

**QUENIN TIMOYECTALISQUEJ
DEN COCOLISMEJ**

LA HIGIENE

QUENIN TIMOYECTALISQUEJ DEN COCOLISMEJ

LA HIGIENE

Mejicano de la Sierra
Puebla

Instituto Lingüístico de Verano
en cooperación con
La Dirección General de Asuntos Indígenas
de la
Secretaría de Educación Pública

México, D.F., 1953
1050 e.

PROPOSITOS

El propósito de este folleto es suministrar ciertas ideas sobre higiene a los mejicanos de la Sierra de la región de Puebla.

Los autores están especialmente agradecidos a los doctores de Zacapoaxtla y a otros importantes ciudadanos por su espléndida y generosa cooperación en la preparación de este folleto. Sin sus muchas y útiles sugerencias, no habríamos podido completarlo nunca. Ellos han contribuido generosamente con su tiempo y sus conocimientos. Tenemos una deuda especial con los doctores, quienes siguiendo el verdadero espíritu de su profesión, tratando de esparcir la buena salud por todo el distrito, han presentado el verdadero espíritu de la Medicina Moderna, que no es solamente sanar a los enfermos, sino también tomar todas las medidas posibles para enseñar a sus pacientes la medicina preventiva. El verdadero médico se esfuerza en enseñar a sus pacientes como conservar y gozar de la buena salud. Los doctores de Zacapoaxtla, Pue., han manifestado este espíritu de la Medicina Moderna al ayudar a preparar este folleto.

El español de este folleto sigue los modismos propios que hablan los mejicanos de esa región.

INDICE

Los microbios.	
Ocuiltzitzin ten amo motaj.....	2
El nacimiento. Quemam yolis se pili.....	13
Enfermedades de la piel.	
In cocolismej de se icuetaxyo.....	18
Las quemaduras. Quemam se motajtatia.....	19
Indigestión o dolor del estómago.	
Cuac se cocoa se ipox.....	20
Erisipela. Disipela.....	21
Granos. Sahuamej.....	22
Huesos fracturados o quebrados.	
Cuac se moomipostequi.....	23
Lombrices. Cohuamej de se ipoxijtic.....	25
Heridas. Cuac se motequi tejsa ica.....	26
Rabia.....	29
Piojos. Tecolomej.....	31
Víboras. Cohuamej.....	33
Hemorragia nasal. Quemam se yecaesquisa.....	34
Tifoidea.....	34
Paludismo. Tonahuis.....	37
Disentería. Escocolis.....	38
Tifo.....	39
Pulmonía.....	40
Mal de boca. Tempalan.....	42
Calambres.....	42

Tuberculosis.....	43
Vacunas.....	45
<u>ENFERMEDADES CONTAGIOSAS. COCOLISMEJ TEN TAMAHUAJ.</u>	
Enfermedades contagiosas.	
Cocolismej ten tamahuj.....	47
Sarampión. Sarampioj.....	48
Viruela. Matalsahuat.....	49
Viruela loca. Apojpoxon.....	50
Paperas. Quechposahualis.....	51
Catarro o resfriado. Tzompil.....	52
Tos Ferina. Miquetataxis.....	53
El botiquín.....	55

Nijin amatajcuilol mitzonpalehuis
quenin tiquinonpajtis sequin in cocolismej.
Ta tejuatzin ticonyecleroa, huan·
ticontacamati toni quiijtoa, no cuali
mitzonpalehuis para maj amo mitzonajsi oc
sequin miaquej cocolismej.

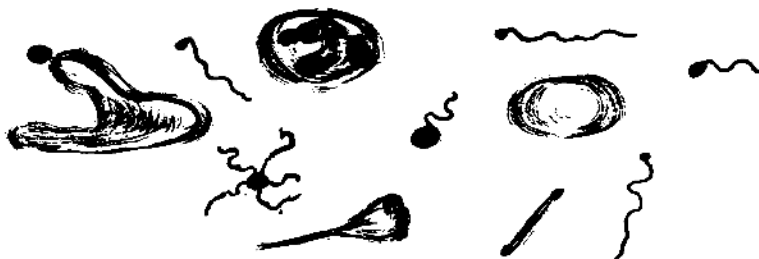
Para amo mitzonnajsis oc sequin
cocolismej cuac ticompías se cocoxquej,
ten monequi semi maj se mochipahua.
Nochin timopajpacasquej ca xapoj ejeyi
tonalica. Huan no in totzontecon
ticpajpacasquej, ichijchicueyica. Se
quipatas huan se quipacas se itasal no
ichijchicueyica.

**Este librito le ayudará a curar algunas
enfermedades. Si Vd. lo lee con atención, y si
obedece lo que dice, también le ayudará a evitar
contagiarse de muchas otras enfermedades.**

**Para evitar contagiarse de cualquiera
enfermedad o en el cuidado de un enfermo lo
importante es la limpieza. Todo el mundo debe
bañarse con jabón una o dos veces a la semana.**

También debe lavarse la cabeza con jabón cada semana. Debe cambiar y lavar la ropa cada semana.

OCUILTZITZIN TEN AMO MOTAJ



Nijin ocuiltzin monotzaj microbios. Semi tzictzitzin. Amo hueli tiquinitaj ca toixtololohuan. Cualí se quinita ica se tepos ca vidrio cuac ca yejua se quinita huejueyimej. Nijin tepos ca vidrio monotza microscopio. Tech mijin dibujo nesi semi huejueyimej para cuali tiquinitasquej quenin tamatij. Pero amo melan ijcon de huejueyimej. Ongac miac tataman de ocuiltzitzin ten amo motaj. Ongaquej sequin ten tecocoliscuiltiaj. Ten tecocoliscuiltiaj yejuan nijinquej techualcuiliaj in cocolismej. In

ocuiltzitzin ten amo motaj yetoquej
tomaixco, tech tejsa, tech ninmetzuan in
moyomej, tech in tal, huan tech in at.
Yetoquej nonohuian. Nijin ocuiltzitzin
ten amo motaj cuali se quinmictia. Huan
ten tecocoliscuiltiaj yejuan nijinquej
se quinmictis. Sequin cuali se
quinmictia ca at huan ca xapoj. Por nojon
semi cuali maj se mopajpaca nochi huan se
imahuan miacpa. In se imahuan pitzotiaj
niman porin ninca tejsa ticchihuj. Por
nojon cuali timomapajpacaspuej ca xapoj
huan ca at miacpa. Achto se momajtequis
para se tacuas, so se quichihuas in
tapalol. Huan cuac se mocalanuitiu niman
se momajtequis. Cuac se quipias se
cocoxquej so se tacobocol, niman se
momajtequis.

Estos animalitos son microbios. Son pequeñísimos. No los podemos ver con los ojos. Los podemos ver con un instrumento que los agranda. Este instrumento se llama microscopio. En este dibujo aparecen muy grandes para que podamos ver cómo son. Pero en verdad no son así de grandes. Hay muchas clases de microbios. Hay buenos y hay los que hacen daño. Los malos son los que producen enfermedades. Los microbios están en nuestras manos, en las cosas, en las patas de las moscas, en la tierra, en el agua. Están en todo lugar. Se puede matar los microbios. Los que hacen mal deben matarse. Se puede matar unos con jabón y agua. Por eso es muy importante bañarse y lavarse con frecuencia. Las manos se ensucian con suma facilidad por las muchas cosas que tocamos. Así es que debe uno lavarlas con abundante agua y jabón, con frecuencia. Uno debe lavarse las manos antes de tomar los alimentos, antes de preparar la comida, después de ir al excusado y después de cuidar un enfermo o una herida.

Tech tochiijchi ongaquej miaquej
ocuiltzitzin ten amo motaj. Amo cuali
maj se chijcha talpan calijtic. Huan
porin oc sequin totasoijicnihuan, se
chijchas huejca de se ichan, huan huejca
de se itacual, porin in tochiijchi cuica
miac ocuiltzitzin ten amo motaj.

También hay muchos microbios en la saliva. Es malo escupir adentro de la casa. Por respeto a los demás uno debe escupir lejos de la casa y lejos de la comida porque la saliva lleva muchos microbios.

Nochipa se moixquepas cuac se icxos,
huan se motentzacuiltis ca se imay.
Miaquej cocolismej quemej in tuberculosis,
in matalshuat, so in gripa panoaj tech
in oc sequin cuac se icxoa so se chijcha.

Siempre uno debe voltearse a un lado para estornudar y taparse la boca con la mano. Muchas enfermedades como la tuberculosis, la viruela o la gripa pasan a otros por medio de un estornudo, o de la saliva.

Amo queman se quintenamiquis ninpiluan de oc sequin, porin se quinpanoltililia in ocuiltzitzin ten amo motaj. Para amo se momahuas, monequi maj amo se quicui teyi ten quicui se cocoxquej. Tasal so tejsa de yejua quicui, quemej cucharas, platomej, pañitos, huan nochi tejsa oc se, maj ácaj quinpaca, ca atoton huan ca xapoj para acaj oc se quincuis ya.

