

BIT'IL YA SK'AN YA AKANANTAY ABA
TE BIT'IL MAS TSAKAT CHAMEL



COMO GUARDAR LA SALUD

BIT'IL YA SK'AN YA AKANANTAY ABA
TE BIT'IL MAS TSAKAT 'CHAMEL

"COMO GUARDAR LA SALUD"

Un Manual de Higiene en Tzeltal

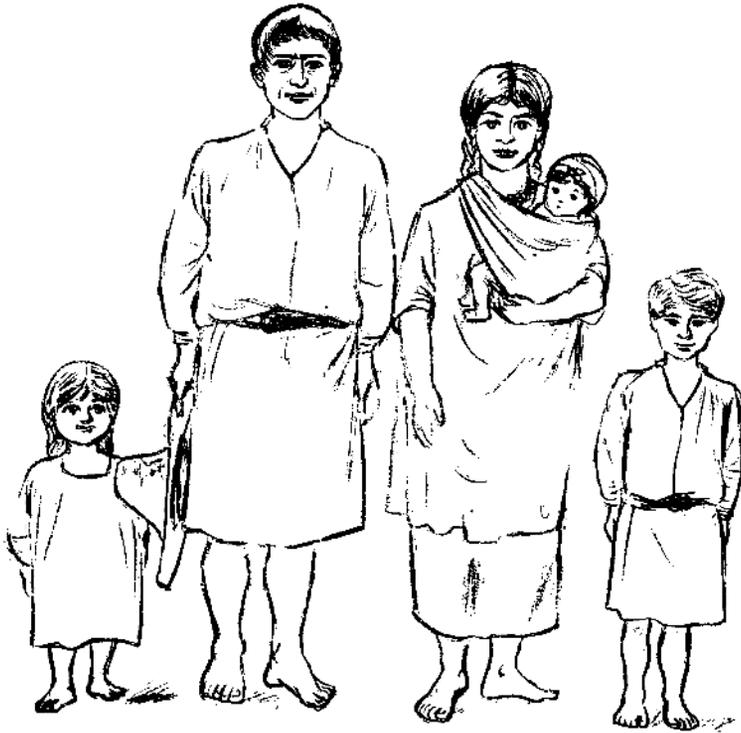
Algunas de las ilustraciones y algo
del texto está usado por cortesía de
Servicio de Información de los EE. UU. de A.

El propósito de este sencillo libro de higiene es enseñar a los indígenas tzeltales los elementales conocimientos de higiene. Aunque no son muy extensos, la idea es que las explicaciones y los dibujos les sirvan para introducirlos a unas prácticas sencillas que ellos mismos en su pobreza y aislamiento de la civilización puedan observar para mejorar la salud general de la población tzeltal.

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

México, D. F. Diciembre, 1953
500 e.

Bi yilel te Juane	3
Tal loktor	4
Mikrobioetik	5
Te bit'il yax been te mikrobioetike	6
Yax ju' ya akom te bit'il max pujk' chamel	8
Lukum	13
Ya sbol sbaik te lukume	14
Bin ut'il yax tub te lukume	15
Bin ut'il yax tub te uch'e	18
Sak obal: jmilwal chamel	20
Jich yilel te mach'a yich'oj te sak obale	21
Te bit'il ya skanantay sba te Juane	23
Te bit'il ya skanantay yaltak te xMariae	25
La sboj yakan te Juane	28
La schik' sk'ab te snich'an te Juane	29
Chuel	30
Wakuna	31
Jik'jik' obal	32
Ch'in chamel--sarampial	34
Sikil chamel--paludismo	36
Ya sman poxil te Juane	38



Te Juane bujts'an k'inal ya yaiy, sok yinam sok mach'a ay ta sna. Ma'yuk chamel ya yaiyik. Ma' jichuk ta namey tel. Bayal la yaiyik chamel, sok yinam snich'nab. Te ch'in alal yu'une, bayal welta la yaiy ja'ch'ujt'. Sok ay oxeb alaletik yu'un, laj yu'un ja'ch'ujt'. Ja'uk me to, ta yan k'aal, tal loktor ta sna. La sk'opon ts'iin te Juane. Ay bayal bi la cholbot yaiy te Juane. La stak'uy ta lek te bit'il yax utsub lek sbak'etał. In ora to, ma'yuk ix lek chamel ya yaiy.

Juan es muy saludable. Así es toda su familia. No se enferman. Pero antes no era así. Se enfermaba mucho; también su mujer, y sus hijos. La criatura tenía diarrea. Se murieron tres de sus hijos cuando eran niños. Un día vino un doctor a donde vivían. El doctor le habló a Juan. Le explicó muchas cosas. Le dió muchos consejos. Ahora muy poco se enferman.

Te loktor la yalbey
 te Juane te bit'il ay
 bayal chamel yax lok' tel
 ta ja'. La yal te loktore,
 ja' lek te yakuk apay te
 ja'e. Jich yu'un in ora to te yinam te
 Juane yasbulantes ja ta xmalmal k'aal.
 Lajuneb minuto yax bulan ta lek te ja'e.
 Jich yu'un la sman yach'il oxom ta bay ya
 sk'ej a te paybil ja'e. Ya smakbey sti' ta
 lek. Ta xpajt'aj, sikuben ix a te ja'e.
 Ta sjunal sna ya sna' stojol te bit'il ja'
 sk'ejibal paybil ja' te yach'il oxome te
 ja' nax ya stak' ta uch'el.



