



¿CÓMO SABER SI UN FAMILIAR TIENE CORONAVIRUS?

¿Y QUÉ HACER?

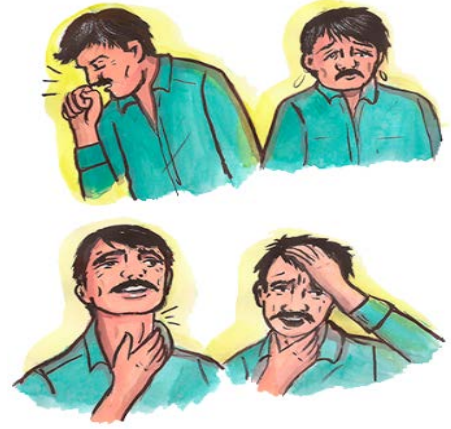
¿K'UXI STAK' NA'EL MI OY BUCH'U STAOJ CORONAVIRUS TA YUT NAE?

¿K'USI STAK' PASEL?

¿QUÉ HAGO SI CREO QUE UN FAMILIAR TIENE CORONAVIRUS?

¿K'USI STAK' JPAS MI YIK'ALUK CHKIL OY BUCH'U IP TA KORONAVIRUS TA YUT JNAE?

Si el enfermo tiene 2 señas de estas 3: Fiebre, tos y dolor de cabeza o irritabilidad en niños y además una de estas: dolor de cuerpo, dolor de las articulaciones, dolor para tragar en la garganta, catarro u ojos rojos, o dolor en el pecho o falta de aire, en los últimos 7 días, se considera que puede tener enfermedad de coronavirus.



Li jchamele me oy staoj chibuk li ta yoxtosal sk'elobil li'e: K'ok', obal xchi'uk k'ux jolol, ta ololetike yech xti'et sjol, chi'uk noxtok mi oy cha'iik jtosuk li'e: K'uxik spat xokon, ch-avan sbakeltak, k'ux snuk' vokol chjelav sve'el, oy simal-obal, ta stsajub sbetk'sat, k'ux yo'on o mi vokol ta xich' oy to svukubal k'ak'al stamojbee, yu'un me yik'aluk staoj ti chamel koronaviruse.



Esto se hace más sospechoso si ha regresado de un lugar de fuera donde hay más coronavirus o ha estado con personas que tienen la enfermedad.



Ja' yik'aluk mas staoj mi ja' to isutalel ta nom buy oy ep koronaviruse o mi oy isnop krixchanoetik buch'utik oy staojik ti chamele.

¿Qué hago? ¿K'usi ta jpas?

Si además de estos síntomas tiene falta de aire para respirar, o dolor en los pulmones esta grave y necesitará ir a un **hospital**. Marca al **911** o a los números telefónicos que están escritos abajo y pregunta a donde lo puedes llevar de urgencias, si no puedes llamar, llévalo rápido a la unidad de salud más cercana o directo AL CENTRO COVID EN LA ALBARRADA.

Mi oy staoj k'ucha'al sk'elobil ti chamele xchi'uk noxtok vokol ta yich' ik, o mi k'ux cha'i sputsutse tsots me ip sk'an me ik'el ech'el ta junuk **ospital**. K'opojan ta **911** o mi ta junuk teléfono li' ts'ibtabil ta olone, jak'o buy stak' xa vik' eche'l ta anil, mi muk'usi xak'opoj oe, ik'o ech'el ta anil ta junuk nail poxtaob bail buy nopol xkome o mi tuk' k'alal CENTRO COVID TEY XKOM TA ALBARRADA TA JOBEL.



Si no está grave, habla a cualquiera de estos números de teléfono: **9671645446** el número del distrito sanitario 2 de San Cristóbal de Las Casas, **800 772 2020** número de la Secretaría de Salud del Estado de Chiapas en Tuxtla y explica con claridad las señas de enfermedad de la persona y todo lo que te pregunten y por qué estás preocupado.



