

¿Qué es y cómo prevenir el coronavirus?

Para cuidarnos quedémonos en casa.

¿K'susi li coronaviruse, k'uxi chkutik mu jtatik?

Ta jtuk'ulan jbatike komikotik ta jnatik.

1. ¿Qué es el Coronavirus o COVID-19?

1. ¿K'usi li Coronavirus o mi COVID-19?

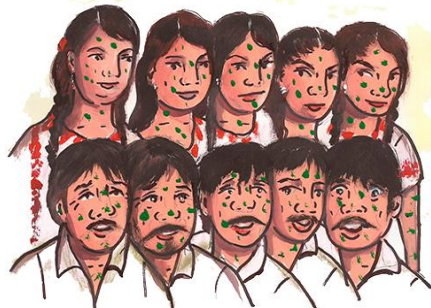
Es un microbio nuevo que nació en China y ahora está en todo el mundo.

Ja' jun ach' bik'tal chon iskuy sba ta China, la vie oy xa ta sp'ejlej balamil.



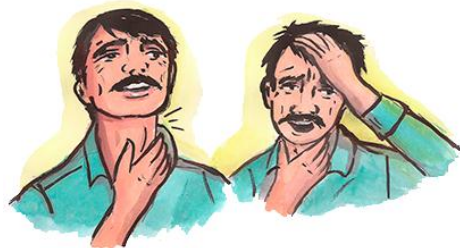
Si 10 personas se infectan de coronavirus sólo 2 tendrán la enfermedad, los otros 8 se sienten bien, pero contagian cada día a 3 personas. Al cabo de una semana de una persona infectada puede haber más de 2 mil **si no prevenimos**.

Mi oy lajunvo' sta ti coronaviruse, ja'nox cha'vo' ta x-ipajik, li vaxakvo'e tey yich'ojik ti chamele ja'nox ti mu xa'iike, k'usi un, jun krixchanoe stak' sjelubtasbe oxvo' ta k'ak'al li chamele. Ta jun to ox buch'u yich'oj ti chamele, mi ech' jun xemanae oy xa xch'amojik mas ta cha'mil mi **muk'bu jk'el jbatike**.



El coronavirus que da tos y/o fiebre y a algunos dolor de cabeza o de cuerpo, o dolor de garganta y puede ser otros síntomas; sólo pondrá grave, con falta de aire, a 1 de cada 20 que tienen la enfermedad. Estos graves necesitarán estar en un hospital y algunos pueden morir.

Li koronavirus oy ta xak' obal, k'ok', oy yantike cha'iik k'ux jolol, chk'uxub sbek'talik, oy ta xak' noxtok k'ux nuk'ul, xchi'uk oy to yan k'usi chak'; k'usie ja' nox tsots ta xa'i, vokol xa ta xich' ik', jun krixchano ta jtob buch'utik xch'amojik li chamele. Skotolik buch'utik tsots ta staike ta xtun yu'unik ospital, k'usi mu skotolikuk ta xkolik, oy ta xchamik jayvo'.



2. ¿Cómo se pasa la enfermedad?

2. ¿K'uxi chjelav ti chamele?

El coronavirus se pasa muy, muy fácil, está en la boca, nariz y ojos de los infectados, y 8 de cada 10 no lo sabe porque no siente nada, y lo está contagiando todo el tiempo.

Li koronavirus anil xch'amte ch'amte, tey ta yeik, ta sin'ik xchi'uk ta sbek' satik ti buch'utuk skuchojikxa ti chamele, va'i, oy vaxakvo' ta lajun vo' krixchano buch'utik skuchanojik ti chamele mu sna'ik yu'un mu sbats'ij ta sbek'talik, k'usi un ja' ta spukik ti chamele.

Se pasa al hablar, toser o estornudar cerquita de una persona, ella respira y entra a sus pulmones.

Ta xch'amuj jelavel k'alal oy buch'u nopol ta x-objobaj, ta x-at'isaj, li yan krixchano ta x-och ta sbek'tal k'ala ta sjik' li ik'e ta xk'ot k'alal to sputsuts.



También si mi mano tocó mi ojo, nariz o boca y le doy la mano a otra persona y ella se toca con su mano: Su ojo, nariz o boca ahí le entra el coronavirus.

Ja' yech noxtok mi jpik sbek' jsat, jni' o mi ke, k'al ta jtsakbe sk'ob yan krixchanoe tey ta xjelav ech'el ti coronaviruse, ta x-och ta sbek'tal mi spik sbek'sat, sni' o mi ye uke.

Si toque mi boca, nariz u ojo y luego agarro: dinero, celular o alimentos u otra cosa y se los doy a otro ahí de su mano al tocar su cara entra en su boca, nariz u ojos y así también agarra la infección.

K'alal mi jpik ke, jni' o mi sbek' jsat, ta jlikel o ta jtsak tak'in, selular, jve'el o mi k'utikuk yane ti mi ta sts'akale ja' ta jelubtasbe yan o krixchanoe ja' tey ta xch'am komel ti chamele ta x-och ta sbek'tal mi spik sat, ye o mi sni' uke.

3. ¿Quiénes tienen más peligro de ponerse graves?

3. ¿Buch'utik tsots ta staik ti chamele?

Los más viejitos, más bebitos, embarazadas y los que ya tienen otras enfermedades de pulmones, diabetes o cualquier enfermedad que deje débil el cuerpo.

Ja' li mas me'el moletike, li mas unenetike, li antsetik buch'utik oy yol ta xch'utike, xchi'uk li buch'utik oy xa onox ipik ta yan o chamel k'ucha'al tup' ik, asuka o mi k'usi yan chamel chk'unib o yu'un ti jbek'taltike.