El doctor le dijo a Juan que muchas enfermedades vienen del agua. El dijo que debían hervir el agua. Por eso la mujer de Juan hierve el agua cada noche. Ella hierve el agua durante diez minutos. Ha comprado un cántaro nuevo. Lo ha puesto en un lugar aparte. Pone el agua hervida en el cántaro y lo tapa. En la mañana ya está fría. Todos en la casa saben que únicamente de este cántaro deben tomar agua.

Ilawil te mikrobioetik te ya spuk
 chamel. Max chiknaj ta jsitik yu'un mero
 xujt' ta yalel, jich te
 bit'il ch'inik chanetik
 sok ch'inik alalwamal-
 etik te ma' chikanuk ta
 k'eluyel. Ta ch'in t'ul nax ja', ta ch'in
 xujt' nax stanil k'a'bal, ay tsobol ta jmil
 ley a te mikrobioetike. Bayal ta jten
 chamel yax pujk' yu'un. Melel ta jujuchajp.
 chamel jujuchajp mikrobio yu'un. Te mikro-
 bioetike ay ta sbak'etalik te jchameletike
 sok yax lok' tel ta sbak'etalik xaal. In te
 bit'il mero bik'it te mikrobioetike, ma'
 chikanuk bit'il yax pujk' chamel yu'un.
 Xmelmon yax pujk' ta jujuwol na. Ta spisil
 yax bolob yu'un. Spisil lum ya yaiy chamel
 sok ay lajel sok ay swokolik yu'un.



TE BIT'IL YAX BEEN TE MIKROBIOETIKE.

Ta ja'.....Teme ay tsa' ochem a ta bay ya



alík tel te ja'e, jich
yax taot yu'un chamel te
mach'a ya yuch' te ja'e.

Ta ik'.....Yax pujk'

mikrobioetik ta ik' sok
ta stanil ts'ubil lum.

Jich yax k'ojt ta stojol
te mach'a lek ay.



Ta us, ta pewal.....In te use te yax we'



ta bay ma' makbiluk te
tsa'e, ya yich' beel te
yejk'ech' te sch'ailel te

tsa'e sok mikrobioetik te ma stak' ix ta
ajt'ayel. Jich yax pujk' mikrobioetik ta
bayuk. In te pewal te ya spul sba ta
we'elil, amen. Ay chamel yich'oj uuk.

Ta krestanuetik.....Yax k'oijt mikrobioetik



ta stojol te krestanuetik. Melel ya spikbey sk'u'ik te jchameletike

sok ya spikbey stasa sok spisil beluk yax pajch'an swe'el a. Jich ya stsakot yu'un uuk te chamele.

Mire a estos microbios que llevan las enfermedades. Los microbios son seres pequeñísimos o plantas invisibles. Centenares de millones de microbios pueden existir en una pequeña gota de agua o en una partícula de desperdicios. Por el contacto con personas enfermas o por el excremento de estas se transmiten los microbios de todas estas enfermedades. Cada enfermedad es causada por un microbio distinto.

Invisibles al ojo humano, los microbios de las enfermedades rápidamente se propagan de casa en casa, infectando todo cuanto se pone en su contacto--diseminando enfermedades, muerte y desolación a una población entera.

COMO VIAJAN LOS MICROBIOS.

Por el agua.....El excremento que se deja cerca del lugar que suministra el agua, contamina el precioso líquido e infecta a las personas que la usan.

Por el aire.....Tanto el aire como las partículas de polvo pueden transmitir los microbios de una persona enferma a una persona sana.

Por los insectos.....Los insectos incluyendo las moscas que se alimentan del excremento al descubierto llevan suciedades y un sinnúmero de microbios a una ciudad entera. Las cucarachas que penetran en los comestibles también llevan enfermedades.

Por la gente.....El contacto con personas enfermas o por medio de su ropa, utensilios de mesa o alimento, se pueden transmitir los microbios a otra persona.

YAX JU' YA AKOM TE BIT'IL MAX PUJK' CHAMEL,

Pasa eskusado,

lajchayeb jaw ya yil sba
sok te anae. Jok'a olil
yoxeb metro te yawil te
tsa'e.



Kanantaya te we'elile.

Toya te k'ajk'e swenta
yu'un max wil ochel tan
ta awe'el. Ya sk'an ay

skajt'ijib te awe'ele. Maka ta oxom, potsa
ta pak' spisil we'eliletik. Makbeya sti' te
oxome ta sk'ejibal paybil ja'e.

COMO PUEDE DETENERSE LA PROPAGACION DE LAS ENFERMEDADES.

Haga un excusado 18 metros alejado de la casa.
Que tenga el excusado dos y medio metros de
profundidad.

Proteja los alimentos. Cúbranse todos los
alimentos ya sea con una red o alguna tela.
Manténgase el agua en vasijas cubiertas. Es conveni-
ente hacer un fogón a una altura de medio metro
para que cuando se haga la comida no sube el polvo,
y también deben tener una mesa donde comer.

Bulantesa ta lek te ja'
ya awuch'e. Ma mex akap
sok ta bay te ma' paybiluk
te ja'e.



