

f
497.8
S955c

TE BIT'IL YA SC'AN YA ACANANTAY ABAIC

SWENTA YU'UN MAX AWA'IYIC CHAMEL



f
497.8
S955c

COMO CONSERVAR LA SALUD

BIBLIOTECA
TE BIT'IL YA SC'AN YA ACANANTAY ABAIC
SWENTA YU'UN MAX AWA'IYIC CHAMEL

COMO CONSERVAR LA SALUD

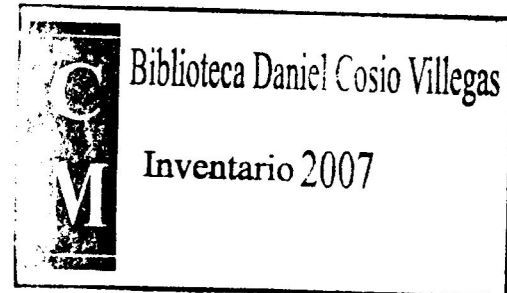
Un Manual de Higiene en Tzeltal

EL COLEGIO DE MEXICO

f/497.8/S955c



3 905 0296534 B



En el idioma tzeltal de Oxchuc y en español

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. 1963 2M672.4
3-081

43327

El propósito de este sencillo libro de higiene es enseñar a los indígenas tzeltales los conocimientos elementales 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 en general la salud de la población tzeltal.

Algunas de las ilustraciones y parte
del texto usado es cortesía de
Servicio de Información de los EE. UU. de A.

Bujts'an q'uinal ya ya'iy te Juane	5
Te bi la cholbot ya'iy yu'un jpoxtaywanej	6
Te bi la ya spuc chamel	7
Te bit'il yax been microbioetic	8
Te bi la ya sc'an ya apas swenta yu'un max pujc' chamel. .	10
Sc'oplal yawil we'elil	12
Sac'majel	14
Chanetic	15
Ya sbol sbaic te lucume	16
Te bit'il yax tub awu'un te lucume	17
Sc'oplal chitam	19
Sc'oplal uch'	20
Sac obal: jmilwal chamel	22
Jich yilel te mach'a yich'oj sac obale	23
Te bit'il ay ta na'el te sac obale	23
Jich ay ta poxtayel sac obal	24
Simal obal	25
Sch'ijtesel alal	27
Bojel	30
C'ajq'uel	32
Chuel	33
Vacuna, smajq'uil chuel	34
Jic'jic' obal	36
Ch'in chamel - sarampión	38
Siquil chamel - paludismo	39
Te bit'il yax colotic ta chamel	41

BC 13/12/19



Bujts'an q'uinal ya ya'iy te Juane soc yinam soc
spisil mach'a ay ta sna. Ma' ba ya ya'iyic bayal chamel.
Ma' jichuc ta namey tel. Puro chamel la ya'iy te Juane,
jich uuc te yiname soc te yalsnich'nabe. Spisil ora la
ya'iy ja'ch'ujt' te ch'in alal yu'une. Soc oxtul ch'in ala-
letic lajic yu'un chamel. Ja'uc me to, ay mach'a tal
yalbeyic bin ut'il yax ju' ya scanantay sbaic. La stac'uy
ta lec. Jich yu'un ta ora to max ya'iyiquix lec chamel.

Juan tiene buena salud. También 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 siendo aún niños. Un día llegó un doctor a
donde vivían. El doctor le habló a Juan. Le explicó muchas
cosas. Le dio muchos consejos. Ahora se enferman muy poco.



Ay jpoxtaywanej tal scholbey ya'iy te Juane te bit'il ay bayal chamel yax loc' tel ta ja'. La yalbey te ya sc'an ya spay te ja' te ya yuch'e. Jich yu'un te yinam te Juane ya spay ja' ta xmalmal c'aal. Ja' to ya sloq'ues ta c'ajc' te yax bulan ta lec ya yil. Soc smanoj yach'il q'uib ta bay ya sq'uej a te paybil ja'e. Ya smacbey sti' ta lec. Ta xpajt'aj, sicubenix a te ja'e. Ta sjunal sna ya sna'ic stojol te ja' nax yax ju' ta uch'el te ja' te paybile.

El doctor le dijo a Juan que muchas enfermedades vienen por el agua. Le dijo que debían hervir el agua. Por eso la mujer de Juan hierve el agua todas las noches. Ella hierve bien el agua. Ha comprado un cántaro nuevo. Lo ha puesto en un lugar aparte. Pone el agua hervida en el cántaro y lo tapa. Por la mañana ya está fría el agua. Todos en la casa saben que únicamente deben tomar agua de este cántaro.



Ilawil te bi la ya spuc chamel, microbioetic sbiil. Max chicnaj ta jsitic yu'un mero xujt' ta jyalel, jichic te bit'il ch'in chanetic, ch'in alalwamaletic te ma' chicanuc ta q'ueluyel. Ta jt'ul nax tojol ja', ta ch'in xujt' nax stanil c'a'bal, ay tsobol ta jmil microbioetic ley a. Ay ta sbaq'uetalic jchameletic; yax loc' tel ta stub, ta schux, ta stsa'. Bayal ta jten chamel yax pujc' yu'un. Melel te jujuchajp chamel jujuchajp te smicrobioe.

