

Libr dehe chohe dižeh
Che yižgweh nah Che rrmehch



libr dehe chohe dižəh
Che yižgweh nah Che rrmeh

ENFERMERIA PRACTICA

(en el idioma Zapoteco de la
región de Villa Alta, Oax.)

**Publicado por el
Instituto Lingüístico de Verano
en cooperación con
La Dirección General de Asuntos Indígenas
de la
Secretaría de Educación Pública
México, D. F.**

INTRODUCCION

El propósito de este folleto es suministrar ciertas ideas sobre higiene a los zapotecos de la región de Villa Alta, en el Edo. de Oaxaca.

Julián López, nativo de Yatzachi el Bajo, Oax., que es un enfermero entrenado en el Hospital Latino Americano de la ciudad de Puebla, colaboró en la preparación de este folleto.

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

Véase el apéndice, para una explicación del alfabeto.

1. dehe chaLəh goncho len bidaoh zechaljte.....	1
2. biN gožəh.....	3
3. rrməch dehe šohož bidaoh.....	4
4. yeLəh xihilažəh.....	5
5. dehe cheyaLəh gao to to beNəh gwəh.....	12
6. əchoj Chesləh.....	13
7. ka goncho əgwzocho labatib.....	14
8. yižgwəh lehe.....	16
9. bXobə.....	16
10. beL benen.....	17
11. onchoserkosis.....	17
12. dehe chaLəh goncho len to gwəh.....	18
13. beNəh chla chen xinehe.....	20
14. dehe kwi chaLəh goncho.....	21
15. rrməch dehe chaLəh gapəh to to yoho.....	22
16. alfabeto.....	26

dehe chaLəh goncho len bidaoh zechaljte

katəh zechaljte to bidaoh chaLəh lažəhə-
boh lachəh dehe nyach nah Lehe gošəh gazjte-
boh. nah katəh əChogeh do xyichebohoh nah
gapeh kwidad əgwžihen rrmehch niCh kwi
gožəhən. nah gwlažehe xyichebohohəh to
pedas lachəh daoh dehen Ne gasa nah len to
lachəh toN daoh niCh əchelən Lehebohohəh
šal chele o Chopel chele.



El Cuidado del Recién Nacido

Cuando apenas nace el niño luego debe de envolverse se lienzo limpio, y también luego debe ser bañado. Cuando le cortan el ombligo, se debe tener cuidado de echarle luego la medicina para que no se infecta. También debe envolver el ombligo con un pedazo de tela que se llama gasa con un lienzo largo para que se envuelva toda la pancita.

nah chaLəh gazjboh yogəh ža o zelišj
gwejə. nah chaLəh kahacho Chopə labəh gwejə
rrmech dehen le argirol to to jlaoboh niCh
kwi taboh yižgweh jlao.

nah chaLəh yehejboh nis gweheyəh lezən
xto ka gal xižəh xnahabohonəh. katəh bachaL
xižəh xnahabohonəh chaLəh šaCh yiChj xižehe-
nəh niCh kwi naken zban katəh kohon choha
bidahonəh. yogəh las ka ggwažehəboh Chib
xižehənəh. nah chaLəh ggwažehəboh ze ka do
šonə or gwejə. bidaoh kah chažəh goxjzə
chsahakzə chsahak Lehəgahakboh lah kəgə
cheyəh laogahakbohonəh.

ka gaze yeyož galjə bidahonəh chaLəh
yehejboh to porg daoh. gwakəyehejboh Chopə
kšar daoh set de komer.

to bidaoh rizeh kwi bi chaLəh gwehechoboh
dehe yehej gaoboh šə kwi Negakeboh do šonə

**Se le debe de bañar todos los días o cada tercer día. Tam-
bién debe echarle dos gotas de argirol en cada ojo para que no le
pegue el mal de ojo.**

**También debe tomar agua hervida hasta que su mama tenga
leche. Debe lavarse las tetas para que no estén sucias cuando
el nene ponga su boca. Todas las veces que le dé de mamar al
nene debe lavarse la teta. Debe darle de mamar cada tres horas.
El nene que mama cada rato no digiere su estomaguito.**

**Después que nace el niño debe tomar una purguita. Puede
tomar dos cucharaditas de aceite de comer.**

Un niño tierno no se le debe de dar de comer si todavía no

tap bich kwi chaLəh gwagweheboh no yet, no beləh, no dehe ziX. sino katəhəch bazoboh de šON bich o tap bich nah gwakəzolaogweh gweheboh to pedas yeLəh gwia nah əgwžox-jehen niCh to yebzbohoh nah gweyehe žit jeid nah kwejeh dehe gašə Chei nahazə nah Lekzə əgwžoxjehen niCh gaken ka bištezə nah gwehebohohon gaobohohon len lateh daoh rizəh zedəh. nah gwakə gweheboh nis zeyəh niL yaha nah kwi gaken ziX.