K'ejel aka wayuk
jchamel. Ya sk'an te
stukel yax way te
jchamele. Ya sk'an
k'ejel ya yak' te
sk'u'e sok spisil bitik yawil swe'el. Poka
ta lek ak'ab k'alal yax laj awot'an ta
smaklinel, ta spokel, ta spoxtayel, ta spi-
sil bi ya apasbey te jchamele.

Hierva el agua que toma. No la revuelva con
agua que no esté hervida.

Aísle al paciente. A un enfermo aíslele del
resto de la familia. Sepárense su ropa, y utensilios
para su comida. Lávense las manos cuidadosamente
después de atender al enfermo.



Spisil mach'a ay ta sna Juan jujun stasaik. Sna'oj stojol te Juane te bit'il ajk' nax yax pujk' chamel teme che'oxeb ya yik' sbaik a te jun nax tasa.

Ay cheb tasa sk'ejoj swenta yu'un yax tunn yu'un yula'.

K'alal yax laj yot'anik ta we'el, te yinam Juane ora ya spok te yawil swe'elike. Ya spok ta k'ajk'al ja' swenta yu'un max pujk' chamel. Max ju' ya yak' we'eliletike te bojch'e. Melel k'un. Max ju' ta lok'esel mikrobioetike ley a. Teme ay mach'a yich'oj sakil obal ta sna, bayal sk'oplal te k'alal ya suk te yawil swe'elike, ya scha'mal xan ta k'ajk'al ja' ta patil.

Cada uno en la casa de Juan tiene su taza. Juan sabe que las enfermedades se contraen luego cuando toman en una misma taza varias personas. No es bueno poner la comida en un guacal, porque es difícil lavar bien el guacal y por eso nunca esta libre de microbios.

Cuando llegan visitas, tiene dos tazas aparte para ellos.

Después de comer, la mujer de Juan enseguida lava las tazas. Con agua caliente lava las tazas para que no pasen enfermedades. Si tienen tuberculosis, es muy necesario hervir las tazas.



Ta jujun semana ya yaiy sak'majel te xMariae. Spisil mach'a ay ta sna ya sjel sk'u' swenta yu'un ya yich' sak'el ta xapon ta bay ch'ailuben te sk'u'e. Ya yaiy atimal ta muk' ja'.

Spisilik ya spok sk'abik k'alal yax we'ik. Ja' nanix jich ya spok sk'abik k'alal yax laj yot'anik ta tsa'anel.

Cada ocho días María se va a lavar. Todos los de su casa se cambian la ropa para lavar la ropa sucia.

Se bañan en el río. Todos se lavan las manos antes de comer y después de ir al excusado.

LUKUM.

Ma' lekuk ya stsa'an ta
yol k'inal te mach'a ay
lukum ta sch'ujt', yu'un
ya stek' te yan winike.



In te sch'ich'el
te winike ya yich'
ochel beel te lukum
ta sputsuts sok ta
sbikil.

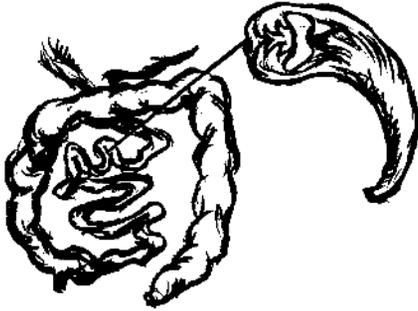
Jich te mach'a te
ma'yuk slukum ta neelal,
ta patil ay ix slukum.



LOS PARASITOS INTESTINALES.

Cuando una persona que tiene parásitos intestinales obra en el suelo, y otra persona sana camina descalza por allí y pisa el excremento, aunque sea seco, los parásitos penetran por los poros de sus pies y son arrastrados por la corriente sanguínea, hasta los intestinos. Entonces, la persona sana, ya también tiene lombrices. Muy pronto, toda la familia tiene estos animales, contagiando al pueblo entero.

YA SBOL SBAIK TE LUKUME.



Yal xmo te lukume. Ma' chikanuk yax och ta jbak'-etaltik. Ay yax och ta ketik. Ay yax och ta yakan te mach'a ma'yuk xanab ya slap. Ya yich' ochel te jch'ich'-eltike. Te lukume ya sbol sbaik ta yol k'inal ta bay ya stsa'an krestanuetik ta bay ma'yuk eskusado yu'un. Te bit'il ochem ix ta sbak'etal te lukume, pak'al ta esmajel ley a.

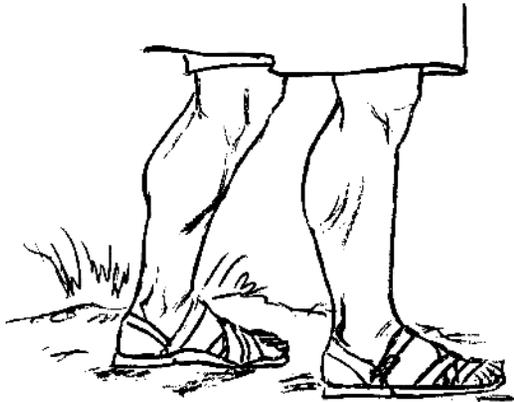
Ya sk'an ya yich' poxtayel te mach'a ay slukum. Ma'yuk yip te mach'a ay slukum, sok ma'yuk sbujts' k'inal ya yaiy.