Nunca se debe besar a un niño ajeno porque así también pasan los microbios. Para evitar contagiarse es necesario no usar los mismos útiles que ocupa un enfermo. Ropa y utensilios

de uso personal como cucharas, platos, pañuelos deben estar lavados con agua caliente y jabón antes de ocuparlos otra gente.

Icacahuiyo de tejsa taquilot no quinpia in ocultzitzin ten amo motaj. In pipil amo queman maj quipipitzocan icacahuiyo den taquilot pitzotic, ta achto amo se quipaca ica at huan ica xapoj.

In ocuiltzitzin quinuicaj semi miac ocuiltzitzin tzictzitzin ten amo motaj huan nijinquej semi pitzotiquej. In moyomej semi pitzotiquej. Yejuan nemij campa tapitzocan huan niman calaquij calijtic huan nenemij tech in tacual. In moyomej quinuicaj miaquej ocuiltzitzin tzictzitzin den cocolismej quemej tifoidea, tuberculosis, disentería huan oc sequin. In tacual monequi maj tapachiuto nochipa huan in moyomej maj se quinmicti ca D.D.T. In D.D.T. semi cualtia huan amo ohuij se cohuas ne xolalpan.

La cáscara o corteza de fruta también lleva microbios. Los niños no deben chupar una corteza sucia sino que antes debe lavarse con agua y jabón. Los animalitos llevan una multitud de microbios y son terribles. Las moscas son muy peligrosas. Ellas andan en lugares sucios y luego entran en la casa y andan en la comida. Las moscas llevan microbios de enfermedades como la tifoidea, tuberculosis, disentería y otras. La comida debe estar tapada todo el tiempo y las moscas deben matarse con D.D.T. El D.D.T. es muy útil y es fácil comprarlo en el pueblo.

In tecolomej istaquej quipanoltiaj
in cocolismej quemej in tifo. In
tecolot ten tamahua, queman quitepinia
acsa ten cuali yetoc, moxixa huan ompa
yohuej in ocuiltzitzin tziquilitzitzin de
nijin cocolis. Acsa ten pactoc cuac
quimachilia in tatepinilis, mohuajuana,
huan ijcon calaqui nijin ocuiltzin
tzictzin tech se icuetaxyo, ijcon tamahua.
In tecolomej de se itzontecon, in tecpimej,
huan in chinches no quipanoltiaj cocolismej.

Los piojos blancos pasan o transmiten enfermedades como el tifo. El piojo infectado, en el momento que pica a la persona sana, defeca u obra y en el excremento va el microbio de esta enfermedad. La persona sana, al sentir el piquete, se rasca, e introduce el microbio en la piel,

verificándose así, el contagio. Dos piojos de la cabeza, pulgas y chinches también transmiten o pasan enfermedades.

In moyomej ten monotzaj zancudos cuicaj in tonahuis huan monequi maj se quinmicti ca D.D.T. Axcan ticmatoquej ya que nochi nijin ocuiltzitzin tzictzitzin amo cualmej para tejuan huan monequi maj tiquinmictican ca D.D.T. Porin quisaj cachi patiojquej in cocolismej que in D.D.T.

Los moscos o zancudos llevan el paludismo, y uno debe matarlos también con D.D.T. Ahora ya sabemos que todos estos animalitos son malos con nosotros, y que debemos terminar con ellos usando D.D.T. Pues son más caras las enfermedades que el D.D.T.

Cuac se quinemia se quintamis nijin ocuiltzitzin, monequi maj se quipaca niman in tasal. Tacan amo hueli se quinpaca in mangajmej, in cuayecahuiluan, payojmej huan in petamej, monequi maj se quintalili in D.D.T. Monequi maj se

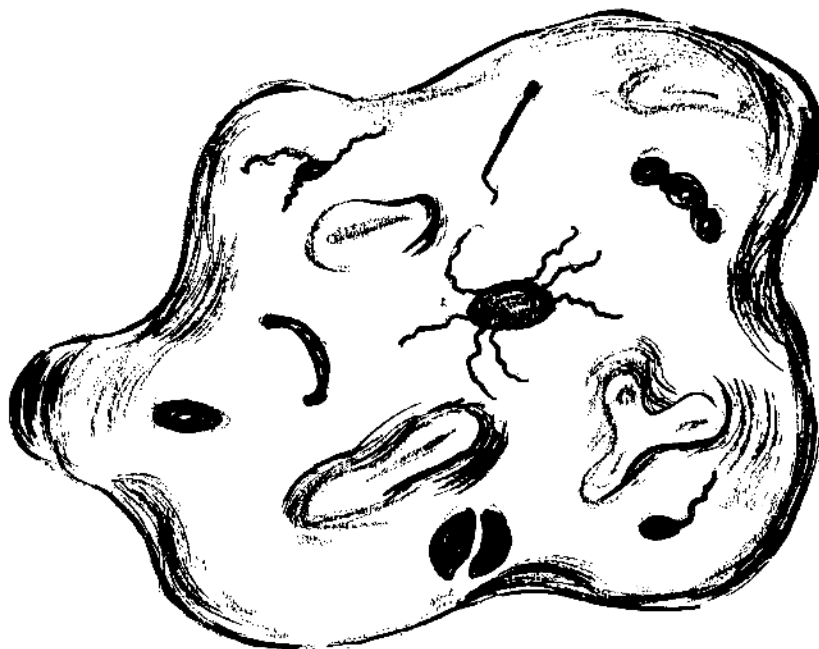
taajuachui ica D.D.T. Campa amo hueli
se tapajpaca, tech in huapalmej, tech
imetzuan in cama, huan tecn in tèpamit,
so tech nochi in cali. Monequi maj se
tatzacua in caltenoj para maj yeccualtia
in D.D.T. Monequi maj se quiquixti nochi
ten se quicua porin in D.D.T. tepajula.
Nochi in tapalol se quiquixtis para maj
amo pajyohua.

Cuando quiera acabar con los animalitos debe lavar la ropa. Si no se pueden lavar las cobijas, sombreros, rebozos y petates, entonces debe echarles D.D.T. Uno debe rociar el D.D.T. donde es difícil lavar, en las tablas, en los pies de la cama y en la pared, en fin en toda la casa. Al rociar el D.D.T. debe cerrar la casa un rato mientras que hace efecto. Y para esto uno debe sacar afuera todo lo que sirve de alimento porque el D.D.T. es veneno. Toda la comida debe estar afuera.

In quimichmotomej huan quimichpelomej
yejuan tapialmej semi pitzotiquej, amo
sayoj porin taijtacuaj, ta porin no cuicaj
in ocuiltzitzin tzictzitzin huan ijcon
tamahuaj ca cocolismej, de nijin
cocolismej se monotza peste. Nochi in

tapalol monequi maj pilcato huan maj
tapachiuto para maj amo quitenajsican.

Los ratones y las ratas son animales muy malos no solamente porque son perjuiciosos, sino porque llevan microbios y en consecuencia transmiten enfermedades, entre las cuales existe la llamada Peste. Toda la comida debe estar colgada y tapada para que no lo toquen.



Nijin se tachipin de at, huan ompa se
quinita in ocuiltzitzin ten amo motaj.
Semi tzictzitzin. Amo hueli se quinitas
ica se ixtololhuan. Sayoj cuali se quinita
ica in microscopio. Se yejua tayi in at,
huan icsa se quicocoliscuiltiaj in
ocuiltzitzin ten amo motaj. Por nojon

monequi maj se quimolonti in at para maj
miquican nijin ocuiltzitzin ten amo motaj.
Amo maj se tayi in at ten amo tamolontil,
porin se quimatoc ya que cuicaj in
ocuiltzitzin ten amo motaj ten cualcuij in
cocolis quemej in tifoidea huan disenteria
huan oc sequin cocolismej. Ica nojon
monotzaj cocolismej ten hualehuaj tech at.

Esto es una gota de agua en la que se ve la presencia de los microbios en el agua. Son pequeñísimos. No se pueden ver con los ojos. Solamente se pueden ver con un instrumento, "el microscopio". Cuando se bebe el agua, a veces los microbios nos enferman. Por lo tanto, uno debe hervir el agua para que mueran los microbios. No debe uno tomar agua que no esté hervida, porque ya sabemos que el agua lleva microbios que causan enfermedades como la fiebre tifoidea, disenterías, enteritis o diarreas. Por tal motivo se les llama a estas enfermedades de origen hídrico, es decir de agua.