biN gožəh

dehe cheyaLəh yesəhəNeze yogəhəLoL beNəh žah lao yež. sohoneh byen sohož xihIN-gahakeh kah biN Che yežohožəh yogəh iz. dezd bihi šONə bich gwehe chaLəh sohožbohohon.

to to Xaxnah bidaoh chaLəh žjəseheyeh gostis žjəsyəhəsehelažəhe chaLəh NabeH

tiene tres o cuatro meses. No debe darle tortilla, carne, o cosas dulces. Cuando el nene tiene tres o cuatro meses, puede empezar a darle un poco de plátano maduro, despedazándolo para que no más lo trague. Y también puede comer huevos muy bien cocidos, sacando el puro amarillo y mezclándolo con un poco de sal. También puede darle atolito sin dulce.

Vacuna Antivarioloso

Lo que deben saber los habitantes de la población. Procurar a que se vacunen o revacunen sus hijos contra la viruela cada año. Desde la edad de tres meses ya pueden ser vacunados.

Todos los padres de familia pueden hacer un recordatorio a la autoridad municipal, para que esta haga pedidos al Gobierno o a la

biN Che yežohožeh lao gobiern par sohož
bidaoh chih lao yež.

rrmech dehe šohož bidaoh

chaLeh yesehēNeze yogehēLoL beNeh chih
lao yež bach de rrmech dehe šohož bidaoh
niCh kwi gehiboh choh lat, yežeh biž, tifo-
dia. to to Xaxnah bidaoh chaLeh yesehēzihe
rrmech kah žjahakeh Laha.

par šohožboh rrmech Che choh lat dezd
bihi Xop bioh gwehe bagoLeh šohožbohoh,



Coordinación Sanitaria, para que envíe suficientes dosis de
linfas para todos los niños del pueblo.

Otras Vacunaciones

Todos los habitantes deben saber que ya existen vacuna-
ciones contra la tos ferina, sarampión y tifoidea. Estas
vacunaciones se compran individual en Oaxaca.

A la edad de seis meses ya se puede aplicar las vacunaciones

Lekzə kah rrmec̣h Che yežəh biž. nah rrmec̣h
Che tifoidia bihi tgwize bagoləh šohožbohon.

ka nakə rrmec̣h ki par yižgweh kah dehen
chej xtižehenəh, chaləh sohožbohon yogəh iz
yelatəh daoh gwejen niCh ka kwi sehiboh
yižgweh kah dehen bagwyej xtižehe.

yeLəh xihilažəh

yeLəh xihilažəh naken dehe žialao xen.
gošəh, gazjcho, šach xalahancho, yeyah ye-
yibcho žinlazcho dehe chon žin Loho kwzin,
dehe chehej dehe chaogwecho niCh kwitek
gehicho yižgweh. nah niCh yeyach šaoh xigəh
yehəN Checho chaləh goncho žin nis La nah
yahaxtil.

nah nakəchen gwen xigəh yehəN Che to
tocho katəh yehej gaocho nakəchen xihilažəh niCh

de tos ferina, de igual manera la vacuna contra el sarampión.
La vacunación contra tifoidea se aplica a la edad de un año.

De las tres vacunaciones se repiten cada año aplicando medio centímetro para evitar la infección.

La Limpieza

La limpieza es lo principal para nosotros, debemos bañarnos y lavar nuestras ropas y nuestros trastes de cocina, lo que ocupamos para nuestros alimentos, para no padecer mucho de enfermedades. Para lavar bien nuestros trastes debemos ocupar agua caliente y jabon.

Y es mejor ser servido por persona para no contagiarse los

kwi gwlech ljwežjcho šə bichkle yižgweh
chehicho lah no chohozəh chaLəh gapčo
kwidad.

yeLəh gwao dehe chegahaN Loho pLat Che
to to beNəh gwenchənh kwi yezihichon yeyon-
chon tozə len yeLəh gwao dehe kwi Negon Žin.
do nahazənh chak golech ljwežje len bichlə
yižgweh. nah yeLəh gwao dehe chegahaN kwi
chebižən gonən Žin Lezə chxiNjən chiChjən
nah kwi nakən gwen gaochon. gaochon dehe
ziChj kah nah banzahan no yeLəh chdia Lehi.