Mi muk'bu tsots ipe, k'opojan ta junuk li telefonoetik li' snumeroale: **9671645446** ja' snumero li xchibal distrito sanitario tey ta Jobel, **800 772 2020** ja snumero Secretaría de Salud ta Yosilal Chiapas tey ta Tuxtla, albo lek skotol li k'usi cha'i ti avaj chamele, tak'bo k'usi chajak'bate xchi'uk ti k'uyu'un oy avatoj avo'one.

Si el enfermo o enferma es sospechoso de coronavirus y está embarazada, es de más de 60 años, vive con diabetes, presión alta, es obeso, padece de los pulmones o de otras enfermedades que debilitan **debe ir a consultarse en la Unidad de Salud más cercana, no basta con la orientación telefónica.** Si el médico le dice que puede quedarse en casa cuídalo como se explica para las personas que no tienen otras enfermedades y sigue el tratamiento del médico.



Li buch'u ipe mi ja' yik'aluk staoj ti chamel coronaviruse, xchi'u k'usuk oy yol ta xch'ut, o mi ja' junuk krixchano ech'em xa ta 60 sjabilal, o mi oy staoj asuka chamel, muyem spresion, staoj jup'el chamel, ip cha'i ta sputsuts o mi k'usi yan chamelal ta sk'unibtasbe ti sbek'tale **sk'an me batuk ta junuk nail poxtaob bail buy nopole, mu ta'luk o li sjak'el ta telefonoe.** Mi yal ti jpoxtavanej ti ak'u xchabi sba tey nox ta nae, k'elo cha'bio k'ucha'al chich' alele ti ja' skuenta li jchameletik ch'abal yan o xchamelike, pasik ti k'usi yaloj ti jpoxtavaneje.



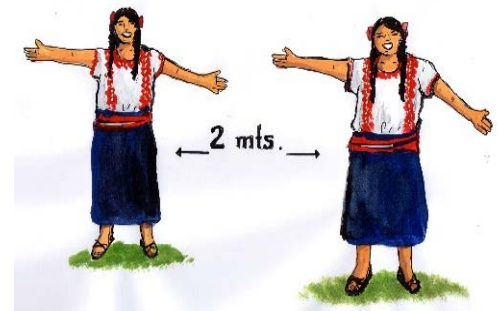
Si el enfermo es sospechoso de coronavirus pero no le falta el aire y no esta grave y te han dicho por tu consulta telefónica que se quede en casa has lo siguiente:



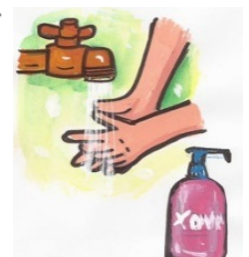
Ti mi li jchamele ja' yik'aluk staoj ti coronaviruse, lek nox ta xich' ik' muk'bu tsots ip, la ayikxa ta jpoxtavanej o mi la k'opojxa ta teléfono la albatik ti ak'u xchabi sba tey nox ta nae, stak' xapasik li'e:



Que quede en un cuarto aparte o si no tienes un cuarto especial para el enfermo, la cama debe estar lo más alejada de las demás y separada con una cortina, puede ser de nailon a manera de muro. La persona enferma debe estar siempre a 2 metros de cualquier otra persona.



Ta jk'ol o na ak'uvayuk, mi ch'abal jk'ol o na buy stak' xvay ti jchamele, li svayebe nomuk xil yan vayebaletik xchi'uk lich'anbeik smak, xu' ta nailo ko'ol k'uch'al pak'bal na ta xkom. Li jchamele jk'ex ta chib metro snamlej mi ta snop junuk krixchanoe.



Debe siempre tapar su tos con el codo.

Jukoj ta x-ojobaje jk'ex sk'an ta smak ye ta xuk'um.

Debe lavarse sus manos con mucho jabón si tocó sus ojos, nariz o boca.

Jk'ex sk'an ta spok' sk'ob ta epal xavon mi spik sbek' sat, sni' o mi yee.