In te bit'il mero biq'uitic, ma' chicanuc ta jsitic te microbioetique, jich yu'un ma' chicanuc bit'il yac ta puquel chamel yu'unic. Xmelmon yax pujc' ta jujuwol na. Spisil cristianoetic ya ya'iyic chamel yu'un. Ay lajel, ay wocol ta swenta.

TE BIT'IL YAX BEEN MICROBIOETIC.

Ta ja' Yax bolob te ja' te yax tuun yu'un uch'el teme



yax och ley a stsa' cristiano, stsa' chambalam, soc teme ay mach'a yax atin, ya ya'iy sac'majel ta banti yax loc' tel te ja'e. Jich yas tsacot ta chamel te mach'a patil ya yuch' te ja'e.

Ta ic' Yax pujc' microbiotic

ta ic' soc ta stanil ts'ubil lum.

Jich yax c'ojt ta stojol te mach'a lec ay.



Ta chanetic, jich bit'il us, pewal, ja Yax we'ic ta bay ma' macbiluc tsa' te chanetique, ya yich'ic beel ta yacanic sch'ailel tsa' soc microbiotic te ma' stac' ta

ajt'ayel te bit'il tsobolique.

Jich yax pujc' ta bayuc te

microbioetique. Soc ya

spul sbaic ta we'elil te

pewaletique, yax pujc'

chamel yu'unic uuc.



Cristianoetic Yax pujc' microbioetic yu'un sbaq'uetalic



jchameletic, ta sc'u' spaq'uic,
ta stasaic, ta spisil bi la yax
tuun yu'unic. Jich yas tsacot

yu'un yantic te chamel ya ya'iyique.

Mire 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 éstas se transmiten los microbios de muchas enfermedades. Cada enfermedad es causada por un microbio distinto.

Invisibles al ojo humano, los microbios de las enfermedades se propagan rápidamente de casa en casa, infectando todo cuanto se pone en contacto con ellos--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.

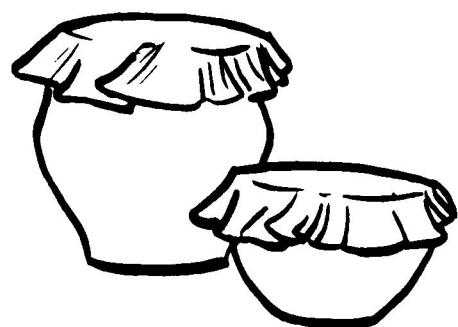
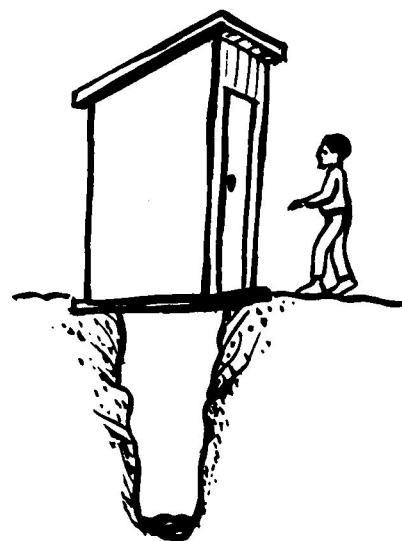
Por el aire.....Tanto el aire como las partículas de polvo pueden transmitir los microbios de una persona enferma a una persona sana.

Por los insectos.....Los insectos, incluyendo las moscas que se alimentan del excremento al descubierto, llevan suciedad 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 con su ropa, utensilios para comer, o alimento, se pueden transmitir los microbios a otra persona.

TE BI LA YA SC'AN YA APAS SWENTA YU'UN MAX PUJC'
CHAMEL.

Pasa excusado. Ya sc'an
te lajchay jaw ya yil sba soc
ana. Joc'a olil yoxeb metro
snajt'il te yawil tsa'e.



Canantaya te we'elile. Macbeya
sti' te yawil paybil ja'e. Toyesa
ac'ajc' oliluc metro swenta yu'un
max wil ochel tan ta awe'el. Ya
sc'an te ayuc mesa ta banti ya yich' pajch'anel te awe'ele.

COMO PUEDE DETENERSE LA PROPAGACION DE LAS ENFERMEDADES.

Haga un excusado a 18 metros 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 conveniente hacer un fogón a una altura de medio
metro para que cuando se haga la comida no le llegue el polvo, y
también se debe tener una mesa donde comer.

Bulantesa te ja' te ya awuch'e.
Ma' mex acap soc paybil ja' te ma'
paybiluque.