Se yejua monequi maj se quiyecpia campa
monechicoa in at. Tacan secuiti at, monequi
maj se cuica se jarro chipahuac para se
quicalaquis tech in amel. In tzotzocolmej
huan in cubetas ten se quinquetza talpan

cuicaj miac ocuiltzitzin tzictzitzin den
tal. Cuac se quicalaquía se tzotzocol
ijcon pitzotic no se quincalaguia miaquej
ocuiltzitzin tzictzitzin tech in amel huan
nijin ocuiltzitzin ten amo motaj
quicocoliscuiltiaj acsa.

Uno debe cuidar muy bien el pozo de agua. Si va a traer agua, debe llevar un jarro limpio para meterlo en el pozo. Los cántaros o cubetas que se dejan en el suelo llevan muchísimos microbios de la tierra. Meter uno de esos cántaros sucios es meter un millón de microbios en el pozo y estos microbios hacen mal a la gente.

No maj se quimolonti cuali in leche
porin no cualcuij miac ocuiltzitzin
tzictzitzin. Amo maj se quicua in nacat ten
quipia tomatijoj. Nijin cuicaj cohuamej
ten mocahuaj se ijtic huan se
quicocoliscuiltiaj. Monequi maj se
quimolonti cuali in pitzonacat para maj
miquican in ocuiltzitzin tzictzitzin ten amo
motaj.

También debe hervir bien la leche porque la leche lleva microbios. No se debe comer la carne que tiene tomatillo. Llevan lombrices que se quedan en los intestinos y hacen mucho mal. Siempre se debe cocinar muy bien la carne de puerco para matar los microbios que no se ven.



QUEMAN YOLIS SE PILI:

Naquen quiixtaliaj para quipalehuis se sihuat ten moaliviaroti, monequi maj momajtequi ca at huan ca xapoj, huan niman maj momaojxili alcohol. Huan no maj quichipahua cuali itzalan in sihuat ica mertiotato.

Cuac yolis in pili, monequi maj ejco tech se tasal chipahuac huan amo talpan so tech in petat porin ompa ongaquej miac ocuiltzitzin ten amo motaj. Para se quixictequis, achto maj se quixiquilpi ica

se ilito pipictic ten achto yetoya tech alcohol. De ompa, ica se tijeras ten no achto se quitatij so yetoya tech alcohol, para maj miquican in ocuiltzitzin ten amo motaj. Ica se quitequi in xicti. Niman se quitalilia pajti den botica quemelj yodo so mertiolato para maj amo temalohua. Huan niman se quitatecuinoa ca se tasal semi chipahuac huan maj paltic ca tepitzin alcohol, huan niman se quitalilia in tailpiloni.

Cuac se huelis cuali quisa maj se quixacualo in pili ca aceite, para maj mochipahua.

Monequi maj achto se quitali se botellita ca sequi quemelj atzin ten quipia argirol ica cinco por ciento, huan nijin quinamacaj tech in botica. Niman maj se quitalili in pili ten yequin yolic, se

tachipin de argirol tech cada se
ixtololotzin para ijcon maj amo
ixpojpolihui ica in ocuiltzitzin ten amo
motaj. Tacan amo ongac argirol, maj se
quitalili tech ixtololtzitzin se tachipin
den iayo in limón.

Tacan panoaya ome hora huan amo quisa
ten quiyecpixtoya in pili, maj
quinotzacan in médico. Cuac yolia in pili
in tenantzin monequi maj mosehui miac
tonalmej tech ipet. Huan ta semi esquisa,
maj amo mehua. Monequi maj se quitalili
ipoxco tasal tamapascal de asesec huan maj
se quitajcoilpi. Monequi maj moteca tech
ipet huan maj ixtamatcayetos saj.

Amo teyi xicmacacan in pili huan maj se
quichia hasta maj meya in tenantzin.
Nijin mochihuas achto que panos ome tonal.
Ta huejcahua cachi de ome tonal,

xictajtanican in doctor quenin se
quitamacas in pili. Cuac quichichitiasquej
in pili, nochipa in tenanaj maj
mochichihualpajpaca ica at tamolon, para
maj amo pitzotiquej huan maj amo
quiajxitiltilili in ocuiltzitzin
tzictzitzin itenoj in pili.

Tacan amo huejca tioncalyetoc de se
Centro de Higiene campa tepajtiaj den
cocolismej, xionyohui nochipa tech in
Clínica de Maternidad cuac tiompehuas
tioncocoxcayetoc, ompa mitzonilispuej
toni ticonchihuas huan mitzonpajtisquej,
huan xiconelnamiqui que ompa
mitzompalehuisquej huan amo teyi
tiontaxtahuas.

La persona encargada de atender a una mujer
que va a tener niño debe lavarse las manos con agua
y jabón y después con alcohol. También debe cuidar
de desinfectar la región de los genitales de la
mujer por medio de mertiolato.

Al nacer el niño debe ser recibido en un
lienzo o trapo limpio y no en el petate o en el

suelo porque tiene microbios. Para cortar el cordón umbilical debe ligarse primero con un cordoncito fuerte, de hilo y que previamente ha estado sumergido en alcohol. Después, con unas tijeras que también hayan sido flameadas o sumergidas en alcohol para desinfectarlas, se corta el cordón. Después de cortar el ombligo se debe tener cuidado de echarle una medicina de la botica como yodo o mertiolato para que no se infecte. Luego se envuelve éste en un trapo limpio y mojado de alcohol, y se pone el fajero.

Cuando se pueda, debe uno limpiar al niño frotándolo con aceite, para quitarle el unto sebáceo.

Es muy importante tener prevenido con anticipación un frasquito con una solución de argirol al 5 por ciento y que preparan en la botica. Luego se le pone al niño recién nacido una gota de argirol en cada ojito para evitar la ceguera por infección. Si no se tiene el argirol, por lo menos se debe poner una gota de limón en cada ojo.

Si tarda más de dos horas en arrojar la placenta, llame al médico. Después del nacimiento la mamá debe descansar por unos días en el petate. Si sangra mucho no debe levantarse. Hay que poner trapos de agua fría exprimidos en el vientre, así como fajar a la enferma. Debe acostarse en el petate y permanecer lo más quieta posible.

No dé Vd. nada al recién nacido y espere hasta que se presente la leche a la madre. Esto sucede generalmente antes del segundo día. Si tarda más de dos días, pregunte al médico la mejor manera de alimentar al niño. Todas las veces que se dé de mamar al niño debe lavarse las mamas con agua hervida para que no estén sucias y para que no pasen microbios al niño.

Si tiene una la fortuna de vivir cerca de un Centro de Higiene, debe una asistir a la Clínica de Maternidad desde que principie su embarazo para que la aconsejen y la atiendan. Recuerde que este servicio es gratuito.

IN COCOLISMEJ DE SE ICUETAXYO.

Semi cuali maj se mopajpaca ica at huan ica xapoj, para maj amo se momahua de miac cocolismej de tocuetaxyo. Huan tacan acsa quipia tejsa cocolis tech icuetaxyo, monequi maj amo se quihuajuana campa se quicocoa. Tacan se quihuajuana, se quinpixua in ocuiltzitzin ten amo motaj huan hueya in cocot. Monequi maj se quicohua tejsa pajti de pomada tech in botica. Ongac miac taman den cocolis den tocuetaxyo, huan monequi se quitemos catiejua pomada se quinamiquis. Huan monequi maj niman se momapajpaca huan maj se quipaca se itasal ica xapoj para maj amo se quinmahua in oc sequin de se ichancahuan, huan de nochi nijin para maj se mopajti den cocolismej de se icuetaxyo.

ENFERMEDADES DE LA PIEL

El aseo con agua y jabón es muy bueno para evitar contagios de muchas enfermedades de la piel. Sin embargo, si una persona tiene una enfermedad de la piel, es muy importante no rascarse la parte enferma. Rasarla es desparramar los microbios y engrandecer la llaga. Debe uno comprar una pomada medicinal en la botica. Hay una gran variedad de enfermedades de la piel y se debe probar otra pomada si la primera no sirve. Es urgente lavar bien con jabón las manos y la ropa para que no se contagien o enfermen los demás de la familia, y sobre todo para la curación de las enfermedades de la piel.

QUEMAN SE MOTAJTATIA.

Tacan campa tatac semi pitzotic,
monequi maj se quipaca ica sequi atzin
de clorazena, para nijin monequi maj se
quintali omen so eyin pastillas de
clorazena tech se vaso de at tamolon.
Tacan amo se quipia, monequi maj se quipaca
ca at huan ca xapoj. Niman maj se cuatza
ca se tasal chipahuac. Niman maj se
quiojxili sequi pomada ten quinamacaj botica
ten cualtia para se mopajtis cuac se
motajtatia. Niman se quipiqui ica se
tasal chipahuac, huan se quipepechoa ca

se tasal ten ica se tapepechoa, ten se
cohua tech botica. Ta in cocoxquej semi
cocoa, cuali maj quicua se Mejorai cada
ome so eyi horajtica.