Su ropa debe lavarse separada de la demás ropa de la familia, con mucho jabón y es bueno que se cambie lo más seguido que se pueda.

Li sk'u'e ta ch'akal sk'an chuk'bel mu xa tsob xchi'uk yantik k'u'iletik, xchi'uk ta epal xavon, ja' lek nopoltikuk ak'u sk'exta sk'u'.



Los platos donde come debe usarlos solo él o solo ella. Hay que lavarlos aparte con mucho jabón y que no los usen otras personas de la familia.

Li sets'al sve'ele ja' nox stak' stunes stuk. Ta ch'akal sk'an suk'el xchi'uk ta epal xavon noxtok, mu ya'uk stunesik li yantik buch'u tey nakale.

Si el enfermo sale de su casa para consulta o se tiene que acercar a menos de 2 metros a alguna persona debe usar cubre bocas.

Mi lok' ta sna yu'un chbat ta nail poxtaob bail ti jchamele o mi tsots' sk'oplal mu sta chib metro ta snop junuk krixchanoe sk'anme ta stunes smakobil ye.

Cuando se quite el cubre bocas debe de ponerlo en bolsa de nailon y de ahí, el cubre bocas se debe de lavar con mucha agua y jabón y secar a sol.

K'alal mi laj slok'es li smakobil yee ak'u stik' ta jlikuk nailo, ta ts'akale ak'u xchuk' lek ta vo' ta xavon, ak'u takijuk lek ta k'ak'al.

Después de quitarse el cubre bocas debe de lavarse muy bien sus manos con agua y jabón.

K'alal ta slok'es li smakobil yee sk'anme ta spok lek ta vo' xchi'uk ta xavon li sk'obe.

El cubre bocas solo se agarra de los elásticos. No agarrarlo de en medio ahí están los microbios que sacamos de nuestra boca y nariz y son los que nos provocan la enfermedad.

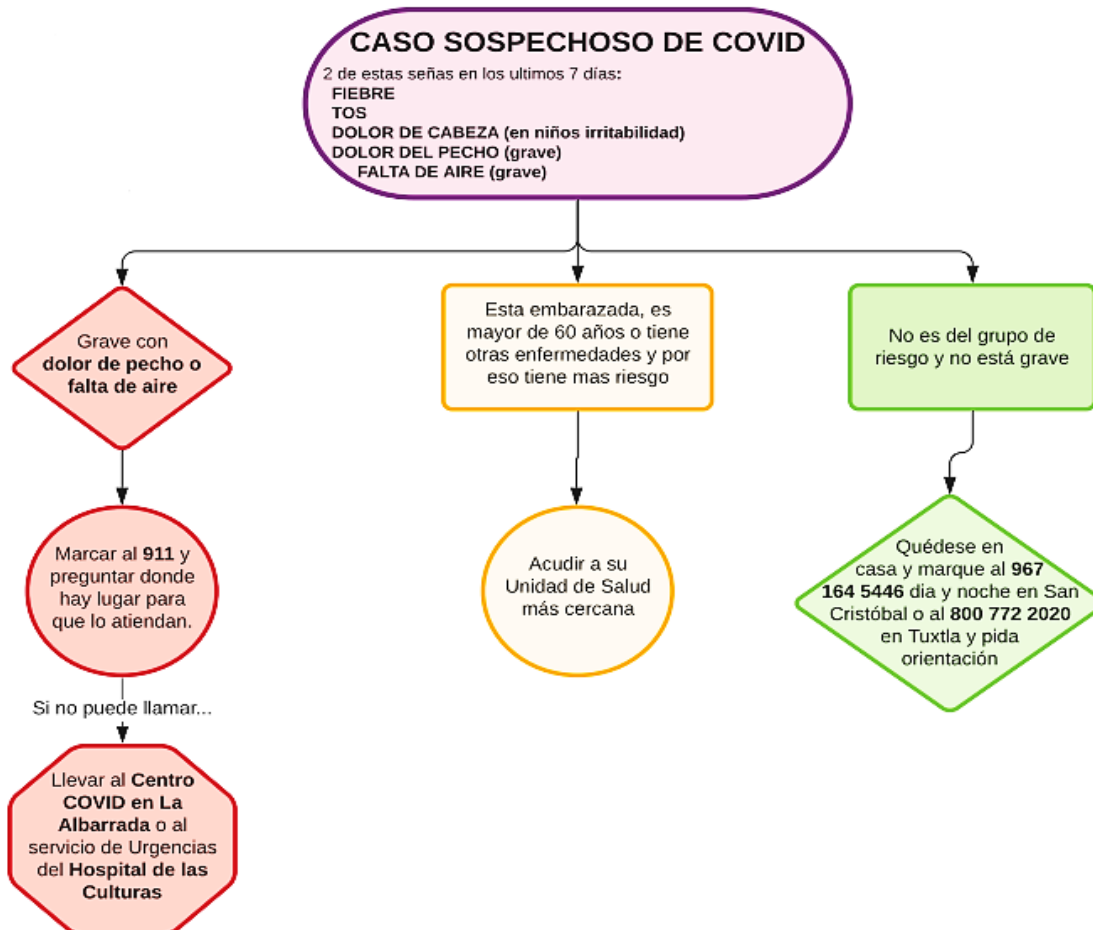
Li smakobil eale ja' nox ta tsakel ta yuli'ale. Mu xtun ta yo'lolile yu'un ja' tey li bats'i bik'tal chonetik ta jlok'estiktal ta ketik ta jni'tike, ja' me tey oy ti chamel chi-ipajotik oe.