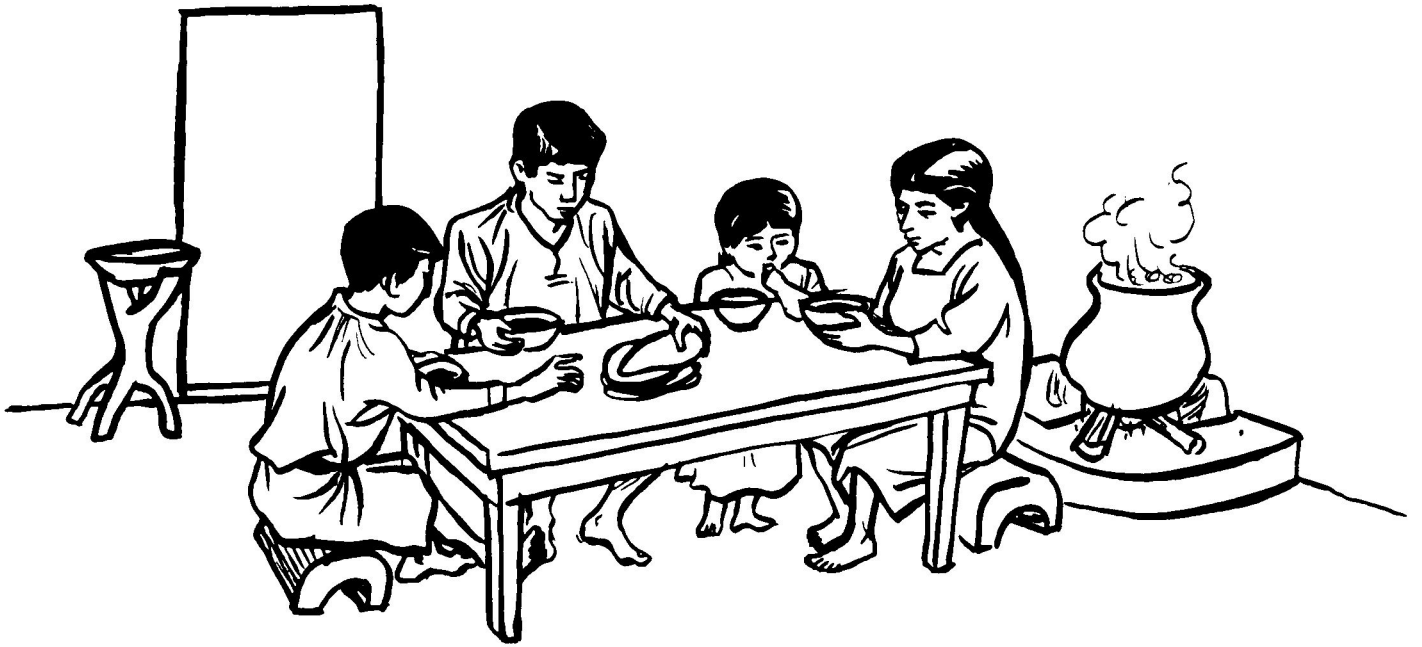


Teme ay jchamel,
ya sc'an te stuquel yax
waye. Ya sc'an te parte
ya yich' q'uejbeyel sc'u'
spac' soc yawil swe'el.

Poca ta lec ac'ab te yax laj awot'an ta smaclinel, ta
spoxtayel, ta spasel spisil bin 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. Sepárese su ropa, y utensilios para comer. Lávese las
manos cuidadosamente después de atender al enfermo.



Ay stasa jujutul te mach'a ay ta sna te Juane. Como te Juane ya sna' stojol te bit'il ajc' nax yax pujc' chamel teme che'oxeb ya yich' sbaic a ta jun nax tasae. Soc ya sna' stojol te bit'il ma' ba lec yax uch'ic ta tsima, ta bojch'. Melel c'un. Max ju' ta poquel ta lec, max ju' ta ch'ayel te microbiotic ochemic ley a.

Soc ay jun cheb xan tasa sq'uejoj te yax tuun teme yax tal yula'.

C'alal yax laj yot'anic ta we'el, ora ya spoc yawil swe'elic te yinam te Juane. Ya spoc ta c'ajc'al ja' swenta yu'un max pujc' chamel. Teme ay mach'a yich'oj sac obal ta sna, bayal sc'oplal te ya scha'mal xan ta c'ajc'al ja' te yawil swe'ele te c'alal yax laj yot'an ta spoquel. Ya spaybey stasa teme yax ju' yu'une.

Cada uno en la casa de Juan tiene su taza. Juan sabe que las enfermedades se contraen a veces 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 lava enseguida las tazas. Lava las tazas con agua caliente para que no pasen enfermedades. Si alguna persona tiene tuberculosis, es muy necesario hervir las tazas.



Ya ya'iy sac'majel ta jujun semana te xMariae. Ya sjelbey sc'u' spac' spasil mach'a ay ta sna swenta yu'un ya yich' saq'uel ta xapon ta bay ch'ailuben te sc'u' spaq'ue. Ya ya'iyic atimal ta muc' ja'.