4. ¿Qué hacer para no agarrar coronavirus?
4. ¿K'usi chkutik yo'oti mu jtatik ti coronaviruse?

Toser o estornudar en el codo.
Xa ojobaj xa at'isaj ta axuk'um.

Lavarse las manos **CON JABÓN MUY BIEN.**

ESPECIALMENTE: Al llegar a casa viniendo del pueblo, del mercado, antes y después de atender abuelitos o bebés, antes de preparar la comida y antes de comer y después de ir al baño. También si toqué mi boca o mi nariz.

Lek xa pok ak'ob ta xavon.

TSOTS SK'OPLAL K'ALAL: Chaoch ta ana k'alal xa sutal ta ateklumale, mi la ay ta ch'ivite, k'alal mi chak'el o mi laj ak'el a muk'ta tot a muk'ta me' o mi junuk unen, k'alal mi chameltsan ve'lil, k'alal mi cha ve' xchi'uk mi lalok' ta baño. Xchi'uk k'alal mi apik ani' o mi ave.



No saludar de mano.
Mu xa tsak k'obol.



No ir a lugares con mucha gente.
Mu xa nopoj buy ep tsobol krixchanoetike.



Mantener distancia con las personas de brazo y brazo como 1.5 metros.

Nom xa k'opon yan krixchanoetik, lek o ta jun metro xchi'uk o'olol snamlej.



Evitar tocarse la cara.

Mu xapik asat.



Solo gargajear en una bolsa de nailon y amarrarla.

No escupir en el suelo.

Mi chayuk' avee ja'nox xa ch'am ta junuk nailo, mi laje xa chuk. Mu xa tubaj ta balamil.



5. ¿Qué hago si tengo tos seca y/o fiebre y otras señas de la enfermedad?

5. ¿K'usi chkut jbatik mi oy jtatik taki obal o mi xchi'uk sk'ak'ale?

Si es ligera cuidarse en casa, no salir, no use otras medicinas solo paracetamol y no salir en 15 días contando desde que inició la enfermedad.

Mi k'un k'unox li chamele jchabi jbatik ta yut na, mu xa tunes yan poxiletik ja'uk nox bik'o paracetamol, mu xalok' ta ana chib xemana mi stambe ava'i ti chamele.



Si es viejito, embarazada o muy bebé de preferencia llevarlo a consulta con doctor, no farmacia ni comprar medicina.

Mi ja' ip junuk muk'ta totil muk'ta me'il, junuk unen o mi junuk ants buch'u oy yol ta xch'ute ja' lek xa vik' ech'el ta junuk jpoxtavanej, ma'uk ta farmasia o mi atuk chamanbe spoxil.

Si le falta el aire está grave hay que ir a un hospital.

Mi vokol xa chavich' ik'e, tsots xa me ipot, sk'anme chabat ta junuk ospital.

Si sospechas que alguien de tu familia tenga el coronavirus y qué hacer, marca a este número de teléfono **9671645446** de 8am a 8pm horario nuevo, es de la Secretaría de Salud en San Cristóbal de Las Casas.

Si estás enfermo y quieres orientación de Sanando Heridas marca al **9671413738** de 9am a 5pm horario nuevo.

Mi oy chak'an chajak'be yan smelol, o mi oy achi'il o mi buch'u xavojtikin yik'aluk staoj ti coronaviruse, stak' xak'opoj ta teléfono **9671645446** ta vaxakib ora sob k'alalto vaxakib ora xmal k'ak'al ta ach' ora, ja' chtak'avik j-abteletik tsakalik skuenta Secretaría de Salud tey ta Jobel. Mi oy ipot chava'i aba, mi chak'an chajak'be lek smelol ta j-abteletik ta Sanando Heridas, stak' xa k'opoj ta stelefono **9671413738** ta baluneb ora sob k'alalto vo'ob ora xmal k'ak'al ta ach' ora.



Son tiempos difíciles, seamos amables, nos cuidemos y ayudemos en familia y en comunidad, así superaremos mejor la enfermedad y los problemas que trae.

Oyotik ta vokolal, oyuk slekilal ko'ontik, jk'el jbatik, jkolta jbatik ta kuts'kalaltik xchi'uk ta jteklumaltik, ja' to yech ta x-ech' ku'untik ti chamele, ja' to yech ta x-ech' ti svokolal chiyak'botik komele.



Quédate en casa

Esta guía se hizo para que todas y todos podamos entender y prevenir mejor la enfermedad del coronavirus o COVID 19. Llévemola a cabo, es una gran oportunidad para recordarnos que todas y todos necesitamos de los demás para vivir bien.

Li vun lí'e imeltsaj yo'oti xka'ibetik o smelol jkoltik k'usi ti chamel coronavirus COVID 19 sbie xchi'uk k'uxi lek stak' xkutik yo'oti mu jkuchintike. K'otuk ta pasel ku'untik, ja' to me yech ta jtatik o ta na'el ti sk'an ta jkomon jkolta jbatike yo'oti lek xi ch'iotike.

Participamos de forma colectiva como dibujante: Ariosto Ovando Sánchez; como diseñador gráfico Marco Antonio Pérez Pérez; traducción al tsotsil y visión intercultural Marian Teratol Xantis; contenidos Marisol Vega, Adela Bonilla Vidal y Beatriz De Angoitia Guerrero.

Como organizaciones participaron: La Alianza por la Salud la Alimentación y la Nutrición en Chiapas (ASAN); Cooperación y organización integral para el desarrollo rural (CONIDER); el Ayuntamiento de San Cristóbal de las Casas, Chiapas a través de la Dirección de Equidad de Género y Desarrollo de las Mujeres; y Sanando Heridas A.C.