LAS QUEMADURAS

Si la superficie está sucia debe uno lavar la parte quemada usando una solución de Clorazena poniendo dos o tres pastillas de Clorazena en un vaso de agua hervida. O si no tiene, por lo menos con agua y jabón. En seguida secar con un trapo limpio. Entonces debe untarla con una pomada de la botica que es especialmente para la quemadura. Luego envuélva la con trapo limpio, fijándola con tiras de tela adhesiva, que se compra en la botica. Si el enfermo tiene mucho dolor puede tomar una aspirina cada 2 o 3 horas.

CUAC SE COCOA SE IPOX

Tacan mitzoncocoa moompox, monequi
tiontayis se pajti para nojon cocolis,
ongac miac pajti ten semi cuali. Huan
cuali se quicohua tech in botica, huan
amo patiojquej. Tacan ijcon mitzoncocoa
oc moompox yesqui xa ticompia cohuamej
so oc se cocolis huan monequi tionmopajtis
ica oc sequi pajti ten mitzonnamiquis.

INDIGESTION O DOLOR DEL ESTOMAGO

Si tiene dolor de estómago debe tomar una medicina especialmente para esa enfermedad. Hay muchas buenas que se pueden comprar baratas. Si sigue malo con el dolor, quizá tiene lombriz u otra enfermedad y debe curarse con otra medicina o remedio que le venga.

DISIPELA SO ERISIPELA.

Nijin cocolis monextia ca sejsecuillis,
ca cuajcuoutilis de se icuerpo, ca totonic,
toneucataata huan chichilehui ne campa
mochihuati. Nijin se cocolis semi
tecocojcayo, huan ta amo pajti, cachi
hueyia. Huan niman ohuij para se quipajtis.
Por nojon monequi maj se mopajti niman
para amo se motomintilis miac ica pajti
ten achto cuali se mopajtisquia ca
tepitzin tomin. Huan no ijcon amo semi
se ta jyohuia. Monequi maj se cohua
sequin inyecciones tech in botica huan
ica nojon se pajti.

ERISIPELA

Esta enfermedad se manifiesta por escalofrío, quebrantamiento del cuerpo, fiebre o calentura, ardor y enrojecimiento de la parte enferma. Es una enfermedad peligrosa y si no se cura luego se pone peor y peor. Y después ya es difícil de curar. Por eso hay que curarse prontamente para no gastar mucho en muchas medicinas si puede curarse al principio con menos. Además se sufre menos. Debe comprarse unas inyecciones en la botica y con esa se alivia.

IN COCOMEJ O SAHUAMEJ.

Miacpa cuali se quintzacuilia in cocomej sayoj maj se mochipahua. Sequin cocomej quisaj taijticipa. Ta quisaj tech se itzontecon, monequi maj se quitequi se itzon para se quinchipahuas. In cocomej monequi se quinpacas ca at tomolon huan xapoj. Tasalmej tamapatzcalmej ica at tamolon huan totocitic, maj se quinpepechohuili in cocomej, ijcon quinpalehuis niman maj pitzinican. Huan ta yetoquej se imetzco so se imaco, cuali se mometzcalaquis so se momacalaquis tech atoton. Cuac se quinpitzinis,

monequi maj se quintzopiti ca se aguja
para maj quisa in temal. Monequi maj
achto se quitati in aguja so se quitalili
alcohol para maj amo quinpia in
ocuiltzitzin ten amo motaj. Monequi maj
amo se quixojxocoli se inacayo campa
quiyohualojtoc in cocot. Cuac
temalquisaya, monequi maj se quitalili
mertiolato so yodo huan niman maj se
quiquemilo ca tasal chipahuac.

GRANOS

Casi siempre se pueden evitar los granos por la limpieza. Sin embargo algunos granos salen de adentro. Se salen en la cabeza, se debe cortar el cabello para poder limpiarlos bien. Los granos deben lavarse con agua hervida y jabón. Trapos exprimidos en agua hervida y caliente puestos en los granos los ayudan a reventar. O si están en el pie o en la mano se puede meter el pie o mano en agua caliente. Cuando hay que reventarlos se puede picar con una aguja para que salga el pus. Uno debe desinfectar la aguja con lumbre o alcohol. Debe tener mucho cuidado de no magullar la carne cerca del grano. Después de que sale el pus, se debe pintar con mertiolato o yodo y luego taparlo con un trapo limpio.

CUAC SE MOOMIPOSTEQUI

Naquen quipia lomiyó tapostec monequi

maj mosehui para maj pajti in omit ten
postectoc. Amo queman maj se quipajpacho,
porin ta se quipajpachoa quitzojtzopitiaj
se inacayo in omimej ten postectoquej.
Ta se hueli, monequi maj se motenextiliti
ihuan in médico den pueblo para maj se
quipajti. In doctores quinixmatoquej in
omimej huan quimatoquej quinyectalisquej
quemej ipa yetoyaj para maj amo se
mocahua se metzchicotic so se machicotic.
Huan ta amo hueli, cachi cuali ijcon saj
maj se quincahua, huan yejuan saj maj
pajtican. Cuali se quitolos Mejoral
tacan se cocoaj.

HUESOS FRACTURADOS O QUEBRADOS

Una persona con hueso fracturado debe descansar quietamente para que sane el hueso quebrado. Nunca debe sobarlo, porque sobando se pica la piel o la carne cerca de los pedazos quebrados. Si es posible debe consultar con un doctor del pueblo para que lo cure. Los doctores conocen los huesos y saben colocarlos en su lugar para que no quede uno cojo o manco. Pero si no es posible, uno debe dejar los huesos para que se junten sin molestarlos. Se puede tomar aspirina para el dolor.

IN COHUAMEJ DE SE IPOXIJTIC

Queman acsa quinpia in cohuamej ijtíc,
ica nojon quiçocoa ipox, huan
yecaajuayohua, huan campa motachihua,
huan tenayohuilani, (huan nocta
tenapepexoca den yohuanti tech
icuatapech.) Ten quiyecnextia cuac quinpia
in cohuamej queman yohui mocalanhuiti.
No queman saj nijin ocuilimej
quinixtayohualtiaj in conetzitzin.

In cohuamej cuali se quinmictis ca
sequi pajti de botica huan se
quintolós queman ayamo se tacua. In
cocoxquej niman monequi maj tacua ica
tejsa yemanic huan imostica momacas se
purga. Monequi maj se quicohua in
pajti ten tanamiquis in de ne taman
den cohuamej ten quinpias in cocoxquej.
Monequi in pajti den catiejua taman in

cohuamej huan no canachi xihuit quipia
in cocoxquej.

LOMBRICES

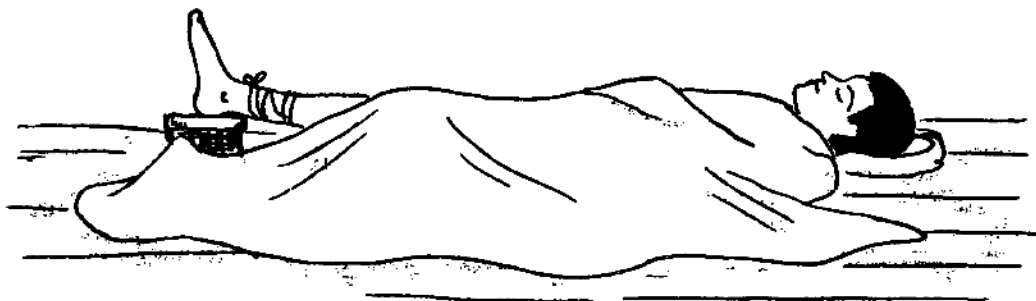
Cuando una persona tiene lombrices, generalmente presenta las siguientes manifestaciones o molestias: dolor en el vientre (estómago e intestino), comezón en la nariz y en el ano, o babea (arroja saliva por las noches en la almohada). La indicación más demostrativa es la expulsión de lombrices cuando va al excusado. También en ocasiones estos animales son causa de staques en los niños.

Las lombrices debe ser destruidas con una medicina de la botica tomada en ayunas. El enfermo después debe comer alimentos blandos y al día siguiente tomar una purga. Debe uno comprar la medicina que venga a la clase de lombriz que tiene el enfermo. La medicina depende de la clase de lombriz y la edad del enfermo.

CUAC SE MOTEQUI TEJSA ICA.