Yax k'uxub sch'ujt', yax muk'ub sch'ujt', yas sekub sit yelaw yu'un, ya yaiy ja'ch'ujt' sok xenel. Ay ja' yax lajik yu'un.

BIN UT'IL YAX TUB TE LUKUME.

Ja' lek pasa eskusado.
Najt' ya ajok' te lume
swenta yu'un ma' chikanuk,
te tsa'e.



Teme ay lukum ta
ach'ujt', mambeya spoxil
ya awuch' swenta yu'un
jich yax laj te lukume.
¡AKA TUBUK TE LUKUME!.

¡PASA ESKUSADO!

¡LAPA XANAB TE BIT'IL YAX BEENAT!



Spisil ora lapa
xanab swenta yu'un
max ju' yax och
lukum ta awakan.



LOS PARASITOS INTESTINALES Y LAS LOMBRICES SE PROPAGAN.

Hay lombrices muy pequeñas. Algunos de estos parásitos entran por la boca. Algunos de estos entran por los poros y chupan la sangre. Penétran en los pies cuando las personas andan descalzas. Estos parásitos se propagan cuando en vez de usar un excusado se van al monte. Al entrar por los poros de la persona, los parásitos comienzan a crecer y a multiplicarse. Es muy necesario que el que tiene lombrices o parásitos reciba tratamiento.

La persona que tiene lombrices se siente débil y descompuesta. Tiene dolor de estómago, en los niños el estómago se hincha, la cara es muy pálida, y tiene diarrea y vómito. Algunos mueren de esto.

PARA EVITAR LAS LOMBRICES.....

Constrúyanse excusados de manera que el excremento quede bien enterrado en un hoyo hondo. El usar huarachés evita que los parásitos intestinales penetren por los poros.

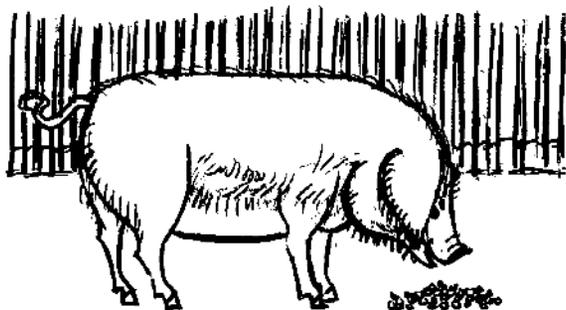
Vaya a ver al médico para que le dé la medicina necesaria para matar los parásitos intestinales.

¡EVITEN LAS LOMBRICES!

¡USEN EXCUSADOS!

¡NO ANDEN DESCALZOS!

¡Ilawil schitam te Juane! Wen jujben.



Spisil ora makal
ta koral swenta
yu'un ma spuk
lukum. Te Juane

ya yak'bey ixim sok mats'. In te snich'an
te Juane ya yich' tel wamaletik ya yak'bey
swe'elin te chitame. Ta jujun semana ya
smesbey skoral te schitame. Ta k'alal ay
bayal ach'al yax ju' yax lok' tel ta koral
te chitame swenta yu'un max bol lukum yu'un
te ach'ale.

¡Mira ese puerco tan gordo! Es de Juan. Se
queda encerrado en el chiquero porque los puercos
pueden transmitir las lombrices. Le da maíz y
pozol. El hijo de Juan le trae zacate. Cada ocho
días barre el chiquero. Lo suelta solamente cuando
hay mucho lodo en el chiquero porque si el chiquero
tiene mucho lodo las lombrices se propagan aún
mas.



Te xMariae, ya skanantay ta lek
te yaltake. Teme ya yil ay yuch' ta
sjol te yaltake, ya spoxtaybey. Ya
yak'bey kas kapal sok mantekat ta
sjol. Teme max yak'bey te mantekate
sok te kase ay yan poxil ya smambey,
D. D. T. sbiil, jich bit'il tan yilel.

Ya yak'bey ta sjol. Ya spixbey ta chukilal te sjole. Ta yan k'aal ya xa'bey ta lek sjol ta xapon swenta yu'un spisil yax lok' te poxile. Ma ba xi' te yax lok' stsotsil sjol yu'un te kase.

Teme ay sak uch' ta sk'u' spak', ya smul ta k'ajk'al ja'. Ya spuk chamel te sak uch'e in te chamele, tifo sbiil. Yax milwan me to.

María cuida bien a sus hijos. Cuando les encuentra piojos, les pone petróleo con manteca en la cabeza. O compra D. D. T., y lo riega en su cabeza para matar los piojos. Así les deja amarrada la cabeza con un pañuelo. Al día siguiente los baña bien con jabón para que salga la manteca. No tiene miedo que su cabello se caiga por causa del petróleo o D. D. T.

Si encuentra piojos blancos, remoja la ropa en agua caliente o la plancha. Los piojos blancos traen una fiebre llamada tifo. Esta enfermedad mata.

SAK OBAL: JMILWAL CHAMEL.....

Yax laj jputsutstik yu'un.

Yax laj jbak'etaltik yu'un.



