oplal ya jna'tik te chamel COVID-19, Yax ju'yax ba'tsij ta ora nax. Ja'ini'tsibabil jun, Yax tujun yu'un ya snoptesotik bin yax ju'ya jpastik o bi'til ya jokintik ta skanantayel ma'ch'a lajelto stsakbel te chamele' sok sjajchi'bal señajil (k'ajk', ojbal, k'ux bakelal, k'ux nuk'ul, slo'k ya'lel sin') te yatoj xju'ta kanantayel ta naj.

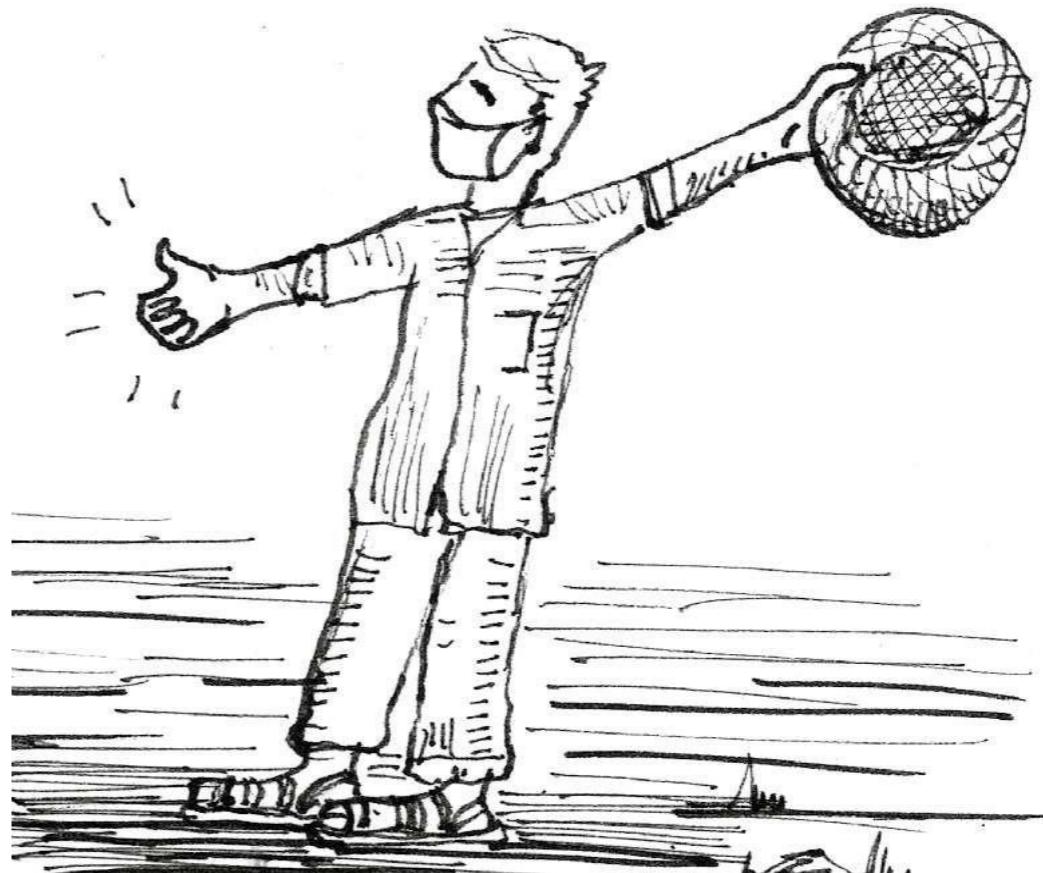
Te me wokolix ya yi'ch ik'e:

**Tulan Skoplal ik'el bal ta mu'kul
snaul pox (hospital).**



Bin ya yi'ch pasel teme ayix jtul ma'ch'a yi'ch'oj te chamel ya yutil jnajtiké??

