



# **Li smuyubtael sk'oplal k'ucha'al lek chi jsutbatel ta melel yu'un chanun li' ta Chiapas Sba kojat chanobvun**



## Sa'obil smuk'ul lo'il

### Slikebal ya'iejal

Slikebal ya'iejal .....	4
1. Li slekilal yu'un xkuxlejal skotol jchanubtasvanejetik .....	4
K'uyelan chi jbatotik ta kabteltik ta chanobvun .....	4
Kalal chi jk'ot ta chanobvun .....	5
Skotol jchanobtasvanejetik .....	6
Jchanunetik .....	6
Ta yut chanobvun .....	6
Skotol jchanobtasvanej .....	6
Yalel stukilal abtelal .....	7
Jchanunetik .....	7
Skotol jnaklejetik ti buch'utik moletik me'etetik xchi'uk buch'utik antsetik xchi'noj yolik .....	7
Ta kux o'ontonal o'lil k'ak'al chanun .....	8
Skotol jchanubtasvanej .....	9
Jchanunetik .....	9
Bu yorail ve'lil .....	9
jchanunetik .....	9
Buch'utik j-ak' ve'liletik .....	9
Skotol jchanubtasvanej .....	10
Sk'anel lok'elal ta k'abnel yorail chanun .....	10
Jchanunetik .....	10
Chlok'batel jchanunetik .....	10
Skotol jchanubtasvanejetik .....	10
Jchanunetik .....	10
Sutelal ta na .....	10
2. Sjoylejal xokontak k'uyelan chanobvun .....	11
• Li chich' mesel lek yut .....	11
○ Jujun k'ak'al li mes nae xchi'uk xchi'uk chich' pasel meltsanel li k'uyelan ta jtuk'ulan jvatik ta yu'un li Covid-19 xchi'uk jchanunetik .....	12
Sk'ubanel Stuk'ilal abtel .....	13

3. Li jtalelal (jpok jk'obtak, mu jnupan jchi'iltak, ja' yantik).....	13
Pokelal k'obal .....	13
Lekil Sa'poxil ti mu jnupbatike ta yut chanobvun .....	14
Stunesel smak yeloval jsatik xchi'uk smakobil eal .....	14
Sk'ubsnel lekil abtelal .....	15
4. xchamel xchi'uk koltael buch'u noy svokolal ta sjoy yo'onton ti chamel k'alal sutel ta skojolkoj chanobvun. ....	15
Uni vik'it ololetik .....	15
Muk'ta keremetik. ....	16
Ja' yantik k'ucha'al xu' xi jkoltavan li: .....	16
Skotol jchanubtasvanej.....	16
Totil me'il xchi'uk uts' alalil. ....	17
K'uyan ta koltael li ololetik li chkich'jbatik ta tuk' li osilal avi.....	17
K'ustik lek ta pasel yu'un k'uyelan lek chi jbat ti mu xka'itik ch'aj yu'un chi jbart ta chanobvun .....	17
Ja' spas li chanobvune: .....	18
Sk'ubanel sa'obil lekil abtel .....	18
5. Li k'uyelan ch-abtej li chanobvun (horarios escaloyorail jelombail abtelal, jtsop vik'it) 19	
Sa'obil lekil abtelal yu'un jk'elvunetik ta mexa.....	19
Skotol jchanobtasvanej.....	20
K'alal chich' jamel snailal jpech vunetik.....	20
Yorail k'uyelan ch'ochik jchanunetik ta skojolkoj chanun .....	21
6. Svunal yu'un mu jkuch chamel .....	21
Skotol jchanubtasvanej.....	22
Vu stuk'ilal sna jchanunetik ti buch'utuk xkuchojik chamel ta chanubvun .....	22
7. buch'utikuk totil me'il tskolta sbaik ta sk'elel spasel li mu'yuk lek oy ta chanobvun ti yu'un oy jkuchtik chamel .....	23
8. Sk'ubenal xchi'uk pukob lo'il a'eij yu'un li COVID-19 .....	24
K'ubanbilal abtelaletik:.....	25
Ja'k'ucha'al lek toyol a'iej yu'un li Covid-19.....	26

# Slikebal ya'iejal

Li jpok tsatsal vun li'i likemtal ta sjol yo'onto yu'un Secretaria ta Educación li' ta Estado de Chiapas, xchi'uk Secretaría de Protección Civil li' ta Estado de Chiapas xchi'uk no'oxtok li Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo jech chal-ek ta Unidad de Reducción de Riesgos de Desastres, jech k'ucha'al sa'obil snopbenal stuk'ilal abtel "Chnopan chanobvunetik" li' ta Estado de Chiapas, ja' yu'un lek chich' k'el el k'uyelan chjambatel ti xi'elale slikebal ti chanune ja' k'ucha'al chtupbatel jutuk ti xi'elale ti buch'utikuk lajik batel ja' yu'un ta jtsatsub ko'ontontik jtekeltik.