Spisilic ya spoc sc'abic c'alal yax we'ic. Soc ya spoc sc'abic c'alal yax laj yot'anic ta tsa'anel.

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

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

CHANETIC.

Ma' lecuc yas tsa'an ta
yol q'uinal mach'a ay chan ta
sch'ujt'. Ta patil yax tal yan
te ma'yuc xanab, ya stec'.



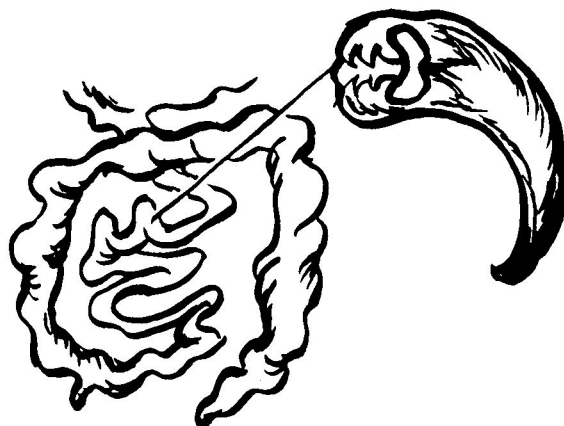
Jich c'unc'un yax pujc'
ta sjunal sna te chane soc
yax pujc' ta bayuc.



Jich muquen yax c'ax
schanul ta yacan te mach'a
lec ay, yax eanot yu'un
sch'ich'el, yax c'ax ta
sputsuts, yax c'ojt ta sbiquil.

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 esté seco, los parásitos penetran por los poros de sus pies y son arrastrados por la corriente sanguínea, hasta los intestinos. Entonces, la persona que estaba sana, ahora también tiene lombrices. Muy pronto, toda la familia tiene estos animales, contagiando al pueblo entero.



YA SBOL SBAIC TE LUCUME.

Yal xmo te lucume. Ma' chicanuc yax och ston ta quetic. Soc ay yax och schanul ta yacan te mach'a ma' slap xanab, yax been ta sch'ich'el. Ley mero yax bol chanetic a teme bayuc nax yax bajt'ic ta tsa'anel te cristianoetique, ma' ba ya stuutesic escusado. Te bit'il yax och ta jbaq'uetaltic ley pac'al ta esmajel a te lucume.

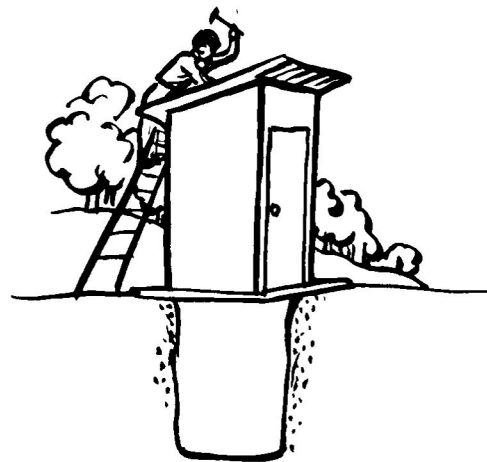


Ya sc'an ya yac' sba ta poxtayel mach'a ay slucum. Ma'yuc yip te mach'a ay slucume, ma'yuc sbujts' q'uinal ya ya'iy. Yax c'uxub sch'ujt', ay yax ch'i bayal sch'ujt', yas sacub sit yelaw yu'un, soc ay yax jajch' xenel ja'ch'ujt' yu'un.

TE BIT'IL YAX TUB AWU'UN TE LUCUME.

Ja' lec pasa escusado.

Najt' ya ajoc' te lume swenta
yu'un wen mucul yax c'ojt te
tsa'e.



Spisil ora lapa
xanab swenta yu'un
max ju' yax och lucum
ta awacan.

Teme c'ux te ach'ujt'e,
ac'a aba ta poxtayel. Mana
poxil ya awuch' swenta yu'un
jich yax laj te chanetique.



¡AC'A TUBUC TE LUCUME!

¡PASA ESCUSADO!

¡LAPA XANAB!

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. Penetran en los pies cuando las personas andan descalzas. Estos parásitos se propagan cuando en vez de usar un excusado se va 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 está muy pálida, y tiene diarrea y vómito. Algunos mueren de esto.

PARA EVITAR LAS LOMBRICES.....