Monequi maj se quichipahua campa se
motequi huan maj mocahua chipahuac.
Cuac motequi itzonteconco, cachi cuali
maj se quitequi in tzonti campa tatec,
huan ijcon amo quiajsisquej in
ocuiltzitzin tzictzitzin, huan cachi
cuali se quipajtis. Monequi maj se
quimolonti at huan maj se quipaca campa

tatec ca xapoj huan se tasal chipahuac,
huan ijcon maj amo calaquican in
ocuiltzitzin tzictzitzin huan cachi
quipitzotilican. Niman maj se cuatza
huan maj se quitalili yodo so oc se
pajti quemej mertiolato den botica.
Niman monequi maj se quitalili tech yejua
se pajti momoxtic cualtzin ten monotza
sulfetiazol. Hueli se quicohuas tech in
boticas. Huan niman maj se quilpi so se
quiquemilo ca se tasal huaquic huan
chipahuac, porin ta calaquij in
ocuiltzitzin momiaquiltiaj, huan ijcon
cachi temalohua. Cualiquisa maj se
quitalili nijin pajti mostaj.



Ta in tatec quipia imaco, monequi
maj se quipilo ca se polvero so se
tasal maj ilpito se iquechco. Ta tech
imetzco, monequi maj huetzto huan maj
tamalcayeto saj, huan maj mosehuijto
huan maj se quitalili tejsa imetztempa
huan ijcon maj moajcocuican ajco cachi
que icuerpo. Quemán in tatec canajica
campa amo hueli se quilpia, monequi maj
se huetzto saj huan maj se tamalcayeto
saj.

Ta quisa miac temal so quipia totonic
ne acsa, monequi maj se matajtani
ihuan se médico, huan ijcon hueli se
quimaquixtis den tecocojcayot,
quijtosnequi maj amo se cahua maj
xicahui.

HERIDAS

Es muy urgente limpiar la herida y dejarla
limpia. Cuando la herida se encuentra en el

cuero cabelludo, es decir, la cabeza, es mejor cortar el pelo cerca de dicha herida, para evitar infecciones y curarlo mejor. Uno debe hervir agua y lavar la herida con jabón y un trapo muy limpio, para que no entren los microbios y la hagan más mala. En seguida secarlo y pintarlo con yodo u otro remedio como mertiolato de la botica. Entonces debe uno echar en ella polvo de sulfatiazol que se puede comprar en las boticas. Al último hay que venderla o envolverla con un trapo seco y limpio, porque una vez que entran los microbios se multiplican mucho, y se pone peor, y esto se llama infección. Es conveniente hacer una curación cada día.

Si la herida está en la mano debe colgarse con un pañuelo o trapo amarrado al cuello. Si es en el pie debe estar acostado quieto descansando, y poner algo debajo del pie para que se alce más alto que el cuerpo. Cuando la herida es en una parte que no puede amarrarse debe acostarse y estar quieto.

Si sale mucha pus o si tiene calentura la persona, debe consultarse con un doctor, para evitar que pueda tener complicaciones, es decir, que se agrave.

IN RABIA

In rabia se cocolis ten itzcuimej
quincui. Huan amo sayoj in itzcuimej
huelij ta mahuaaj queman taquejtzomaj,
ta no oc sequin tapialmej quemej in
miston huan in caballo, queman
quinquejtzoma in itzcuinti porin sayoj
vejua cualcui nijin cocolis.

Miacpa queman se quiquejtzoma niman tech
omepoal tonal monextia nijin cocolis,
huan nojon huitza de campica quiquetzoma
ne acsa. Quemán tech ixco so tech
imajpiluan de imaco so tech imetzuan
niman monextia cachi niman porin ompa se
quinpia miac taluatzitzin ten ica se
quimachillis tejsa. Cuac monextia nojon
cocolis amo ongacoc teyi pajti.

Queman se tapial ten quipia rabia
quejtzomas acsa, niman monequi yas
quitatiu in médico tech in pueblo, para
maj quitalilican inyecciones. Amo ongac
oc se pajti huan ta amo se moinyectaroa,
quipia de quicuis in rabia huan quipia
de miquis.

LA RABIA

La rabia es una enfermedad transmitida por
animales rabiosos. No solamente el perro al
morder puede transmitirla, sino también otros
animales, como el gato y el caballo, cuando han
sido mordidos por el perro que es el que comunmente

ocasiona este mal. Generalmente después de 40 días de haber sido mordida la persona, se declara este mal, pero depende del lugar en que ha sido mordida la persona. Cuando es en la cara o dedos de las manos o de los pies puede declararse antes, por haber en estas partes muchos nervios. Una vez que aparece esta enfermedad no tiene remedio.

Cuando algún animal rabioso muerde a una persona, luego debe ir a ver a un médico en el pueblo para que le pongan inyecciones. No hay otra manera de curarse y si no se inyecta es seguro que le dará rabia y tendrá una muerte segura.

TECOLOMEJ.



In tecolomej tech se itzontecon
cualcuij sequi cocolismej. Para se
quintamis in tecolomej de se
itzonteconco, monequi maj se quintalili
D.D.T. tech nintzonteconhuan in
pipiltzitzin huan tech nochin ten calijtic.
Monequi maj se cohua in D.D.T. tamati
istac cualtzin momoxtic, huan maj se

cahua eyi tonal in D.D.T. tech se icuaco,
huan niman maj se mocuapajpaca ca at
huan ca xapoj.

Queman se quinequis se quintamis in
tecolomej, monequi se quichihuas ca
nochin den calijtic. Amo hueli mocahuas
nion se porin ta amo se quichihua, in
tecolomej oc sepa quinmahuj tech
nintzontecon den oc sequin. Tech nojon
tonal queman se quintamimictia in tecolomej
tech intzontecon, monequi no maj se
quipaca nochi se itasal. Amo hueli se
quincuis in tzicahuasmej de oc sequin,
no ijcon in payojmej nion in sombreros.
Ijcon panoaj in tecolomej so
ocuiltzitzin.

PIOJOS

Los piojos de la cabeza transmiten enfermedades.
Para acabar con los piojos de la cabeza debe uno
echar D.D.T. en la cabeza de los niños y en toda
la familia. Debe uno comprar el D.D.T. en polvo

para esto, dejar tres días el polvo in la cabeza y después lavarla con agua y jabón.

Cuando quiera acabar con los piojos debe hacerlo con toda la familia. No debe quedar ni uno, porque si no, el piojoso vuelve a pegar los piojos en las cabezas de los demás. El mismo día que va a destruir los piojos en la cabeza hay que lavar toda la ropa. No debemos usar los peines de unos y otros, lo mismo que los rebozos y sombreros. En esta forma se transmiten o pasan los parásitos o animalitos.

COHUAMEJ

Cuac se cohuat quitepinia acsa, niman
monequi maj se quitequi ompa campa
quitepinij ome so eyi tatecmej para maj
quisa in esti ihuan in ne den tepajuia.
Niman monequi maj se quipipina campa se
quitepini para maj quisa nochi den
tepajuia ta hueli. Monequi maj se cohua
pajti de botica para maj se quitalili.

VIBORAS

Cuando la víbora pica a alguna persona, luego debe de cortarse en ese mismo lugar dos o tres cortadas para que salga la sangre con el veneno. Entonces también se debe chupar en el lugar de la picadura para extraer todo el veneno posible. Uno debe comprar medicina de la botica para aplicarla.

QUEMAN SE YECAESQUISAS.

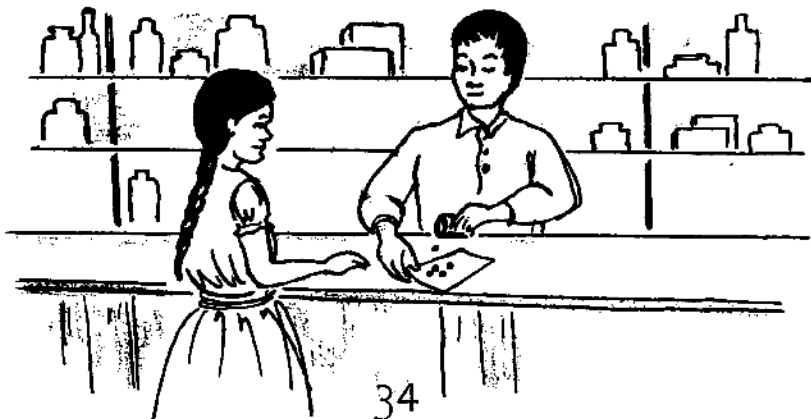
Queman se yecaesquisas, monequi maj
se moajquitziteca huan maj se
moyecatzoltzacua ca tasal chipahuac
huan cuechahuac huan sesec, so maj
se moinyecacalaquili sequin tatzacuilonimej
de algodón so tasal taijtíc de se
iyecatzol.

HEMORRAGIA NASAL

Cuando sale sangre de la nariz debe acostarse boca arriba y tapar la nariz con trapo limpio, húmedo y frío, o poner unos tapones de algodón o trapo dentro de la nariz.

TIFOIDEA.