1. Te ma'ch'atik yi'chojik te chamele y smolola'b ta yutil snaj, parte ya ya'k sbaik ta chan lajuneb k'ajk'al (14 dias), Yu'un jichi'ma'skasesbal te chamel ta yantik smololabik ta yutil communal o paraje.
2. Ya sk'an ya kabeytik yipal yu'un te ma'ch'a yi'ch'ojix te chamelé, ayuk parte skuarto, ja'nax yu'un; Te skuarto ya sk'an wen lek yax och i'k tey a, ayuk banti jamal yu'un yax och sakal Kinal a y banti, lek ya ya'isba a te chamelé.
3. Te me max ju'ta pasbeyel sjuarto te ma'ch'a ay ta chamelé, tulan skoplal ma sla'k ta nainel te smolola'b ta yutil snaj, ya ya'k sba che'buk metro (2 metros) snamailil sok yantik smolola'b (ja'ini yu'un ma skases a te chamelé) y namal ya xway ma'ch'a yi'cho'oj te chamelé
4. Ta jpisiltik ya sk'an ya jpoktik te jk'abtik sok ja'sok xapón, jujun olil ora te me yax ju'ta paselé.
5. Te ma'ch'a ayix ta chamelé, ya sk'an parteix te xapone' yu'un sk'ab y yu'un ya ya'i atimal. Ja'nix jich parteix sbiluk banti yax we'(svaso, splato, scuchara...)



Ma'xa pik ja sit welaw.

Nojpame te schanul chamelé (virus) yax och ta jsitik, ta jni'tik, y ta kejtik.

6. Ma'cha yi'ch'ox te chamelé, ak'a stujun smajkil sin'sok yej spisil ora kalal ya xbejen ta yutil snaj, yu'un max yijkitay ta bayuk nax te schanul te chamelé y ya sk'an ma'spiktiklay biluketik ta banti ya xk'ax.
7. Te ma'ch'a ya skanantay te chamelé, ak'a stujun smajkil ni'yok yej, y spojtsil sk'ab kalal xoch yil o skasesbey sbiluk te chamelé, Kalal ya xlaj yilvel te chamelé, ja'te spojtsil sk'abe'ak'a xchaibael ta ora ya yawil k'aipal, y tulan skoplal ak'a spok sk'ab ta ora sok ja sok xapon kalal laj yilbel o spok sapbel te sbiluk te chamelé.
8. Te me ma'yuk te spojtsil sk'abe, ak'a ma'spik sit yelaw ta ora, ja'to te me la spok sk'ab ta lek sok ha, sok xaponé.
9. Ma'ch'a ay ta chamelé, ya skan ayuk parte yawil sk'aipal sok smajkil, sok junun sbolsa naylojil yu'un yax ju'ta chukel k'alal yax noj. Teme puro jun yas tujune o te k'aipal ma'plastikojuke, ak'a yi'ch chi'k'el.
10. Ja'lek a te me ayuk parte sbaño (sletrina) yu'un ja'nax stukel ya stujun. Te me ma'yuké, tulan skoplal spokel ta lek son xapon y cloro.

Ma'tulan ta pasel bin ya xju'ta pokel ta yutil snajtik, ja'nax ya jtujuntik ha'sok xapon. Ta ye'tal koel ja'in juni'ya kaltik bi, t'il ta pasel.



Ma'tulan ta pasel bin ya xju'ta pokel ta yutil snajtik o sbiluk ma'ch'a ay ta chamelé. **ja'nax ya jtujuntik ha'sok cloro, ya jkaptik jich bi't'il ya kaltik li'i:**

- Yu'un ya jkustik jmesatik, jnaktajibaltik, banti ya itsun slustik, banti ya itsaktik yu'un ya jam smajkil jnajtik, llaveetik, candadoetik, biluketik binti ya jkomon tujuntik, ya xju'ya stujuntij jun k'unil ajchem pa'k sok te ha'kapbil ta cloro.
- K'alal ya yi'ch pokel jun carro, jnajtik, cuartoetik o spisil te jnajtiké, ya xju'ta tujunel jun bomba aspersora nojtesbil ta lajune'b litro (10 lts) ha' y lajune'b chuchara cloro (10 cucharada de cloro).