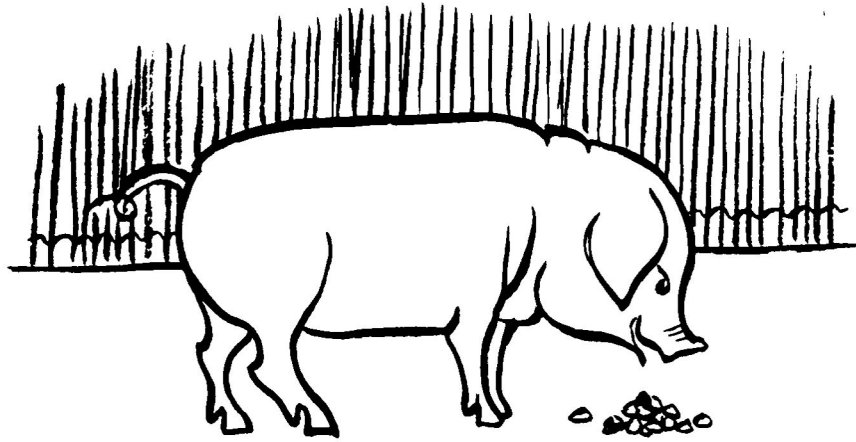
Constrúyanse excusados de manera que el excremento quede bien enterrado en un hoyo hondo. El usar huaraches evita que los parásitos intestinales penetren por los poros.

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. Yax pujc' lucum yu'un chitametic, jich spisil ora macal ta corral te chitame. Yax ac'bot ixim soc mats'. Ya yich' tel wamal te snich'an te Juane, ya yac'bey swe'elin te schitame. Ta jujun semana ya smesbey scorral schitam. Ja' nax yax loc' ta corral te chitame teme ay mero bayal ach'al ley a. C'axem to xan yax bol lucum ta bay ach'al.

¡Mire 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.



Ya scanantay ta lec te yaltac te xMariae. Teme ya yil ay yuch' ta sjolic, ya spoxtabey sjolic ta polvo DDT. Ya spotsbey sjol ta chuquilal. Ta yan c'aal ya xa'bey sjol ta lec swenta yu'un spisil yax loc' te poxile. Ma' ba ya xi' yax loc' stsotsil sjol yu'un DDT.

Teme ay sac uch' ya sta ta sc'u' spac', ya smul ta c'ajc'al ja' te sc'u'e. Ya sbujban polvo DDT ta stsots. Ya smil te sac uch'e como yax pujc' chamel yu'un. Tifo sbiil te chamel te yax pujc' yu'une. Yax milwan me to.

María cuida bien a sus hijos. Cuando les encuentra piojos, compra polvo 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 el polvo. No tiene miedo que su cabello se caiga por causa del 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.

SAC OBAL: JMILWAL CHAMEL. . .

Yax laj jputsutstic yu'un.

Yax laj jbaq'uetaltic yu'un.



Ya sna' stojol te Juane te bit'il ma' lecuc yax tubaj ta yut na. Ayic ta tubil te microbioetic te ya yac' sac obal. Yax jil ta ts'ubil lum te microbioetic te ay ta tubile, yax pujq'uic yu'un ic', yax ochic ta sni', ta ye yan, jich yas tsacot yu'un uuc te chamele.

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 SAC OBALE.

Lubul q'uinal ya ya'iy spisil ora.

C'unc'un yax yaub.

Yax ac'bot chic' ta ajc'ubal.

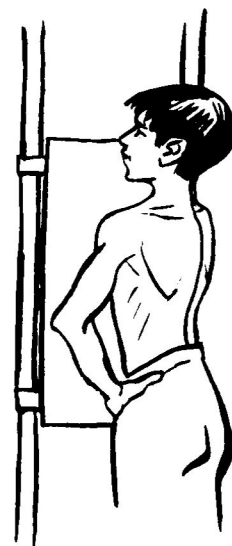
Max och ta lec te swe'ele.

Ay yobal te max lamaje.

Ay ya stubtay ch'ich'.

TE BIT'IL AY TA NA'EL TE SAC OBALE.

Yax chicnaj ta ilel
ta rayos - X teme ay ta
jputsutstique.



Yax chicnaj ta máquina
te microbio te ya yac' sac
obale. Tey ay ta tubile.
Microscopio sbiil te máquinae.



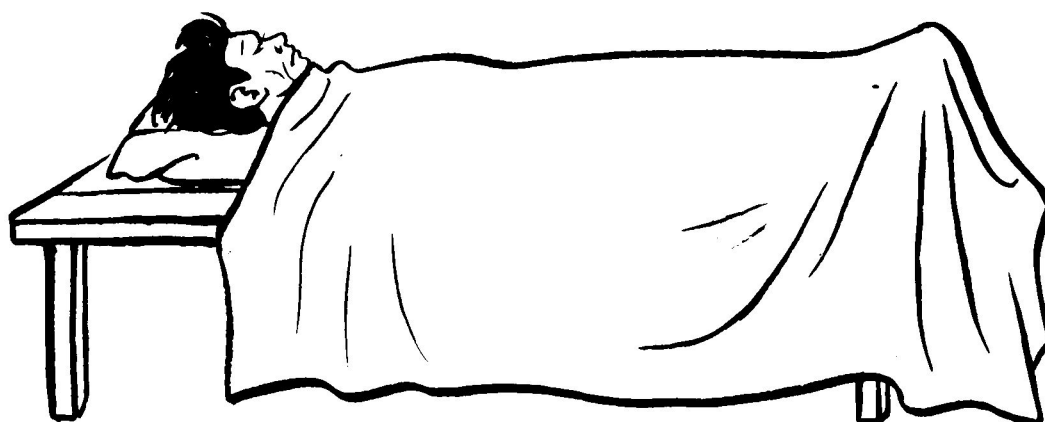
JICH AY TA POXTAYEL SAC OBAL.