Lezə kanh chaLəh goncho len yeLəh gwao
kah Lekzə kah len dehen chehejcho no nis
no kafe no škwlat. kon yogəhəLoL dehen
chehejcho kwi chaLəh gwChincho tozə dehen
yehejechon yogəhəcho sino Che Checho. nah

unos a los otros aunque sea simplemente como el catarro siempre
debemos de tener cuidado.

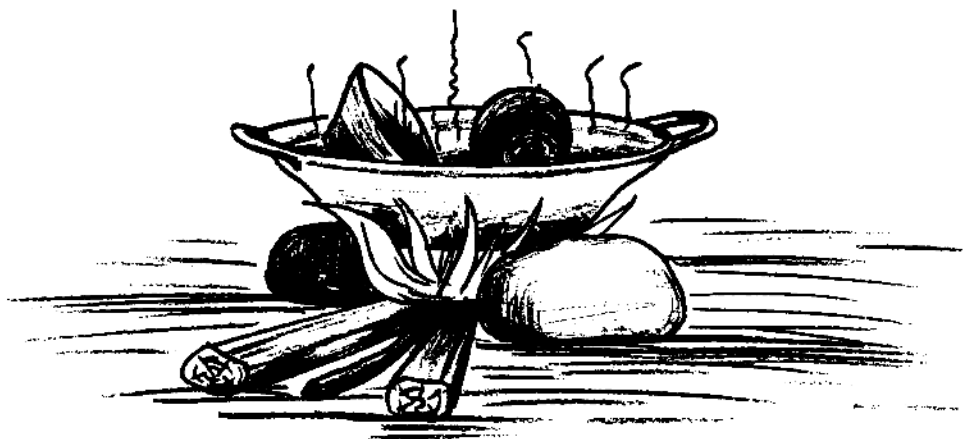
La comida que queda en el plate de cada persona no debe
juntarse con lo demás que todavía es limpio, por que no
teniendo este cuidado es cuando vienen los contagios. Lo mismo
con la comida que sobra de un día para otro se aceda y esto no
lo debemos de comer por que de esto viene que nos da el dolor
del estómago.

El mismo cuidado que tenemos con las cosas de comer debemos
de tener con las de beber como agua, café, chocolate. En fin
con todas las cosas de comer y beber, no deben varias personas
usar un solo traste, sino cada quien con lo suyo. No debemos
revolverlo con lo que todavía no es servido.

dehen chegahaN chehejcho kwi chaLəh yezihichon yeyonchon tozə len dehen zegakə gast.

len to yižgweh lech yogəhəLoL dehe chon žin lao yižgwehenəh no tas pLat no xalanh chaLəh šahan Loho nis chžiaLoLj ka do galje minot o gašj or. nah bagwake Nacho bagwsahat bia daoh kah zjənsah yižgwehenəh. yogəh las ka gon trast kah žin chaLəh yeyeyən o əžiaLoLjən.

to beNəh chapeh beNəh chehi yižgweh lech



Con las enfermedades contagiosas los platos y las tazas deben quedarse en agua hervidos, y la ropa también deben quedarse en agua hirviendo como 20 minutos o media hora. Entonces ya podemos decir que el microbio es muerto. Cada vez que los trastes se usen deben ser quemados o hervidos.

Una persona que cuida un enfermo que padece de alguna enfermedad contagiosa debe tener mucho cuidado para no contagiarsa

chaLəh gape kwidad niCh kwi tehe yižgwehenəh
kwi gwLeche beNəh yoble. niCh gapeh kwidad
xalanehe nah gwdehe to mandil nah yonehe
binLo nis len yahaxtil sšakzə. yeyož nah
yoXis nehenəh alkol. yogəhete las cheyaLəh
goneh kah.

ka nakə bešəhenəh biahan chbia yiChj-
chonh nah bešəh yahanəh nah biohonəh nah
bidənh nsahagahakəb benen dehen chəsəhəgahab
chicho. por egemplo bešəh biho kah nsaha-
gahakəb yižgweh dehen Nacho xLa. bach Neze-
cho Naha de ke yogəhəLoL bia kinga zjənəkəb
bia mal len chicho.

nah kabitek yechojən lehiye šə to
familyənh goneh xbab yoNiteh ka nakə bešəh
bioho kinga. gwakə sihe to kag daoh de de
te dehen nakə bište. nah to kag dahon
sofisientkzənh par ši beNəh.

y contagiará otras personas. Para cuidarse de su ropa debe po-
nerse un mandil y lavarse las manos con jabon muy bien. Después
de esto debe enguajar las manos con alcohol. Todo el tiempo debe
hacer esta misma operación.

Los piojos de la cabeza, y los piojos blancos, pulgas y
chinches transmiten siempre enfermedades que nos inyectan. Por
ejemplo los piojos y pulgas transmiten el tifo. Ahora ya sabemos
de que todos estos animales son malos con nosotros.