Ya sna' stojol te Juane te bit'il ma' lekuk te yax tubaje. Ya yak' sak obal te mikrobioetik ayik ta tubil. Te mikrobioetik kapal sok tubil yax jil ta stanil ts'ubil lum sok yax puk' yik'al xaal. K'un yas tsakot yu'un yan, teme ta spisil ora ya sjoin te mach'a yak ta yaiyel te sak obale.

TUBERCULOSIS; EL ASESINO SILENCIOSO.....

Destruye los pulmones.

Destruye la vida.

Juan sabe que no es bueno escupir en el suelo. Los microbios de la saliva producen tuberculosis. La tuberculosis se transmite de persona a persona. Los microbios están en el polvo y los lleva el aire. Luego la gente los aspira.

JICH YILEL TE MACH'A YICH'OJ TE SAK OBALE.

Ma'yuk yip sbak'etal.

Yak ta yaubel.

Yax ak'bot chik' ta ajk'ubal.

Max och lek te swe'ele.

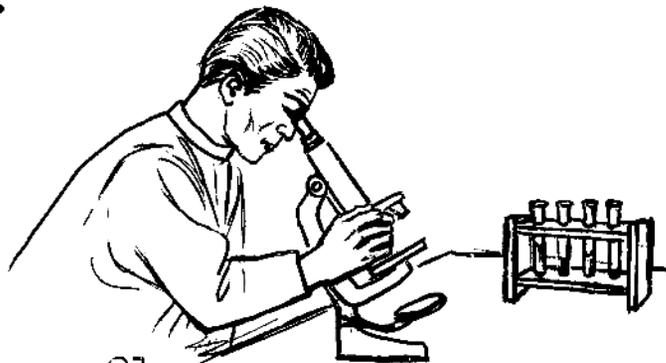
Spisil ora yax obnaj.

TE BIT'IL YAX NA'BAJ TE SAK OBALE.

Yax chiknaj ta illel ta
rayos X te jputsutstike.



Ta tubil yax chiknaj
mikrobioetik ta makina,
mikroskopio sbiil.

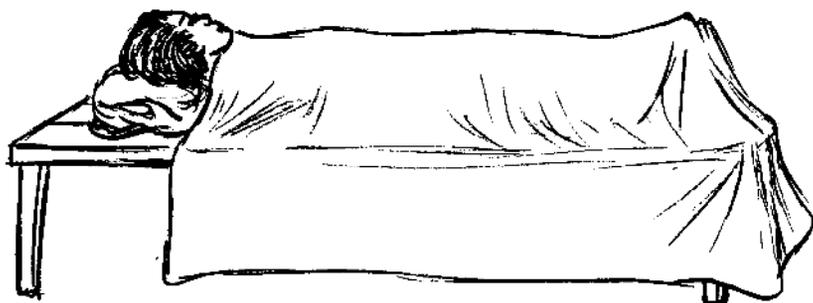


Yax ju' yax lamaj te sak obale teme jich
ya jpastik;

Stukel yax way te jchamele.

Yax ak'bot lek swe'el.

Jal k'aal ya skanantay sba,
xujt' max been, max at'ej.



ESTOS SON LOS SINTOMAS DE LA TUBERCULOSIS:

Fatiga continua.	Pérdida de apetito.
Pérdida de peso.	Tos constante y a
Sudores nocturnos.	veces con sangre.

LA TUBERCULOSIS SE DESCUBRE POR MEDIO DE:

Rayos X.

Análisis del esputo.

La tuberculosis se ataca con:

Aislamiento.

Alimentos nutritivos.

Descanso. Se cuidan por muchos días sin hacer ningún trabajo para así obtener un descanso completo.



K'alañ yax jul ta sna te Juane, ya
slok'es te sk'u'e ta bay t'ux yu'un ja'al,
ja' ya slap te sk'u' te takine. Teme ma'yuk
yan te sk'u'e, ya sk'i' ta k'ajk'. Teme
yak ta chik' julel, max ju' ya snakan sba
ta bay bayal yax been te ik'e.

Teme yak ta yaiyel obal sok simal ya
smak sni' ta k'alal ya yaiy ja'tismajel sok
ya smak sti' k'alal yax obnaj. Ja' nanix
jich, teme ay ta obal max ju' ya yuts'ibey
sni' te ch'in alale.

K'alal yas tsakot yu'un te obale, ya

sbik' cha'bij aspirina sok k'ixin ja'. Ya smets'an sba. Ya smuk sba ta tsots. Ya yak'bey mentolato te sjole, te sni'e, te snuk'e.

Cuando Juan llega a la casa, se quita la ropa mojada y se pone ropa seca. Si no tiene ropa seca, se sienta cerca del fuego. Se seca. Si está sudando, no se sienta en la corriente de aire.

Si tiene catarro, se tapa la boca cuando estornuda o tose. No besa la boca de la criatura cuando tiene catarro.

Cuando siente que le va a dar catarro, toma dos aspirinas con una taza de agua caliente y se va a acostar, tapándose con chamarras. Se pone mentolato en la frente, en la garganta y en la nariz.

¡Mire a Pedro, el hijito de María! Es muy bonito. Es muy gordo. Se enferma muy poco. Antes del nacimiento, María comía toda clase de verduras, huevos, y carne. Cuando nació, le cortó el ombligo con tijeras esterilizadas en el fuego y lo envolvió en un pedazo de tela limpia que estaba guardando para esta ocasión.