Ya sc'an te stuquel yax way te jchamele.

Yax ac'bot lec swe'el.

Jal c'aal ya scanantay sba, xujt' max been,
max at'ej.

Ya yich'ulay julel bayal u soc ya sbic'ulay
poxil.



ESTOS SON LOS SINTOMAS DE LA TUBERCULOSIS:

Fatiga continua.

Pérdida de apetito.

Pérdida de peso.

Tos constante y a veces

Sudores nocturnos.

con sangre.

LA TUBERCULOSIS SE DESCUBRE POR MEDIO DE:

Rayos X.

Análisis del esputo..

La tuberculosis se ataca con:

Aíslamiento.

Alimentos nutritivos.

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

Medicina. Reciben inyecciones y toman pastillas por muchos meses.



SIMAL OBAL.

C'alal yax jul ta sna te Juane, ya sloq'ues sc'u' teme ach'em yu'un ja'al. Ja' ya slap ta bay taquin te sc'u'e. Teme ma'yuc sc'u' te taquine, ya sc'atin c'ajc'. Teme yac ta chic' julel, ma' ba ya snajc'an sba ta banti yax been bayal ic'.

Teme yac ta ya'iyel te simal obale, ya smac sni' te c'alal ya ya'iy ja'tismajele, ya smac sti' te c'alal yax obnaje. Soc teme ay ta obale, ma' ba ya yuts'ibey sni' ch'in alal.

Te c'alal ya sc'an xjajch' obal ya ya'iye, ya sbic' jbij aspirina soc jun tasa q'uixin ja'. Ya smetsan sba, ya smuc sba ta tsots. Ya yac' mentolato ta sjol, ta snuc', ta sni'.

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 una aspirina 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.



SCH'IJTESEL ALAL.

¡Ilawil te Pedro te sch'in yal te xMariae! Bin nax yutsil te alale. Mero jujben. Max ya'iy lec chamel.

Te c'alal yic'oj to te alale, we' ta lec te xMariae. La swe' boc itaj, la slo' tomut, la sti' ti'bal. La yich' yip sbaq'uetal yu'un.

Te c'alal bejc'aj te alale, la yich' set'el smuxuc' ta yach'il xilete te ma' to tuunemuque. La sbec' te alale ta sac'bil pac' te q'uejbil yu'une.

Ya yatintes yal ta q'uixin ja' ta jujun c'aal.

Te c'alal staoj oxeb u sbejc'ajel te alale, jajch' yac'bey tebuc swe'el. Ja' neel la yac'bey sc'anal paybil

tomut. Soc ya yac'bey yuch' ya'lel narax ta cuchara. Xujt' ma' ba ya schobey ye te alale, soc ma'yuc ya sjach'bey swe'el. Yax pujc' chamel yu'un te mach'a jich ya spase. Te c'alal ya sta cheb ja'wil ya'wilal te alale, ya scombey schu' como ma'yuquix yip te ya'lel schu'e.

Ya sbulantesbey spisil te ja' te ya yac'bey yuch' te alale.

Teme ya ya'iy ja'ch'ujt' te alale, ma' ba ya yac'bey asucal yuch'. Yax bajts'ej ja'ch'ujt' yu'un. Ya sbec'bey ta lec te sch'ujt'e swenta yu'un max ya'iy sic. Ay yax jajch' ja'ch'ujt' yu'un te sique.

Soc max yac'bey scats ta ye spisil bitic ay sch'ailel. Teme yax ch'ay ta lum te yixtabe, ya spocbey ta ja'.

Sq'uejoj tebuc spoxil ja'ch'ujt' te xMariae. Teme yax jajch' ja'ch'ujt' yu'un te alale, ora ya yac'bey yuch'. Teme ma'yuc spoxil ta sna, ora yax ba sle tel ta bay te nail poxile.

Ya smes sna ta jujun c'aal te xMariae. Neel ya stsijs'an ta ja' te lume swenta yu'un max wil te tane. Teme ya sc'an yax tajin ta lum te alale, ya slimbey poj p swenta yu'un mas tsacot ta chamel te alale.

¡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 una navaja nueva 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 empezó a dar más de comer. Le daba yema de huevo cocido. Con una cuchara le daba 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 dio de mamar, porque su leche ya no alimentaba. Siempre hierve el agua que bebe la criatura.

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

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.

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



BOJEL.