(Tulan skoplal te bomba aspersora, wen lek pokbil, y ma'tumbil sok poxil ja'mal, yu'un mas jach yan chamel ta jkuxlejaltik a.) (Te me ma'yuk te bomba aspersora, ya xju stujuntestik ajchem pa'k, sok te ya'lel clor y skusel spisil te bin la kaltikixe').

jnoptik ta lek: ja' te cloro ma xju'ta u'ch'el, ya xju'ya sjach jun wokolil ta jbak' etaltik.

Ma jkaptik sok xapon, ya skombey yipal y ma smilbeyix te schanul chamelé.

**Ya jkaptik ta jun litro
ha' jun cuchara cloro
(10 ml de cloro)**



¿Bítíil ta milel schanul te chamelé y skusel te skuarto y snaj ma’ch’á stsakoj te chamelé ?

1. Spisil te biluketiké te ya yi’ch tujunel jujun k’ajk’al, jich bi’t’il, sjamil puertaetike, banti ya yi’ch tsunel jlustiké, bin ya yi’ch luchel o pasel jwe’el ku’ch’eltiké, naktaji’baletiké, spisil biliketiké. Ya yi’ch, smilbeyel schanul chamelé sok ya’lel cloro, che’b, oxe’b welta ta jun k’ajk’al.
2. Te jk’u spaktiké, jtsotstike, bin ya stakintesbaj kalal ya x-atin ma’ch’á yi’ch’oj te chamelé, ya yi’ch kejel ta jun bolsa naylo, banti spisil ora makbil. Jai ni sk’u spa+ k, ya yi’ch sapel o pocbeyel son ha’sok xapon, te me ya xju’ ta paselé, ya yich chamanel jtsin ora ya k’ixin ha’o takintesel ta k’ajk’al.
3. Ma’ch’á stsakoj te chamelé ja’nax jun skuchara, strinche, skuchiluj, splato, svaso. **Ja’in, ma’yuk ma’ch’á yan ya stujun.** Kalal ya xlaj stujentesbelé, ya yi’ch pokbeyel sok ha’spk xapon y ma’ch’á ya spoke’, ak’á stujun smajkil sk’ab..
4. Ma’ch’á stsakoj te chamelé, ayuk junuk smejs y jun bin ya skus spisojil skuarto, ja’nax ya stujun ta skuarto, max yi’ch tujunel ta spisil naj.
5. K’alal bin ora ya xkax te chamelé, ya sk’an ya yi’ch kusel ta lek spisil te kuarto ta banti ay a te chamelé, smilbeyel schanul te chamelé ta spisil jnajtik sok te ha’sok cloro.