Y no le saldrá muy caro si alguna familia pensara en acabar
con estos parásitos. Puede comprar una cajita de D.D.T. en polvo.
Una caja es suficiente para diez personas.

nah par yoNitcho bešeh biahah chbia
yiChjchonh cheyaLəh kon kwidad gwzašcho
yiChj bidaoh Checho kah, goschon de de te
nach tenh len chioho. par šoNə žanh kwian
yiChjchonh, nah yeyibchon.

nah še naken zdebe par ežel de de te
pwes gwake gwChincho petroly o gasolin
ka de de do tyemp lažcho nga. pero nah
gašj orže edeben yiChjchonh, nah yeyibchon.



Para acabar con los piojos de la cabeza debemos con mucho cuidado echarlo en la cabeza de los niños y luego nosotros. Para tres días debe quedar el polvo en nuestras cabezas y después lavarla.

Y si vemos que es difícil conseguir D.D.T. pues podemos usar el petróleo o gasolina, que es lo que hay todo el tiempo por acá. Pero únicamente debe uno tenerlo media hora en la cabeza y luego lavarla.

nah par bia kah yeLah gwake goscho de de tenh do Lehe xacho dehen nakwcho. nah gwake šə beNəh ndieh zpat gwake gosehen Loho zpat Chenh nah Lekzə kah Loho xelchonh.

kateh goncho xbabenh de ke yoNitcho bešenh ža cheyaLəh gonchon baLəh nake Leyoho. nitozə konono yegahaN porke šə toeh babe-gahaN nah yožihe bešenh dehe yoble yiChj beNəh kah yeLah, nah despwes nacho bitobi sirb rrmechenh len lah chiohotenh kwi gapcho kwidad.

žanh gon yiChjchonh rrmech nahaneh cheyaLəh Chibcho yogəhəLoL xalahancho, principalmente no xikxohoncho nah no lapəh. pero šəke gwenljach sihicho de de te dehen nake nis par niCh kah gake gwžehen do Lehe daha dehen chyencho nah no lapəhen šə kwi

Y para los demás parásitos podemos echar D.D.T. en nuestra ropa puesta. Y para los que usan zapatos pueden echarlo en sus zapatos o huaraches.

Quando pensamos en acabar con los piojos debemos hacerlo todos en la familia. Ni uno debe quedar por que si uno ya quedó, vuelve a pegar los piojos en la cabeza de los demás, y después decimos la medicina no sirve y no es eso sino el mal cuidado de uno.

El mismo día que vamos a matar los piojos en la cabeza debemos lavar toda nuestra ropa principalmente nuestros rebozos y los sombreros. Pero creo para esto es mejor comprar el D.D.T. en liquido para poder rociarlo en los petates que usamos y los sombreros si no se pueden lavar, en las tablas, en los pies de la cama,

gake yeyachən, no yag lah kah, no yag niha kamənh, do Lehe zehen, gweno en fin doxenke Leyohonəh. nah gwzejwcho yohon žloš žlak gon xšin rrmehən. pero nah syempr cheyaLəh kwejcho fwer yogəhəLoL dehe chehej dehe chaocho ka no panel, xoah, za. yogəhəLoL dehe kinga cheyaLəh yesəhəchojən fwer.

nah katəh babeyož bencho yogəhəLoL dehe kinga cheyaLəh gapəchgwachō kwidad len xalahancho kah kwi gwšagchon len Che beNəh yoble niCh kah kwi yebian dehe yoble bia pergwisy kinga.

bešəh bia ni nzih bešəh gabil kage no-teze chalje bianh le kah. niCh gotcho bešəh gabilənh gwake gwChincho za dehe nzih ungüento soldado o mercurio doble. žje-Nabchon lao botik Laha. yogəh žeh Chebcho zanh ganh žiabənh xte katəh kwich no chon zed lah bach gwsahatebən.

y en la pared, bueno en fin en toda la casa. Y debemos cerrar la casa un rato mientras que hace el efecto de D.D.T. Y para esto debemos sacar afuera todo lo que sirve de alimentos como la panela, maíz, y frijoles. Todo esto debe estar afuera.

Cuando ya terminamos de hacer todo esto debemos de tener mucho cuidado con nuestra ropa de no juntarla con la ropa de otras personas para que no se peguen otra vez estos parásitos que perjudican.