Quemej achto moijtoj, nijin se cocolis
ten se quicui queman se tayi at ten amo



tamoloni. So leche so oc sequi tejsa
ten se quicua. Ihuan in moyomej nijin
cocolis panoa. Ca nojon, semi cuali maj
se moyecpia que in moyomej maj amo motalican
tech in tapalol, huan maj nochipa moloni
in at huan in leche ten se tayis. Cuac
se quicuas tejsa amo chipahuac, in
ocuiltzitzin tzictzitzin calaquij se ijtic
huan momlactiliaj. Panoaj tech in esti
huan semi se cocoxcacui. Nijin se cocolis
semi chicahuac huan para se pajtis cuali
quisa maj se matajtani ihuan in médico.
Miacpa monextia queman amo se quipia in
chicahualis, huan semi se quicocoa se
itzontecon, huan se quimaca sejsecuilis,
huan totonic, huan queman saj calannemilis.
Para in tifoidea monequi sequi pajti de
botica, huan monequi maj se moteca tech
in petat. Monequi maj se tayi miac,

quemej at, so leche so cafe, so atol so
ten yesqui, huan miac. Se hueli se qui-
tzacuillis in totonic cuac se quinxaxacualos
se imahuan huan se iquesuan ca tasal
cuechahuac. Amo se motalilis nion se
teyi ten ica se moijtipacas, nion purga
para in cocoxquej. Amo hueli quicuas
piotemej queman quiplas nojon cocolis.

TIFOIDEA

Como antes se dijo, es una enfermedad que se adquiere por tomar agua sin hervir, leche o algunos otros alimentos. Con las moscas también se puede pasar la enfermedad. Por eso, es bueno tener cuidado de que las moscas no se paren en la comida, y siempre hervir el agua y la leche que se va a beber. Tomando alimentos sucios los microbios entran dentro de uno y se multiplican. Pasan a la sangre y se pone uno muy enfermo. Es una enfermedad bastante grave para cuyo tratamiento es preferible consultar al médico. Generalmente se manifiesta por quebrantamiento del cuerpo, dolor de cabeza intenso, escalofrío y calentura y a veces diarrea. Para la tifoidea se necesitan medicinas de la botica y uno debe quedarse acostado en el petate. Debe tomar mucho líquido como agua, leche, café, atole o lo que sea, pero mucho. Se puede calmar la calentura por medio de frotar los brazos y las piernas con trapos húmedos. No se aplicará ninguna lavativa, no se le darán purgas al enfermo. No debe tomar blanquillo mientras esté enfermo.

TONAHUIS.

In tonahuis se cocolis ten techtaliliaj in zancudos. Cuac se zancudo quitepinia acsa, yejua quintalia sequin ocuiltzitzin



tech toesyó. Nijin zancudo quinpia yejua ijtic porin achto quitepinij se ten quiplaya in cocolis den tonahuis. Huan ijcon calaquij tech in esti de oc se ica in tatepinilis den zancudos. Monequi maj se quicohua pajti para in tonahuis tech in botica huan maj se tayi quemej tanahuatis in tanamacaquej.

Ta amo se quipia teyi tomin, maj se yohui tech in Centro de Higiene (no monotza Salubridad) campa se quipajtisquej de nencaj.

PALUDISMO

Paludismo es una enfermedad que nos inyectan los moscos o zancudos. Cuando un zancudo pica a una persona, él mismo inyecta algunos parásitos que lleva. El animalito zancudo los tiene adentro de él porque antes le picó a uno que estaba enfermo de paludismo. Así es que entran en la sangre de otro, por los piquetes de zancudos. Uno debe comprar medicina para el paludismo en la botica y tomarla según las direcciones del vendedor.

Si no tiene dinero, asista al Centro de Higiene donde le recetan gratuitamente.

ESCOCOLIS.

Ongac sequi pajmej ten cualtiaj para quitamatilis in escocolis. Maj se quicohua tech in botica, huan maj se momaca quemej tanahuatis in tanamacaquej. Monequi maj se tayi miac, quemej at so café. Huan monequi maj amo teyi se quicua chahuac so cococ. Monequi maj se quicua tejsa ten techicahua quemej pan, xochijcual, quiltzitzin tamolonil, sopas, atol, caldito de nacat, so ten ya yesqui, quemej in cocoxquej cuelilijtias.

DISENTERIA

Hay unas pastillas o medicina especialmente para la disenteria. Se puede comprarlas en la botica, y tomarlas según las instrucciones del vendedor. Uno debe beber mucho líquido como agua y café. Pero no debe comer alimentos grasosos o picosos. Debe tomar alimentos nutritivos y variados como pan, plátanos, verduras cocidas, sopas, atoles, jugos de carne, caldos, etc., hasta donde el apetito del enfermo lo consienta.

TIFO.

In tecolomej huan in tecpimej quinuicaj
in ocuiltzitzin tzictzitzin den cocolis
monotza tifo, huan ica nojon semi monequi
maj se tachipahua tech calijtic huan nochi
in se ichancahuan de nojon ocuiltzitzin.
Quemej tiquijtoquej achto, in tecolot
quincahua in ocuiltzitzin tzictzitzin
campa quitepinia acsa. Nijin ocuiltzitzin
tzictzitzin momiaquiliaj. In cocoxquej
monequi maj ixtamatcahuetztos saj huan
maj tayi miac atzin. Huelis se
quinxacualohuilis imahuan huan iquesuan
ca se tasal cuechahuac huan ijcon temos
in totonic quemej in cocolis ten monotza

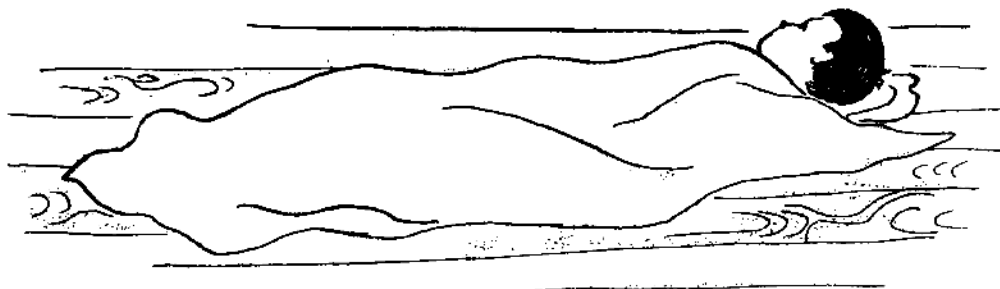
tifoidea. In pajmej den semi cuali
tapajtiaj semi patiojquej pero cachi
cuali yejuan maj se quincohuaj. Monequi
maj se quicui miac tejsa ten ica se
chicahuayas.

TIFO

Piojos y pulgas llevan los microbios del tifo. Por eso es muy urgente limpiar la casa y la familia de esos animalitos. Como se dijo arriba el piojo inyecta o deja los microbios en el piquete de la persona. Estos microbios se multiplican. El enfermo debe acostarse quietamente y beber much líquido. Se puede frotar los brazos y las piernas con un trapo húmedo para bajar la calentura como en la tifoidea. Las medicinas más efectivas, por desgracia, son caras, pero vale la pena. La dieta debe ser variada y nutritiva.

PULMONIA.

Nijin se cocolis ten se quicui quemansa
cuac se mopaltilia huan quemansa cuac se
moejecapitzaltia. In pulmonía se cocolis



chicahuac huan pehua ca tataxis huan
totonic chicahuac huan se quicocoa; se
iajcoluan so se ielpan. Monextia no ica
sejsecuilis (huan huihuiyocalis tech
nochi se icuerpo), huan icsa se quichijcha
esti. Monequi maj se tajtani ne
yolmajxitilis ihuan se médico, so maj se
tajtani tech in Centro de Higiene, campa
no monotza Salubridad, queniu para se
quipajtis in cocoxquej. In cocoxquej
monequi maj quicua tejsa tacualis ten
quiyolixpalehuis. In cocoxquej monequi
maj huetzto saj maj amo nenemij calan.

PULMONIA

Es una enfermedad que puede adquirirse por
enfriamientos. La pulmonía es una enfermedad grave
que principia por tos y calentura alta y dolor en
la espalda o de costado. Se manifiesta también por
escalofrío (temblor de casi todo el cuerpo) y a veces
se escupe sangre. Uno debe pedir consejo a un
médico o preguntar en el Centro de Higiene la mejor
manera de tratar a su enfermo. El enfermo debe
comer alimentos nutritivos. El enfermo debe acostarse
y no debe salir de la casa.

TEMPALAN.

In tempalan se quicui quemansa cuac amo se yec tacua cuali den teyolchicahua. Huan de nojon hueli se mopajtis ica tepitzin pajti ten monotza mercurocromo. No monequi maj se tajtani se taman de pajti ten monotza vitaminas tech in botica, huan maj se quimaca in cocoxquej. Huan in cocoxquej no monequi maj quicua tejsa tacualis ten quiyolchicahuas.