La sboj yacan ta machit te Juane. Ja'uc me to, ora la sut', jich ma' ba loc' bayal ch'ich'. Ta c'alal majc' ta lec te sch'ich'ele, la stiles te bi la sut'ul yu'un swenta yu'un mas sijt' te yacane. Ma' la yotses tan ni ach'al ni wamal ta yejch'en. Ma'yuc bin la yac'bey xujt'uc como yax c'ajc'ub yu'un te biluc nax yax och ta ejch'ene. Ja' nax la schuc ta sac'bil pac' swenta yu'un max och c'a'bal.

Ja' lec te mambil poxiletique. Ja' lec ta poquel ejch'en ta Agua Oxigenada. Soc ay yan poxil te ya slajimbey yip microbio swenta yu'un max c'ajc'ub te ejch'ene, pomada Sulfatiazol sbiil te poxile.

Juan se cortó la pierna con un machete. Para que no sangrara mucho, la amarró arriba de la herida. Cuando le dejó de salir sangre, la desató para que no se le hinchara la pierna. No se puso cal ni lodo ni hierbas. No le echó nada. No es bueno ponerse esas cosas porque así se infecta la herida. Se vendó con una venda limpia para que no se ensuciara la herida. Si hay un enfermero, es mejor que el la vea.

Las medicinas de botica sirven. Se pueden lavar las heridas con Agua Oxigenada. Además, hay medicina que inhibe la propagación de los microbios. Se llama pomada Sulfatiazol.



C'AJQ'UEL.

Ay la schic' sc'ab te snich'an te Juane. Jich yu'un te sme'e la yac'bey vaselina ta banti c'ajq'uem. La spixbey ta sac'bil pac' swenta yu'un yax col ta ora. Ma' la stilbey che'oxeb c'aal. Bayal sc'oplal te max och c'a'bal ta bay c'ajq'ueme.

El hijo de Juan se quemó la mano. Su mamá le echó vaselina. Se la vendó con una venda limpia. No lo desató por varios días para que se compusiera mas rápidamente. Es muy importante que no se ensucie una quemadura.



CHUEL.

Ajc' nax yax pujc' te
chuele. C'axel yax jil
senyail ta sbaq'uetal te
mach'a ya ya'iy te chamele.
Ay yax lajic yu'un te chamele.

Teme ya jlac'tic te mach'a yac ya'iyel te chuele,
tic' yas tsacotic a. Yax pujc' yu'un sc'u' spac' te
jchamele, yu'un stsots, yu'un spisil bitic yax tuun yu'un.
Yas tsacot yu'un spisil lum, muc' biq'uit, ants winic,
indio caxlan. Yax milwan ta bay nax c'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.



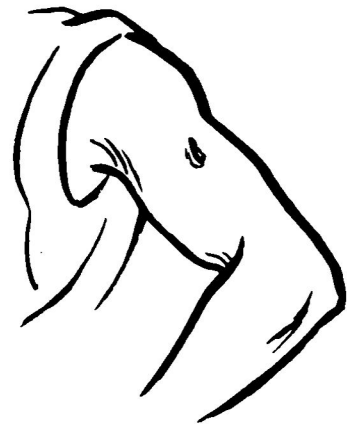
VACUNA, SMAJQ'UIL CHUEL.

Ja' ya scoltayotic te vacunae como smajq'uul chamel stuquel. Ta bay spisil lum ya yich' vacuna, ley yax ch'ay a te chuele. Ja'uc me to, lajel lajel yip. Ya sc'an te ta jo'jo'eb ja'wil ya cha'quich'tic xan te vacunae. Ma' lecuc teme ya jpictic ya jot'tic soc ma' lecuc teme ya jpotstic ta bay ch'ailuben c'a' pac' te vacunae. Yax c'ajc'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 ni cubrirla con una venda sucia porque se infecta.

Ma'yuc bayal wocol ya
 yac'botic te vacunae. Ja'
 nax ya yich' tenel ochel te buc
 poxil ta jnejq'ueltic. C'alal
 yas ts'acaj waxuqueb c'aal,
 pujq'uix ta lec ta jbaq'uetaltic te yip te vacunae, jich max
 ju' ya ca'iytic te chuele. Te bit'il yax c'uxub te buc
 jc'abtic soc te yax wox ta bay och te vacunae, ja' seña
 te at'ejem te vacunae.



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.

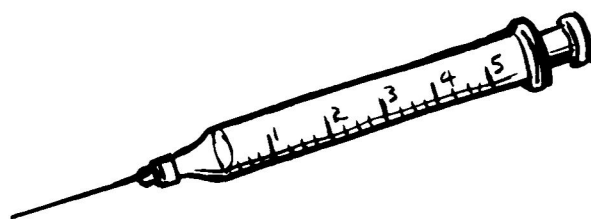
JIC'JIC' OBAL.

Jich yax jajch' bit'il bats'il obal te jic'jic' obale.
Ja' to yax c'ax waxuqueb c'aal ya sjiq'uix a te obale.
C'unc'un yas bats'ej. Ay yax tub yiq'uic yu'un. Ay yax
xeenic yu'un. Teme yax xeene, ya sc'an te yax cha'ac'bot
swe'el ta ora swenta yu'un max yaub bayal.