Para combatir la ladilla se utiliza Ungüento Soldado o Mercurio Doble. Uno o dos veces al día se unta en las parte donde habitan estos parásitos.

dehe cheyaLəh gao to to beNəh gweh

kateh to beNəh goneh porg nah žanh yehejehenNəh kateh bachbezə yeLəh chde Lehinəh, nah gwake yehejeh lateh nis te, te lmon o Lagəh gwi. Še na bachedonchgweh gwake yehejeh lateh no nis zeyəh daoh len lateh no yet yeš daoh. yechop ža solao yeyaogweh ka dehe daoh chaokzeh kon kwi gon-tekehen zChoj.

kateh de to vižgweh de kwi de biah binh chonən chaLəh žjəNabcho no beNəh yeyombihe vižgwehenəh nah Nakzeh bi rrmeh nah bi yehej bi gaocho.

kateh to beNəh yohochgweh dehe La chaLəh yehejeh nis gazelao sihin kwerp Chenh, no nis kald no kafe no nis freskw, lahakzə kwi nagweh no yet o yetxtil.

La Dieta

Cuando una persona se purga y el día que lo toma, si es que ya está parando la diarrea puede tomar un poco de te de limón o de hojas de naranja. Y si ya le da mucha hambre puede tomar un poco de atole con tortilla tostada. Después de dos días ya puede comer como de costumbre, no más que no sea muy picoso.

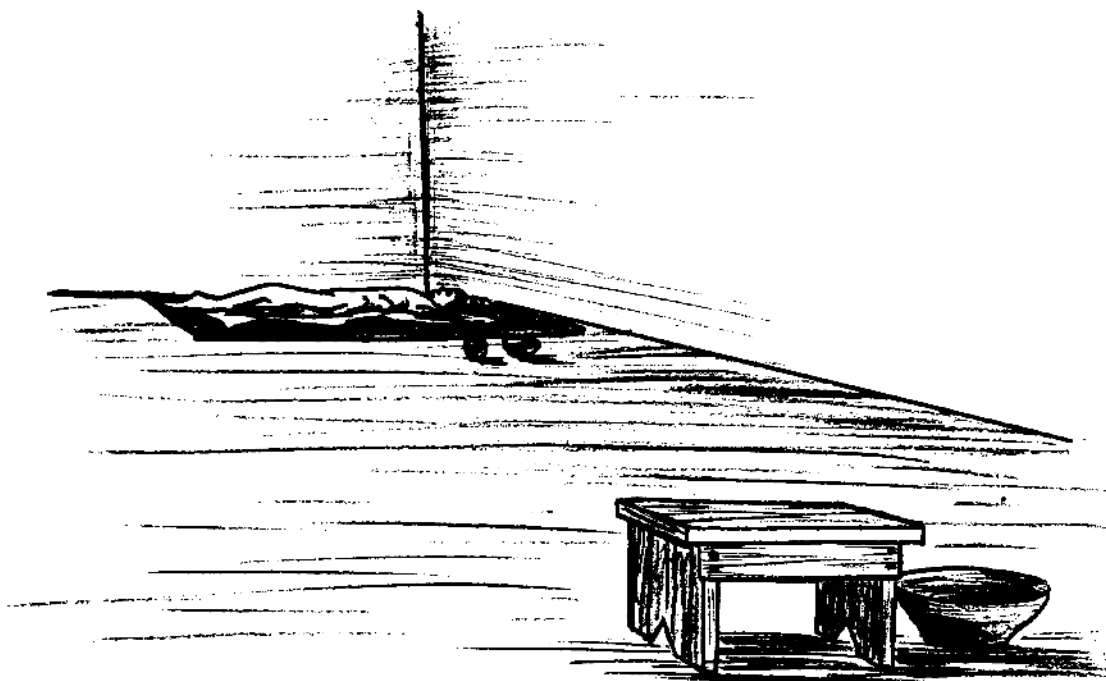
Cuando es una enfermedad desconocida debemos de preguntar a alguna persona que pueda reconocerla y decir que medicina podemos tomar o comer.

Cuando una persona tiene mucha calentura debe tomar mucha agua hasta donde quiera su cuerpo, también caldo, café, o agua fresca aunque no haya comido tortilla o pan.

kateh to beNeh chehineh yiž chen chaLeh
yehejeh nis, Leze no kald daoh de kwi len
za nah ni dehe zChoj.

əchoj Chesläh

kateh to beNeh chehineh yižgweh lech
chaLeh əchojgoneh ladjo family Cheh gateh
tozeh, nah Lekze kah dehe yehej dehe ga-
gweheneh ka no tas pLat.



El lenguaje utilizado en esta edición no está vigente pero es útil como antecedente de las ediciones posteriores

También la persona que tiene disentería debe tomar mucha agua
y caldo, no más que no tenga grasa y que no esté picoso.