En este tiempo de coronavirus, si cualquier persona tiene que salir a la ciudad a hacer compras o a trabajar es bueno que use cubre bocas, **pero que lo use bien**, así como lo hemos explicado, no tocarlo y que cubra boca y nariz, sobre todo si sube en transporte que no permite mantener distancia de 2 metros entre personas. No olvide tapar la tos con el codo y lavarse bien las manos con agua y jabón lo más seguido que pueda.



La vi oy talem ti coronaviruse, buch'uuk krixchanoal mi tsots sk'oplal ta xbat manolajuk ta kaxlan lum o mi ta abtel ja' tsots sk'oplal ak'u stunes smakobil eil, **k'usie ja' me lek ak'u stunes** k'ucha'al iyich'xa chapbel smelole, muk'bu ta pikulanel xchi'uk ak'u smak lek ti eile xchi'uk ti ni'ile, ja' toj tsots sk'oplal k'alal mi oy chich' tsakel karroe, yu'un teye muxu' ti nom xkil jbatik k'ucha'al ti ta chib metro snameleje. Mu xch'ay ta ajol mi oy chtal avobale sk'an chamak ave ta axuk'um, xchi'uk ti buy k'alal stak'e nopoltik xapok lek ak'ob ta vo' xchi'uk ta xavon.





Como el coronavirus o covid-19 es una enfermedad muy contagiosa, cuidarnos para no contagiar es cuidar a la familia y a toda la comunidad. Son tiempos difíciles, ser amables, tener calma, prevenir y ayudarnos entre todos hace la diferencia.

Ja' me ti coronavirus o mi covid-19 ja' tsatsal chamel anil ta xch'amuj, sk'an ta jchabi jbatik yo'oti mu jelubtasbetik li yantik ta yut jnatike. Oyotik ta vokolal, lekuk jk'opon jbatik, mu xi-xi'otik, jchabi jbatiknox jkolta jbatik nox ja' me tey sjelemaal.

Esta guía se hizo para que todas y todos sepamos quién es sospechoso de coronavirus y qué debemos hacer. Llevémoslo a cabo y así podemos detener la enfermedad.

Li vun li'e ja' imeltsaj skuenta jna'tik jkoltik buch'u ti yik'aluk staoj ti coronaviruse xchi'uk k'usi lek stak' jpastik. Pasuk ku'untik ja' yech stak' jpajtsantik ti chamele.

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); y Sanando Heridas A.C.