Su mamá lo baña diariamente. A los tres meses, le dió más de comer. Le dió yema de huevo, cocido. Con una cuchara le dió un poco de jugo de naranja diariamente. Nunca le masticó su comida, porque sabe que así se pegan las enfermedades. A la edad de dos años ya no le dió de mamar, porque su leche ya no alimentaba. Siempre hierve el agua que bebe la criatura.



Ilawil te xMariae, ay sch'in yal, Pedro
sbiil. Bin nax yutsil te alale. Jujben.
Max yaiy chamei. Ta k'alal ma' to xbejk'aj
te alale, bayal la sle swe'el te xMariae,
la slo' tomut, la slo' bok, la sti' ti'bal.
Ipaj sbak'etal yu'un. K'alal bejk'aj te
alale, la set'bey smuxuk' ta kuchilu te
chik'bil ta k'ajk', sok la sbek' ta bay
sak'bil ta lek pak', te wen k'ejbil yu'une.

Ta jujun k'ajk'al la spokbey ta
k'ixin ja' sit yelaw sok sbak'etal te ch'in

alale. K'alal ay ix oxeb u sbejk'ajel la yak'bey tebuk swe'el. Ja' la yak'bey te sk'anal tomut te bit'il paybil ix. Sok ta jujun k'ajk'al la scholbey ta kuchara tebuk ya'lel narax. Xujt' ma la yotsesbey sbik'tal sk'ab ta ye te alale, sok xujt' ma la sjach'bey swe'el. Ya sna' stojol te bit'il jich yax pujk' chamel. K'alal ay ix che' ja'wil ya'wilal ma la yak'bey schu'. Ya yak'bey ul yuch'. Spisil ora ya sbulantesbey ja' yuch' te ch'in alale.

Teme ay ta ja'ch'ujt', max yak'bey askal yuch'. Yas bajts'ej yu'un. Ya sbek' ta lek swenta yu'un max yaiy sik. Melel te sike, ya yak' ja'ch'ujt'.

Sok spisil bitik ay sch'ailel max yak'bey spik. Teme yax ch'ay ta lum te yixtabe, ya spokbey ta ja'. Teme ya sk'an yax tajin ta lum te alale, ya slimbey poj

swenta yu'un mas tsakot ta chamel te alale.

Ya smes sna ta jujun k'ajk'al. Neel ya stsijs'an ja' ta lum swenta yu'un max wil te tane.

Ay k'ejbil tebuk poxil ja'ch'ujt' yu'un. Teme yax jajch' ja'ch'ujt', ora ya yak'bây yuch'. Teme ma'yuk ix yu'un te poxil ja'ch'ujt'e, ora yax ba sle tel ta bay te jpoxtawaneje.

Si tiene diarrea, entonces no le da azúcar. El azúcar le hace daño. Cuando está tierno, le envuelve bien su estómago para que no sienta frío. Porque si siente frío, le da diarrea.

No le da nada que esté sucio para jugar. Si su juguete cae en el suelo, su mamá lo lava. María barré la casa diariamente. Antes de barrer la casa riega el piso con agua para que no suba mucho polvo. Cuando la criatura está jugando en el suelo, ella le pone un petate abajo para que no encuentre enfermedad.

María tiene guardado un remedio para la diarrea. Cuando se enferma el niño, luego se lo da. Si no tiene remedio, se va luego a buscarlo con la enfermera.



Te Juane la sboj yakan ta machit.
Ja'uk me to, ora la sut' swenta yu'un max
lok' bayal ch'ich'. Ma'yuk bi la spoxtay
a te ejch'ene, ma'yuk ach'al, ma'yuk tan,
ma'yuk wamal, melel teme yax och ley a ta
bay ejch'ene, ma' lekuk. Yax k'ajk'ub
yu'un. La schuk ta bay sak'bil pak' swenta
yu'un ma'yuk sch'ailel yax k'oijt ta
ejch'en. Teme ay jpoxtawanej ley a, ya
sk'an yax ba yak'bey spoxtay ta ora.

Juan se cortó el pie con un machete. Para que
no sangrara mucho, lo amarró arriba de la herida. No
puso cal ni lodo ni hierbas. No le echó nada. No es
bueno poner esas cosas porque así se infecta la heri-
da. Se venda con vendaje limpio para que no se
ensucie. Si hay una enfermera, es mejor que ella lo
vea.



La schik' sk'ab te snich'an te Juane.
La yak'bey tebuk vaselina te sme'e. La
spixbey ta sak'bil pak'. Ma la stilbey
ta che'oxeb k'ajk'al swenta yu'un yax kol
ta ora. Ya sk'an te xujt' max taot yu'un
k'a'bal.

Se quemó la mano el hijo de Juan. Su mamá
le echó vaselina. Se lo vendó con un vendaje
limpio. No lo desató por unos días para que se
compusiera mas rápidamente. Es muy importante
que una quemadura no se ensucie.

CHUEL.