Ma'yuc lec spoxil te jic'jic' obale. Soc max ch'ab
ta ora. Ja' to te yax c'ax che'oxe' u yax lamaj.
Ja'uc me to teme yax toy sc'aal te jchamele, teme tenel
te yot'ane, ya sc'an ya yich' poxtayel ta ora yu'un ay
spoxil yu'un stuquel.

Ya sc'an ya yich' lec canantayel te jchamele. Ja'
bayal sc'oplal te ma' ba ya ya'iy pus te mach'a tsacbil
yu'un jic'jic' obal. Yax pujc' yic'al ta ora. Teme ay
mach'a ya slac' te mach'a yich'oj jic'jic' obale, yax och
ta sbaq'uetal uuc. Yax pujc' ta yobal te microbio te ya
yac' te chamele. Pero max chicnaj ta ora te chamele.
Ja' to te yax c'ax jun che' semana yax ba chicnajuc.

Yax ju' ya yich'ic julel te ch'in alaletic swenta
yu'un mas tsacotic yu'un te chamele. Ta c'alal ayix
oxe' u sbejc'ajel te alale, ya sc'an te yax jajch' yich'ix
te smajq'uil jic'jic' obale.



TOSFERINA.

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

Ja' nanix jich uuc te sarampione. Ora yax pujc' yic'al. Jich yu'un bayal sc'oplal te ma' ba ya slac' yantic alaletic te mach'a yich'ojix te sarampione. Ta c'alal yax jajch' te chamele ya yac' simal soc yas tsajub sitic yu'un soc max ju' ya sq'ueluy saquil q'uinal. Ya sc'an te ya sc'uxtay sitic swenta yu'un max bolob. Ma' lecuc te ya ya'iy pus te bit'il ay yobalile.

Ma'yuc poxil te ya sch'aybotic ta ora te sarampione. Teme yax ac'bot bayal sc'aal, teme ay bayal yobal, teme c'ux te site, ay spoxil te yax lamaj yu'un tebuc stuquel. Teme tenel yot'an yu'un te obale, pwersa ya sc'an ya yich' poxtayel. Ma'yuc smajq'uil te sarampione.

SARAMPION.

Así también el sarampión 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 dolor de 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 algún medicamento. No hay inmunización contra el sarampión.



SIQUIL CHAMEL - PALUDISMO.

Ja' ya spuc siquil chamel te jchajp xenen Anofeles te sbiile. In te xenene ya snuc'bey sch'ich'el te mach'a yich'ojix te siquil chamele. Patil yax ba sti' yan te ma' ba yich'oje, ya yictay jilel ta sbaq'uetal te ch'ich' te la snuq'ue. Jich yas tsacot yu'un yan te siquil chamele. Ma' ba chican ta ora te chamele, ja' to ta c'alal yax c'ax che' semana yax ba chicnajuc.

Neel yax ac'bot c'ux jolol te c'alal yax jajch' te chamele. Soc c'ux spat soc scojt'ol sbaq'uetal.



Patil yax ac'bot bayal sic soc nijq'uel. Patil yax tal c'ajc' xaal. Ta c'alal yas sujt' te c'ajq'ue bujts'anix q'uinal ya ya'iy tebuc. Pero yax cha'jajch' ta yan c'aal moc' ta schebal c'aal. Yas sacub sit yelaw soc sbaq'uetal te mach'a ya ya'iy siquil chamel. Yax laj yip yu'un. Jich yu'un ya sc'an te ya yich' poxtayel ta ora swenta yu'un max jin te sbaq'uetale.

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 escalofríos y calentura. Cuando pasa la calentura el enfermo se alivia un poco. Pero generalmente los escalofríos 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 Juan soc te yiname te bit'il
c'unc'un yax colotic ta chamel. Max ch'ay ta jun nax
c'aal. Jich yu'un ya scanantay sbaic swenta yu'un mas
tsacotic yu'un chamel. Ja'uc me to teme ya ya'iyic
chamel ya sleic poxil ta ora. Max yac' sbaic ta piquel.
Melel yax lo'lawan te mach'a ya spic ch'ich', tojol yax
laj taq'uin yu'un. Ja' mas lec yax bajt'ic ta stojol te
mach'a ya sna' poxtaywaneje. Ja' ya sna' stojol stuquel
bin poxil yax tuun yu'un jujuchajp chamel, mi julel mi
yan poxil. Melel, ay nax stojol te poxile, ja'uc me to
ja' mas lec ya smanic lajuneb peso poxil te yax col
chamel yu'un, max yac'bey smajt'anin jo'winic peso te
mach'a jlo'lawanej.

Juan y su mujer comprenden que sanar de una enfermedad requiere paciencia. También saben que uno no se compone en un día. Por eso hacen la lucha y son aseados para no enfermarse. 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.

Ma' lecuc ta pasel in to.



Ja' lec in to.