MAL DE BOCA

El mal de boca generalmente viene por falta de vitaminas o comida nutritiva. Además se puede curar por medio de toques con mercurocromo. Uno debe pedir gotas de vitamina en la botica y dárselas al enfermo. El enfermo también debe comer comidas nutritivas.

CALAMBRES.

En calambre hueli se quinenquentilis sayoj maj se quipajpacho campa se quimaca. Maj amo seseya ne campa se quimaca in calambre. Ta in calambre se quimaca tech

se ipox, se quitemos queyej se quicocoa,
xa oc se tejsa cocolis.

CALAMBRES

Se pueden aliviar los calambres frotando la parte que tiene el calambre. No se debe enfriar la parte que tiene el calambre. Si el calambre se encuentra en el estómago se debe buscar la causa si es que otra enfermedad le ataca.

TUBERCULOSIS.

Nijin cocolis monextia queman se quimaca
totonic huan no se moitonia tech in yohual,
huan no se cocoxcacuitiu mostaj, huan
nocta se tatasi huan monequi maj se
tachijcha miac.

Cuac ticonita que ticonpia se cocoxquej
que quipia nijin tuberculosis, nimantzin
xiconuica ihuan in médico so tech in Centro
de Higiene, no monotza Salubridad, campa se
quimatis in cocolis, para se quinahuatisquej
quenin se quiyecpias in cocoxquej, para maj
amo quinmahua in oc sequin ten yetosquej

calijtic. Ta amo tionxueli ticonuicas in cocoxquej, monequi maj se quichihua nijin:
1. Xiconxelo nimantzin tech oc se caltzin iselti. 2. Niman xicsecotali itasal huan no in tejsa ten ica tacua quemej in platomej, huan in cucharas, huan in tasas huan oc sequi tejsa, huan xiquinpajpaca oc seco.



3. Niman xicontalili se quexajpastzin so se tapalcatzin ica tenex, maj ompa tachijcha, huan nochi in tonalmej maj se quitoca nojon chijchit maj amo huaqui ca in ejecat, porin in talnex moajcocui huan ompa yohuej in ocuiltzitzin tzictzitzin ten quihuicaj in cocolis. Xicontamaca cuali mooncocoxcau ica tacual ten quipalehuis, huan xiconchihua ten quijtoa in médico.

TUBERCULOSIS

Esta enfermedad se manifiesta por calentura, sudor en la noche, debilidad, una tos persistente y escupir. Cuando sospeche que en la casa hay un enfermo de Tuberculosis llévelo inmediatamente a un médico o al Centro de Higiene para comprobar el diagnóstico y para que le expliquen los cuidados que debe tener para que no se contagien sus familiares.

Si no es posible llevar al enfermo debe hacer lo siguiente: Primero debe aislarlo en una pieza sola. Entonces debe apartar sus ropas y sus utensilios de uso personal como platos, cucharas, tazas, etc., y lavarlos aparte. Entonces debe ponerle un lebrillito o cacharro con cal para que allí escupa. Todos los días hay que enterrar estos esputos. Pues si se secan al aire libre, con el polvo que se levanta van los microbios que transmiten la enfermedad. Aliménte a su enfermo abundantemente con comidas nutritivas y procure que lo recete un médico.

VACUNAS.



Ongaquej sequin cocolismej que cuali se quichihuas maj amo se cuican porin in vacuna. Cuali quisa nochin maj movacunarocan hasta in pipiltzitzin. In cocolismej ten cuali se quintzacuiliaj ica in vacuna,

yejua nijinquej: In viruela, in tifoidea, miquetataxis, in difteria. Cuac hualasquej in tayecananimej so in doctores tech in se ipueblo so barrio, monequi maj movacunarocan nochin in vecinos, huan nochin se ichancahuan. Ijcon.amo nanmococosquej, nion nantajyohuisquej, nion nanmotomintilisquej, huan amo no nanmiquisquej. Miaquej de nijin vacunas ongaquej tech in Centros de Higiene huan ompa se quintaliliaj nencaj saj. Sayoj monequi tejuatzin xiontajtani.

VACUNAS

Hay unas enfermedades que se pueden evitar con la vacuna. Todo el mundo hasta los niñitos deben estar vacunados. Algunas enfermedades que se pueden evitar vacunándose son: la viruela, la tifoidea, la tos ferina y la difteria. Cuando vengan los doctores o autoridades a su pueblo o barrio para vacunar a la gente, que vacunen a toda la familia. De esta manera no tendrán Vds. los sufrimientos, los muchos gastos y tal vez la muerte por estas enfermedades. La mayoría de estas vacunas las hay en los Centros de Higiene y su aplicación es gratuita. Basta que Vd. lo solicite.

COCOLISMEJ TEN TAMAHUAJ.

Cuac acsa quipia se cocolis ten semi tamahua, monequi maj quixelocan de oc sequin. Huan nochi ten quicuis monequi no maj xeliuto. In ocuiltzitzin tzictzitzin de nochin in cocolismej ten tamahuaj, yetoquej tech in chijchit de in cocoxquej. Tacan acsa tacua ca icuchara so ivaso den cocoxquej, in ocuiltzitzin tzictzitzin panoaj ihuan ten amo cocoxquej.

In icxolis no quinuica in ocuiltzitzin tzictzitzin itech acsa naquen amo mococoa. In tacual ten amo se quitamiyaj ten mocahua tech in plato, amo se quineloa ihuan ten chipahuac, porin cuali quinuica in ocuiltzitzin tzictzitzin huan temahua.

Naquen quipia se cocoxquej ten quipiaj se cocolis ten tamahua, semi se quitas amocan se momahua so amocan se quimahua acsa.

ENFERMEDADES CONTAGIOSAS

Cuando una persona padece una enfermedad contagiosa debe separarse de su familia; lo mismo los trastes que va a ocupar deben estar separados. Los microbios de todas las enfermedades contagiosas están en la saliva del enfermo. Si otro come con la misma cuchara o el mismo vaso del enfermo, entonces pasan los microbios al otro que no está enfermo. El estornudo también puede llevar los microbios de un enfermo a otro que no está enfermo. La comida que queda en el plato de cada persona no debe juntarse con la demás que todavía esté limpia, porque así también se pueden pasar los microbios y el contagio.

La persona que cuida un enfermo que padece alguna enfermedad contagiosa debe tener mucho cuidado para no contagiarse y contagiar a otras personas.

SARAMPIOJ.

Ca in sarampioj hueli se quiajsis oc sequin cocolismej, quemej in pulmonía. Por nojon monequi maj se moyecpiaj semi, maj amo se secui nion maj se mojecapitzalti. Huan maj se moteca tech in petat. Huan maj se quinpilo sábanas maj quiyohualojtocan in cocoxquej. Ixtololohuan in cocoxquej monequi maj amo quinmaca in tanex so in tonal. Naquen quimaca sarampioj, monequi

maj semi quiyecpiacan, porin de amo cuali quicuis oc sequin cocolismej.

SARAMPION

Con el sarampión es muy fácil contraer otras enfermedades como la pulmonía. Por eso es muy importante cuidarse bien del aire y el frío y quedarse acostado en el petate. Hay que colgar sábanas alrededor del petate para que no le dé el aire al enfermo. Los ojos del enfermo deben estar protegidos de la luz. Para el enfermo de sarampión es muy fácil contraer otras enfermedades. Por eso es muy urgente que lo cuide bien.

MATALSAHUAT.

In matalsahuat se cocolis semi pitzotic huan ohuijtic. Semi ica se tajyohuia. Por nojon monequi maj nochipa se movacunaro para amo se quicuis in matalsahuat. Tacan se quicui monequi maj se yohui tech in pueblo ihuan in doctores, huan maj se quiinyectarocan. Sayoj naquen quiyecpia in cocoxquej maj ihuan yeto porin nijin cocolis semi tamahua. Amo queman se cahuas in cocoxquej maj mohuajuana, para maj amo semi pitzotic temalohuacan. Ongac

pajti ten cuali quixtia in ajuayohualis.

VIRUELA

La viruela es una enfermedad bastante peligrosa y grave. Se sufre muchísimo. Por eso siempre debe ser vacunado contra la viruela. En todo caso si uno la contrae se debe ir al pueblo, avisar al doctor y llevar inyecciones al enfermo. Solamente la persona que cuide al enfermo debe estar con él. Pues es una enfermedad muy contagiosa, es decir que se pega a otra persona. Nunca debe permitir que se rasque las llagas para que no las infecte. Una loción de la botica puede calmar la comezón de las llagas.

APOJPOXON.

In apojpoxon no se cocolis tamatisnequi quemej in matalshuat. Huan in cocoxquej maj se quixelo no, para maj amo temahua. Ongac se atzin ten tepalehuia para se quisehuis in ajuayohualis. Cualí se cohuas se cualtzin momoxtic de habas ica alcanfor ten quinamacaj botica. Huan nijin tepalehuia para quitamatilis in ajuayohualis.