El Aislamiento

Cuando una persona padece de una enfermedad contagiosa debe
de separarse de su familia, lo mismo los trastes que va a ocupar
deben ser separados.

yižgweh kah dehen zjenakə lech:

choh lat

yežəh biž

yežohožəh

xLa

bia xNa

xLa choh

yiž chen

choh dehe chao lažəh yixeh

yežəh bdite

yeh

nah beNəh chožəh gožəh.

ka goncho əgwzocho labatib

dehe nakə dehe žialao xen len labatibənh
zgwahatek əžialoLje nisenh nah šonh yahaxtil
xte ka lehicho nisenh žyiš nah šohožen to
Loho šah yach niCh yeyaləhen lateh niCh

Las enfermedades contagiosas son las siguientes:

la tos ferina

el sarampión

la viruela

el tifo

la erisipela

la gripa

la disentería

la tuberculosis

la sarna

la tifa

la gonorrea

Como Aplicar un Lavado

Lo principal para el lavado, primero hervir muy bien el agua y echarle jabón hasta que se vea blanco y después echarlo en algún apasle limpio para que se enfríe un poco. Para probarlo si ya se

Nezecho šə bagwake šožehen. nah gwyecho nis
 Lanh len xischo šə naken lehetezə. nach
 gwake kahacho nis yahaxtilənh Loho irigador-
 ənh niCh kwi ChiXən beh, antslə chaLəh
 əgwyecho ka ba chelah nisənh choha bitokənh,
 nah gwseChcho tobo de olənh. Lehe Chebtecho
 latəh za koš o baselina lao bitokənh. nach
 Lehe soten ganh chaLəh sonNəh. nah kwi
 Chas ganh yožəh nisənh zibə. ka do Chope
 žitze Chasənh kožəh behen chzo labatibənh.



puede echar debemos probarlo con el codo. Si ya está regular en-
 tonces ya podemos echar el agua de jabon en el irrigador. Y para
 que no entre aire, antes debemos ver hasta que salga el agua en el
 bitoque. Luego debemos doblar el tubo de hule. Luego después de-
 bemos untar un poco de manteca o vaselina en el bitoque. Entonces
 luego debemos ponerlo donde corresponde ponerlo. Y no debe levan-
 tar muy alto el irrigador. Como dos codos atrás del que está
 aplicado el lavado debe levantarlo. Y si no penetra el agua debe

še nan kwi chožeh nisēnh yexobeh bitokēnh
zis daoh nah Liseh ganh yožeh nisēnh yelateh
pero kate solao šožehenēh Lehe yeyoLehexjteh
ganh yožeh nisēnh niCh šožehen šolažəhəzə.
kage chyažjteke nis zilēnh. ka do tlitrenh
o tlitr yoho gašjēn bagonkzēn gwen.

yižgweh lehe

kateh chihīN to bekoh chak lehe to beNēh
chaLēh šejeh lgwegwzə par gakeh rrmeh Laha
lao salobridad.

bXobə

kateh gao bXobə to beNēh, Lehe gadəhəteh
ganh gwdaobēnh to yag yih. nah gwakə əChogeh
Chopə šoN kweh ganh gwdao bXobēnh kate niCh
əchojēn chenNēh.

jalar el bitoque un poco y alsar otro poco el irrigador, pero
cuando el agua ya está penetrando hay que bajarlo un poco para
que el agua baje despacio. No necesitamos mucha agua para esto.
Es suficiente un litro o un litro y medio.

La Rabia

Cuando algún perro rabioso muerde a una persona, luego debe
la persona ir a la Salubridad en Oaxaca para curarse.

El Chintatlao

Cuando el chintatlao pica a una persona inmediatamente se
debe de quemar la parte que fue picada y cortarlo dos o tres
veces para que salga la sangre.

beL benen

kateh to beNeh gaokle beL Leh Leze Lehe
Chogtehe ganh gwdaobenh Chope šON kweh kate
niCh echojen chenNeh.

onchoserkosis

kateh beNeh gakbehineh bayohe bšoj Che
onchoserkosisenh do yiChjenh do kwerp Chenh
chaLeh šejeh Laha lao salobridad niCh
kwejeh bšoj kah.



Cuando la vibora pica a alguna persona, luego debe de cortar-
se en este lugar dos o tres cortadas para que salga la sangre.