Ajk' nax yax been te chuele. K'axel ay senyail yax jil ta sbak'etal te mach'a ya yaiy te chuele, sok yax

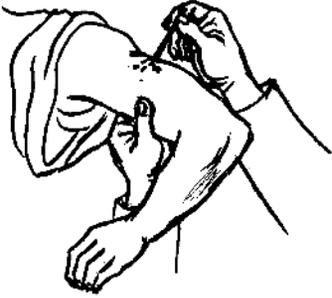
milwan xaal. Teme ya alak' te mach'a yak ta yaiyel te chuele, jich yas tsakat uul' Teme ay mach'a yax pikbot yu'un te sk'u' spak', te stsots, te bitik ay yu'un te jchamele, jich yax pujk' te lajele. Yas tsakot yu'un spisil lum, muk' bik'it, ants winik. Yax milwan ta bay nax k'alal.

LA VIRUELA.

La viruela es una enfermedad contagiosísima. Mata o deja marcas para toda la vida.

La viruela se contagia con el contacto o simplemente acercándose a una persona enferma. Los artículos, ropas de cama y personales, usados o tocados por un enfermo de viruela, son portadores de la muerte. La viruela ataca a toda una población, sin excepción de edad, sexo o raza. Es una asesina sin misericordia.

WAKUNA.



Ya smak chamel te wakuna-
nae. Ta bay spisil lum
ya yich' wakuna, ley
yax ch'ay te chuele.

Ja'uk me to lajel lajel yip te wakunae.
Jich yu'un ya sk'an ya yich' yan wakuna ta
jo'jo'eb ja'wil.

Ma ba toyol sk'uxul te
wakunae. Teme yax k'uxub
tebuk, teme yax wox ta bay
och te wakunae, ja' senya te bit'il ay yip
te wakunae. K'alal ya sta waxukeb k'ajk'al,
pujk' ix ta lek a ta jbak'etaltik, jich
max ju' ya kaiytik ix te chuele. Ja'uk me
to max ju' ya jpiktik ta bay och te wakuna
sok max ju' ya k'ojttestik a ta bay ch'aill-
uben k'a' pak'. Yax k'ajk'ub yu'un.



LA VACUNA.

La vacuna significa seguridad. En sitios donde toda la gente se vacuna periódicamente, la viruela desaparece. Sin embargo la vacuna no se debe tocar con la mano o cubrirlo con una venda sucia porque se infecta.

La vacunación es una cosa sencilla e inofensiva. En un período de unos ocho días desarrolla en el cuerpo la inmunidad contra la viruela. Si el brazo se siente adolorido y se forma una vejiga es síntoma de que la vacuna está prendiendo o en proceso de inmunizar.

JIK'JIK' OBAL.

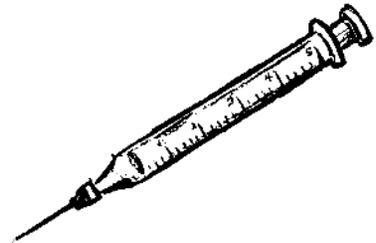
Jich bit'il bats'il obal yax jajch'
te jik'jik' obale. Ja'uk me to k'alal
ta waxukeb k'aal ya sjik' ix a te obale.
K'un'k'un yas bats'ej. Ay bayal yax tub
yik' yu'un. Ay bayal yax xeen yu'un.
Teme ya xejt'ay te swe'ele, ya sk'an
te yax cha'we' xan ta ora swenta yu'un
max yaub.

Ma'yuk lek poxil yu'un te jik'jik'
obale. Sok max kol ta ora. Ja'to ta
che'oxe' u yax lamaj stukel. Ja'uk

me to teme yax toy sk'aal te jchamele sok
teme tenel te yot'ane, ya sk'an ya yich'
poxtayel ta ora, yu'un ay poxil yu'un
stukel.

Ya sk'an te wen kanantabil te jchamele.
Pwersa ma mex vaiy pus te mach'a tsakbil
yu'un jik'jik' obal. Ja' yax k'ajk'ub
yu'un. Ma' lekuk teme yax tajin sok yan
alaletike te mach'a ya yaiy jik'jik' obal.
Ora yax pujk' yik'al. Teme ay mach'a ya
slak' te mach'a yich'oj jik'jik' obale,
ora yax och ta sbak'etal uuk te mikrobio
yu'un te bol obale. Max chiknaj ta ora
te chamele. Ja' to ta junche' semana yax
chiknaj.

Ja'uk me to yax ju'
ya yich' julel te ch'inik
alaletik swenta yu'un mas



tsakot yu'un jik'jik' obal. Teme ay ix
oxe' u sbejk'ajel te ch'in alale, ja' lek
ya yich' ix julel.

TOSFERINA.

La tosferina empieza como una tos simple. Pero después de pasar una semana comienza a tener paroxisimos de tos. Y poco a poco se va empeorando esa tos. Algunos se privan. Otros vomitan. Si vomitan lo que comen deben de volver a darles a comer para que no se debiliten. Es sumamente difícil conseguir medicina para la tosferina. Lleva como de dos a tres meses para recuperarse de esa enfermedad. Mas si el paciente tiene una calentura alta y si tiene dificultad en respirar, entonces debe recibir medicación inmediatamente.

El enfermo debe cuidarse muy bien. No debe de tomar baños de vapor, porque esto empeora al enfermo. Los niños que tengan tosferina no deben de jugar con otros niños, porque es muy contagiosa. Cuando una persona se acerca a otra persona que tenga tosferina, la persona enferma al toser transmite el microbio. Esta enfermedad no aparece sino hasta después de dos semanas de haber sido contagiado de ella. Para los niños pequeños hay inyecciones inmunizantes contra la tosferina. Si la criatura ya tiene tres meses debe ser inmunizada.