VIRUELA LOCA

La viruela loca es una enfermedad un poco parecida a la viruela pero con menos peligro. El enfermo debe aislarse o separarse de los demás para que no los contagie. También una loción o polvo de

haba con alcanfor que se vende en la botica ayuda a calmar la comezón.

QUECHPOSAHUALIS.

In quechposahualis se cocolis de se itoscac. Huejcahua quemej chicueyi so majtacti tonal. Icsa semi ohuijtic para in huejueyi. Nochi ne naquen mococoa ica in quechposahualis, tagat so sihuat, monequi maj moteca tech ipet para maj amo cachi mococo, porin ño nijin cocolis hueli se quijtacos para maj amo se quinpia pipil.

Cuac se cocoaaj, cuali se quinsehuis maj se quitolo se Mejoral tech ome horajtica so eyi horajtica. Monequi maj se tayi tejsa miac de at huan maj se quicua tacual yemanic. No cualtia maj se moquechpepechohuili tasalmej tamapatzcalmej ca atoton para maj sehuican huan maj quisa in posahuilot.

PAPERAS

Las paperas es una enfermedad de la garganta. Dura como 8 o 10 días. A veces es peligroso para los grandes. Todo enfermo de paperas, hombre o mujer, debe acostarse en el petate para no empeorarse. Pues pueden enfermar también las glándulas genitales y producir impotencia y esterilidad.

Se puede calmar el dolor con aspirina cada 2 o 3 horas. Hay que beber mucho líquido y comer alimentos blandos. Se pueden poner trapos exprimidos en agua caliente en el cuello para calmar también el dolor y la hinchazón

IN TZOMPIL.

In cocoxquej monequi maj mosehui. Maj quicua tacual yemanic huan maj tayi tejsa miac de at. No cuali maj se quintolo Mejorales para maj nenquenti in cocolis. Huan ta se cocoa se ielpán, cuali maj se moielojxili mentolatum. Ta semi se tatasi, monequi maj se cohua sequi jarabe para in **tataxis** tech in botica.

CATARRO O RESFRIADO

El enfermo debe descansar. Debe comer alimentos blandos y beber mucho líquido. Puede tomar aspirina para aliviar el dolor. Si se siente dolor en el pecho se puede untar el pecho con mentolato. Si tose mucho debe comprar un jarabe para la tos en la botica.

IN MIQUETATAXIS.

In cocoxquej monequi maj mocahua tech ipet huan maj amo mosecti. Se quicuas tejsa yemanic huan maj se tayi tejsa de at. Monequi maj tacua miacpa in cocoxquej pero tejtepititzin. Para tamatias nijin tataxis monequi se jarabe maj se quicohua tech in botica. In doctor no quitemaca sequi inyecciones para in cocoxquej.

TOS FERINA

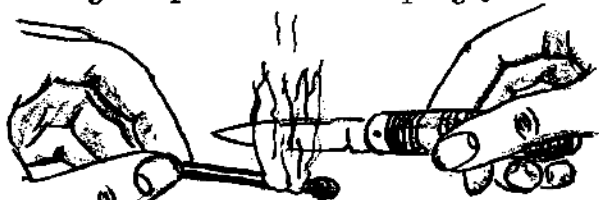
El enfermo debe quedarse en el petate y no enfriarse. Debe uno comer comidas blandas y líquidos. Debe comer solamente un poquito pero varias veces al día. Para aliviar la tos debe tomar el jarabe para la tos. El doctor puede recomendar unas inyecciones para el enfermo.

- - - - -

Cuac se cocoxquej pajtia, monequi maj cuali se quichipahua in cali, maj se quinpajpaca ica at huan ica xapoj in tasal, huan in mangajmej. Maj se quitonaltotoni in petat huan in mangajmej. In tonaltzin

huan in xapoj, quintamimictiaj in
ocuiltzitzin tzictzitzin ten mocahuaj.

Ten naquen quiplac in cocoxquej, monequi
maj moyecmajtequi ica xapoj. Cuac monequi



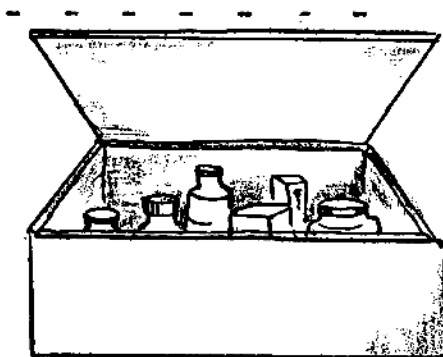
se quicuis aguja so cuchillo, para se
quitequis se cocot so campa se quitepinia
in cohuat, monequi maj se quinmictili in
ocuiltzitzin tzictzitzin ten amo motaj.
Huan para nojon monequi maj se quinpanolti
tech tit so maj se quintalili refino. In
refino maj amo se tayi porin amo cuali.

Cuac se cocoxquej mopajpaca, monequi
maj mopajpaca ica ayeman, huan maj amo
mosecti porin de amo quicocos. Cuali itech
calaquis oc se cocolis tacan mosectia.
Tacan mopajpaca monequi maj amo mosecti.

Cuando ya se alivia el enfermo de cualquiera enfermedad, se debe limpiar bien la casa, lavar con jabón y agua las cobijas y la ropa, asolear el petate y las cobijas. El sol y el jabón ayudan a destruir los microbios que se quedan.

Después de cuidar un enfermo uno debe lavarse las manos muy bien con jabón. Cuando se necesita una aguja o cuchillo para cortar un grano o piquete de víbora, debe uno desinfectar la aguja o cuchillo pasándolo por la lumbre o lavarlo con alcohol o refino. Es para lo único que sirve el refino. Para tomarlo es muy malo.

Cuando un enfermo se baña, debe ser con agua caliente y procurar que no se enfríe porque le hace daño, y puede contraer otra enfermedad por el enfriamiento. Si tiene que bañarse que tenga mucho cuidado de no enfriarse.



EL BOTIQUIN.

Tech se cali monequi maj yeto se cajon
campa se quiyectalis in pajmej ten se
quincohua, monequi maj cuali se quiyectali
para in pipil maj amo teyi cuican. Se
cajon quiplas nijin:

- Xapoj.....Para ica se mopajpacas.
- Yodo so mertiolato....Para se motalilis cuac se motequis, so tech sahuamej, so cocomej.
- Mejoral.....Para cuac se cocos se itzontecon so se icuerpo.
- Mentolato.....Para moojxilis naquen tzonpilti.
- Aceite.....Para se moijtichi-pahuas, huan para se quinchipahuas in pipiltzitzin ten yequin tacatij.
- Vaselina.....Para se moojxilis cuac se motajtata.
- Alcohol.....Para se quinmictis in ocuiltzitzin tzictzitzin ten amo motaj.
- D.D.T.....Para se quintamis in ocuiltzitzin ten monotza insectos.
- Tasalmej Chipauquej...Monequi maj se quinyectali tasalmej chipauquej, para se quitetecuinis in

tacocolmej so
cocomej, huan
monequi maj se
quinmolonti huan
maj se quintonal-
totoni huan niman
maj se quintetecuino
tech se panito para
maj amo pitzotiaca.

Tasal Hueyac.....Cualtiaj para se
quinquemiloa in
tacocolmej.

Curita.....Nijinquej ninca se
quinixtapachoa in
cocomej huan se
quincohua tech in
botica.

Cuac ticnequisquej se pajti, ticpiaj ya.
Huan ijcon se paqui cuac nochi ongac ya.

¡XIMOPAJTI HUAN XINEMI MIAC XIUMEJ!

EL BOTIQUIN

En cada casa debe haber un cajón en donde tenga los remedios o medicinas que se compran a tiempo. Debe guardarlo bien para que los niños no cojan las medicinas. Cada cajón debe contener:

- Jabón.....Siempre debe tener para lavarse bien.
- Yodo o Mertiolato.....Se aplica en las heridas o granos o llagas.
- Aspirina.....Se traga para aliviar el dolor de cabeza y otros dolores.
- Mentolato.....Se unta al enfermo de catarro.
- Aceite.....Se utiliza aceite como purgante. También para limpiar al niño recién nacido.
- Vaselina.... ..Se unta en las quemaduras.
- Alcohol.....Esto se utiliza como desinfectante.
- D.D.T.....Para terminar con los animalitos también llamados insectos.
- Unos trapos limpios....Debe uno siempre guardar unos trapos muy limpios para curar. Debe hervirlos y asolearlos y luego envolverlos en un pañuelo limpio para que no se ensucien.
- Lienzo o trapo largo...Sirven para envolver las heridas o granos.
- Curita.....Estos vendas chiquitas se venden en las boticas ya hechas.

Quando necesita un remedio, ya lo tiene. Uno está contento cuando ya tiene todo listo.

¡BUENA SALUD A TODOS!