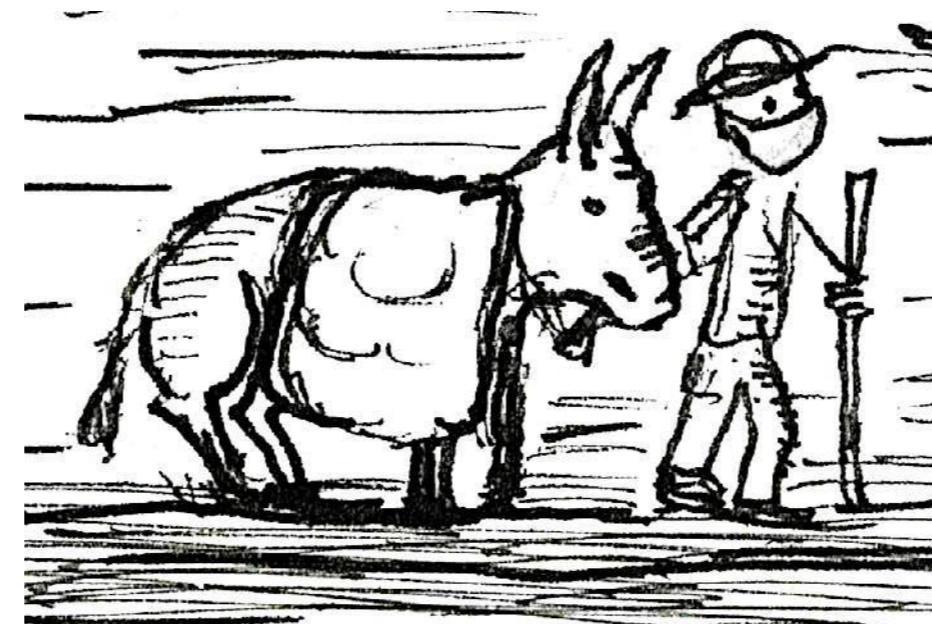
¿Bi’til ya yi’ch koltayel ma’ch’á ay ta chamelé?



1. Spisil ma'ch'a ayix ta chamelé, namal ya ya'k sba chan lajue'b k'ajk'al (14 dias)
2. Te me yakal ta k'ajk, ya xju'ya yu'ch pastilla yu'un paracetamol y a'beyel ajch'em pa'k ta yajk'olal sit yelaw (stiba). Atinuk ta k'ixin ha', ya skoltay yu'un ya xkoj te sk'ajk'al. Ya xju'ya ytú'ch ja'mal poxetik te me ya sbaybeiba ta skomunalé.
3. Tula skoplal ak'a yu'ch bayel ha', ak'a yu'ch waxake'b kalal ta lajune'b vaso ta jun k'ajk'al.
4. Teme tsakay yu'un te skanantayebajé, tulan skoplal ta ilel teme melel may'ukix te chamelé, te me ya xjué, yi'k'el talel stuluk kaxlán poxtawanej te ay ta snaul poxé, ak'a ba yil teme melel ma'yukix te chamelé.
5. Tulan skoplal ak'a skanantasba ma+cha'a ay at chamelé, ak'a bejnuk ta yutil skuarto banti kejelé.
6. Teme ya yaisbá te wokol ya yi'ch i'ke:
I'k'el bajel ta smu'kul snaul pox (hospital)

7. ¿Bi't'il ya yi'ch i'k'el bal ma'ch'a ay ta chamel ta muk'ul snaul pox (Hospital)

1. Tulan skoplal skanantayel ma'ch'atik ay ta yutil snaj, ya xju'ta tujnel jun camioneta banti hay scajaul ta spat, banti te ma'ch'a ya stijbael te carro, msla'k bael, yu'un ma stsak ek te chamelé.
2. Yauk sju'e, ik'el bal ta jun carro particular, banti ja'nix smololab ta nainel ya stijbael, jichi'ya jkoltaybatik yu'un ma'pujkuk te chamelé.
3. Ja te snaul poxetiké (hopistaletik), jab anti ya xju'ya jtsaktik te chamelé yu'un te COVID-19, ja'yu'un ja' lek teme jtul nax ya xa sjokin te chamelé, yu'un ma stsakotik ta chamel a te yantiké.
4. Spisil ma'ch'a ya sjokil bal te chamelé, ya sk'an ya stunik smajkil sni sok yejik, smajkil sitik (lentes) te me aye'y skanantasbajik ta jujun jtul, ak'a ma spik sit yelawik.
5. Teme ochix te chamelé o jilix ta snaul poxé, spokel o skuxel te te carro sok ya'lel cloro.



Jkanantaybatik ta yutil skomunaltik o jparajetik



Ilustraciones por: David Guillén
Imprime y divulga este manual
libremente, cuidarnos es tarea de todas y
todos.