CH'IN CHAMEL--SARAMPIAL.

Ja' nanix jich xaal te sarampiale.
Ay mikrobio yu'un uuk, sok ora yax pujk'
yik'al. Jich tulan sk'oplal te max ju' ya
slak' sba sok yantik alaletik te mach'a

yich'oj te sarampiale. Ta k'alal yax jajch' te sarampiale, ay bayal simal sok yas tsajub sitik yu'un, sok max ju' ya sk'eluy sakiil k'inal. Jich yu'un ya sk'an ya skanantay sitik te jchameletik swenta yu'un jich max bolob. Te bit'il ay yobalil ma' lekuk te ya yaiy pus.

Ma'yuk poxil yu'un te sarampiale. Ja'uk me to teme ay bayal sk'aal sok obal sok k'usitil ja' nax ay spoxil stukel. Teme tenel yot'an yu'un te obale, pwersa ya yich' poxtayel. Ma'yuk julel yu'un te bit'il ma ju' yas tsakotik te sarampiale.

SARAMPION.

Así también es el sarampión. También es muy contagioso. Por eso es muy importante que la persona que está enferma de sarampión no se junte con otros. Empieza con catarro, los ojos inyectados, y duelen los ojos al mirar la luz. No hay medicina específica para el sarampión. Si tienen una calentura alta, mucha tos, y dolor de los ojos hay medicinas para aliviar estos síntomas. Si tiene dificultad de respirar, debe de todas maneras recibir medicación. No hay inmunización contra sarampión.

SIKIL CHAMEL--PALUDISMO.

Ja' ya spuk sikil chamel te xenene.
Te xenene ya snuk'bey sch'ich'el te mach'a
yich'oj ix te sikil chamele. In te ch'ich'
ya snuk' beel te xenene, yax ba yiktay
jilel ta bay ay sch'ich'el te yane. Jich
yas tsakot yu'un sikil chamel te yane.
Ja'uk me to ma ta orauk yax chiknaj, ja'
to k'alal che' semana yax ba chiknajuk.



In te bit'il yax jajch' te sikil
chamele, neel yax kaj te sk'uxul joltik
sok jpatik sok skojt'ol jbak'etaltik.
Patil yax tal sik sok nijk'el. Ta mero

patilal yax tal te k'ajk'e. Ta k'alal
yax ch'ab te k'ajk'e, yax lamaj tebuk.
Ja'uk me to ay yax jajch' ta spisil k'aal,
ay yan xaal yax jajch' ta schebal k'aal.
In te bit'il ya kaiytik sikil chamei yas
sakub kelawtik sok jbak'etaltik sok yax
laj kiptik yu'un. Jich ya sk'an te ya
jbiktik poxil ta ora swenta yu'un k'axel
yax lamaj. Jich ma spasuleybotik te sikil
chamele.

PALUDISMO.

El paludismo se contagia por medio de un mosquito llamado anopheles. Este mosquito chupa la sangre de una persona enferma con paludismo. Y después pica a una persona sana y así transmite esta enfermedad. Los síntomas de esta enfermedad no aparecen sino hasta después de dos semanas. Comienza con dolor de cabeza y decaimiento del cuerpo. Y después vienen los fríos y calentura. Cuando pasa la calentura el enfermo se alivia un poco. Pero usualmente los fríos y calentura atacan diariamente, cada dos o cada tres días. El paludismo deja a la persona muy pálida y completamente débil. Por eso es muy necesario que se tome la medicina para cortar esta enfermedad lo mas pronto posible.

Ya sna' stojol te Juane sok te yiname
te bit'il k'unk'un yax kol chamel sok te
bit'il max kol ta jun nax k'aal. Jich
yu'un ya skanantay sbaik swenta yu'un mas
tsakot yu'un chamel. Ja'uk me to teme
ya yaiyik chamel, ya sleik poxil ta ora.
Max yak' sbaik ta pikel. Melel yax
lo'lawan te mach'a ya spik ch'ich' sok
tojol yax laj takin yu'un. Ja' mas lek
yax bajt'ik ta loktor. Ya sna' stojol
stukel bin poxil ya sk'an jujuchajp
chamel, mi julel mi yan poxil. Ay stojol
te poxile, ja'uk me to ja' mas lek ya
smanik poxil ta swenta lajuneb peso te
yax kol chamel yu'un, max yak'bey yich'
jo'winik peso te mach'a yax lo'lawan.

Juan y su mujer comprenden que para sanar de una enfermedad requiere paciencia. También saben que uno no se compone en un día. Por eso hacen la lucha en ser aseados para que no se enfermen. Si se enferman seriamente, saben que es preciso buscar quien los cure. Ahora no buscan curanderos. Los curanderos engañan mucho y malgastan mucho dinero con ellos. Es mejor consultar con un doctor. El sabe que medicina dar para cada enfermedad ya sean inyecciones u otro remedio. La medicina cuesta, pero es mejor pagar diez pesos por una medicina que va a ayudar al enfermo que pagar cien pesos al brujo.