El Onchocercosis

Cuando una persona se da cuenta que ya tiene onchocercosis
en su cabeza o en su cuerpo, debe de ir a la Salubridad en Oaxaca
para que lo extraiga.

dehe chaLəh goncho len to gweh

katəh to beNəh chChog kwineh yeLəh dalažehe šə nake no nehe no nihe gwake gwChejeh kožəhele gwehenəh nah əgwžie la-gwehenəh latəh no alkol. šə kwi de alkolənh nah gwlažehe lagwehenəh lachəh dehe nyach. gwlažehen dehe zan dihej. šə bagwde ka do šino minot gwake yoLehe latəh gweje ganəhən nchejənh. šə naken nehe nah əgwaLehen choha lChohe. šə naken nihe nah gwChenehen par Chasəchən zibə ka kwerp Cheh. nah goneh deskans o gatehe šize.

katəh chChog to part ga kwi zakəh əchej chaLəh šejw lagwehenəh šə kwi naken gweh zitjw nah gatehəlenehen šize. nah kwi chaLəh yosəhəžiehen bize bište dehe kwi nake rrməch laogwe kah. gwake yosəhəžiehen rrməchənh

Cuidado de las Heridas

Quando una persona se corta repentinamente si es mano o pie quede amarrar arriba de la cortada y echarla alcohol. Y si no hay alcohol puede envolver en la herida un lienzo limpio. Si ya pasó como quince minutos ya puede aflojar el lienzo poco a poquito. Si es la mano debe colgarlo en el pecho amarrado. Si es pie debe poner algo debajo del pie para que se alce más alto que el cuerpo. Debe estar acostado quieto descansando.

Quando se corta una parte que no puede amarrarse se debe tapar la herida si no es muy honda y debe acostarse quieto. No deben echarle cualquier polvo que no es para la herida. Pero sí se puede echar si es especialmente para la herida.

dehe nake Li par lagweh.

gweh kah gahan chChog še bagwleze kwich
chchoj chenNeh, gakech šoNe ža nach yoza-
šehen kon kwidad len nis šaha daoh, niCh
kwi yeyil lagweheneh. nakbihakze kateh
chalje chgwa to lagweh nah chaLeh gwLehen
lateh ganh nchejenh. še nan chožeh ganh žia
gweheneh nah Chiljeh rrmeh dehe Chibenehen.
yogeh las kateh šach to laogweh nah yeyejw
laogwenh len lacheh xihilažeh.



Las heridas de cortadas si ya dejó de salir la sangre, hasta los tres días ya puede desenvolverlo con mucho cuidado con agua caliente para que no se maltrate la herida. Se nota también cuando la herida duele hay que aflojarlo un poco. Si es que se pudre la herida hay que buscar otra medicina para untarlo. Todas las veces la herida debe ser lavada y tapada con lienzos limpios.

ga chalje o chlah to beChjxonh chaLəh
yeyib len nis zedəh La sʒaha sʒaha gazelao
cheje kwerpənh. Šə bachab kwi chaLəh no
əgwzibgaxjeheb. xochoeze goneheb ka bia chye-
beh ni Che əchoj gožəhənəh binLo nah kwi
yanj ganh zobənh nah kwi yalje gweh xen.

beNəh chla chen xinehe

katəh to beNəh chla chen xinehe Lehe
ChiXte yiChjenh gwzale nah gwzeijw xinehenəh
len no xonh daoh o xiləh nah gaLehe to pedas
yiš daoh dehe nake sekw daoh nah gwnasehen
xan yid chohenəh mer choha xinehenəh. nah
gwChišehe kožəh yid chohenəh choha xinehenəh
sʒa xto ka kweze chenNəh.

Donde sale o nace un clavillo debe ponerse fomentos de agua de sal caliente hasta donde aguante el cuerpo. Si ya se está madurando no se debe exprimirlo con fuerza, se hace pequeñas sobadas para que salga la materia bien, y no se mayugue el lugar donde está y abra una herida grande.

Hemorragia Nasal

Cuando sale sangre en la nariz deben ponerse boca arriba y cerrar la nariz con algodón o algún trapo y poner un pedazo de papel entre los labios superior a la dirección de la nariz. Y debe apretarse encima del labio superior hasta que pare la hemorragia.

dehe kwi chaLəh goncho

kwi chaLəh gwChin xleigo ljwežjcho, Lezə kah no bekwxonh no lapəh. do nahazə chak goLech ljwežje o gožia bešəh ljwežje.

kwi chaLəh gwehenihacho dehe yehej dehe gaocho sin kwi gwnahacho.

kwi chaLəh gaocho sin kwi gwnahacho.

kwi chaLəh Chitjeicho to lao gweh kon ka nLahazə.

kwi chaLəh ChohoN Xehencho lao lkweh.



Lo que No se Debe Hacer

No debemos usar los peines de unos y otros, lo mismo que los rebozos y sombreros. En esta forma transmiten parásitos. Tampoco debemos hacer nuestras comidas sin lavarnos las manos.

No debemos tentar las heridas como quiera.
No debemos escupir en público.

kwi chaLəh gwnopəh nah ljwežjcho.

kwi chaLəh yeXyixecho lao ljwežjcho o do lao chihicho chaocho. syempr chaLəh šeChjlcho to žLaha o kwiljə nah gwda lachəh laochonh.

rrmech dehe chaLəh gapeh to to yoho

tr. de yodo 3% - para deben lao gwəh yeyož šaochon.

argirol 10% - nakeh par šožen jlao bi-daoh zechaljte nah kateh chak jlaocho.

bicarbonato - yosoncho bikarbonat to košar daoh rize len lateh nis žaha kateh chdia

No debemos besar las manos de unos y otros.

No debemos estornudar delante de unos y otros o cuando estamos comiendo. Siempre debemos voltearnos un lado, y si no, debemos tapar la cara con un pañuelo.

El Botiquín del Hogar

- Tr. de Yodo 3% - Se aplica en las heridas después de lavarlas.
- Argirol 10% - Se aplica en los ojos de los recién nacidos y cuando existe conjuntivitis.
- Bicarbonato - Se toma bicarbonato una cucharadita disuelta en agua tibia cuando hay

Lehecho nah yehechon niCh
gwzeljcho.

aceite de comer - set nga nake gwen sehej
bidaoh zechsahaljte Chope
o šoNe košar daoh rize
esehejboh.

acido borico - rrmech nga naken gwen ye-
yonen nah žachen jlaocho
nah nagcho kateh zen gožeh.

laxantes y
pildoras
rosadas - rrmech nga naken gwen
yehejcho niCh egwLahan
Loho xjLocho. šoNe o
tapen yebcho. še chenehe-
cho gonen chioho porgkze
nah yebcho zelao šine.

dolor leve de estómago y para erupitar.

Aceite de Comer - Se utiliza este aceite con los bebes
como purgante. Dos o tres cucharaditas
es suficiente.

Acido Bórico - Se utiliza en solución al 2% para lavar
los ojos y cuando hay supuraciones en
los oídos.

Laxantes y Píldoras
Rosadas - Cuando se desea aflojar los intestinos
se tomar tres o cuatro pildoritas ro-
sadas, y cuando se desea purgantes se
toman hasta diez píldoras.

- irrigador - dehe nga chonen žin par so labatib. chChinen to tobo de ol nah to bitok.
- tela adhesiva, - yogeh dehe kinga naken curitas, para gkwašen lao gweh. bendas, y gaza
- algodon esteril - xileh xihilažeheneh naken par šachen lao gweh len nis rrmeh, nah kwi chaLeh tahan lao gweh.
- alcohol, lysol - dehe kinga gwChincho par yeyonen xihilažeh bite-teze.

- Irrigador** - Este depósito es de capacidad de un litro o dos litros de agua. Se utiliza para aplicar lavativas, compuesto de un tubo de hule y un bitoque.
- Tela Adhesiva, Curitas, Vendas y Gaza** - Todas estas sirven para cubrir las heridas.
- Algodón Estéril** - Sirve para lavar las heridas con algún desinfectante. No se debe cubrir las heridas con algodón.
- Alcohol, Lysol** - Estos ingredientes se utilizan como desinfectantes.

D.D.T. 5 %

- dehe nga nakən gwen par
gotən notətezə bia daoh
chon zed Loho yoho nah no
bioh.

D.D.T. 5%

- Se utiliza como fumigación para comba-
tir los insectos y pulgas.



El lenguaje utilizado en esta edición no está vigente pero es útil como antecedente de las ediciones posteriores

Alfabeto

Letra	Ejemplo	Significado en Español
a	da	ven
b	badah	mecapal
ch	chonah	estoy haciendo
Ch	Choa	cuarenta
d	do	hilo
e	beNah	gente
f	gef	jefe
g	yag	árbol
gw	gwi	naranja
h	blehineh	vió
i	yih	lumbre
j	yej	piedra
jw	yejw	lluvia
k	kagə	no
kw	kwit	a lado de
l	lažah	mi pueblo
L	baLe	¿cuántos?
m	chomboh	está haciendo
n	nis	agua
N	Naha	ahora
o	to	uno
p	napah	tengo
r	pero	pero
rr	borr	burro
s	sihe	va a comprar
š	šah	casuela
t	to	uno
ə	gozebe	huérfano
x	xeh	su ropa
X	Xeh	su padre
y	yag	árbol
z	chazeh	estoy sembrando
ž	ža	día

El lenguaje utilizado en esta edición no está vigente pero es útil como antecedente de las ediciones posteriores