Li smuyubtael sk'oplal k'ucha'al lek chi jsutbatel ta sba koyal chanobvun ja' jun skoltomba yu'un bankilal jchanubtasvanej xchi'uk tspasik lek saobil stuk'ilal abtel ti jchnubtavanejetike yu'un xi'elal ti chamel Covid-19. Ja' yu'un chtal k'uyelanil ta pasel ti k'usitikuk tspasik ti jchabtasvanejetike, ti jchanunetike xchi'uk stot sme' jchanunetik.

## 1. Li slekilal yu'un xkuxlejal skotol jchanubtasvanejetik

K'uyelan chi jbatotik ta kabteltik ta chanobvun, li bu ta kabteltik ta chabvun xchi'uk chi jsutotiktal ta na li k'uyelan mu xkich'tik batel jch'amtik batel ta jnatik xchi'uk mu xch'ambatel, jchanobtavanejetik, jchanunetik xchi'uk u'ts' alaletik.

### K'uyelan chi jbatotik ta kabteltik ta chanobvun.

- **Ta yut a karo:** K'alal to cha och batel ta yut karoe cha kus ta uni t'uxul lekil sakil pok' li sjamobiltake, li sts'otobil spikobik a karoe, li ste'el ta velocidades xchi'uk ak'o ochuk jutuk ik' ta yut karo.
- **En bicicleta o motocicleta:** Jech o'no'ox cha kus bu sts'otobil ti kusitikuk cha pik yu'un a bicicleta a moto, chalecos, xpixobil a jol ch'uk k'usi yantik chtun a bu0une.
- **En transporte público:** mu xa nopajesaba ti bu yantik ants viniketik ta yut karoe, tuneso skobil a be xchi'uk a ni'. K'alal cha vich' cha toj kustik ta xa pok ta xchi'uk ts'akal lek xa toj a pasaje. Mi la pikanan k'usitik ik'ike ak'bo gel xchi'uk xa pok ta anil ta xavon a k'kbtak.
  - ✓ Mi la at'isaj ta yut a karoe xa mak jutuk a ni' a ve, ja' k'ucha'al mu xvajtujto batel ya'lel a ni', xa kusta uni t'uxul pok' xchi'uk xchi'uk cha vak'be gel a k'obtak.
  - ✓ Oyuk no'ox a bolsa plástiko ja' te cha cha'ybatel ti k'usitikuk la kus a k'obe (uni pok'etik, mak ealetik k'alal juno'ox velta chtun ku'untike, yantik k'usi), cha chuk batel lek ta bolsa ti k'sitikuk chich' jipel batel ta yavil ch'ayob k'aep.
  - ✓ K'alal mi oye p ants viniketik cha vile mu xa muy ta karo kolektivo (k'alal cha lok'batel ta vabtel bu junukal paraje, xa vich' ta muk' li k'usichalbotik li

vun li'e li k'uyelan ta jtuk'ulinbatik ta yut karoe, k'alal mi mu xu' spasel a vu'une, xu' xa mak ave ta smakobil, smak sat a ve, gel antibacterial xchi'uk cha vich'batel junuk sanitizante en espray).

✓ Mu epuk xa lo'ilaj k'alal bu cha bate.

- **xanobalil:** ak'o smak asat a ve, mu xa bat bu epal ants viniketike, mu xa tsak k'obaletik (mu xa buts abaik o xa mey abaik), mu xa nopaj abaik, muxa tubaj ta vetik, muxa tsanan stsakobil naetik barandales xchi'uk cha tunes jujulikel gel antibacterial xu' ta 70% de alcohol.

### Kalal chi jk'ot ta chanobvun

- oyuk buch'u ta xk'elvan ta sti' chanobvun yu'un chak' gel antimateria, bik'itik pok'etik jlikel stunesel, junuk sbisobil k'ixnejebal digital, junuk tapete desinfectante con cloro xchi'uk junuk pok' yu'un akanil<sup>1</sup>. Junuk yavil ch'ayob k'aep xchi'uk smak ti bu ta jchaytik ti k'aepal mak'b ealetike (pañó, makob elalitik, oy k'usi yantik).
- Ak'el ta ilel bu chvajj j'keltina "jk'elvaney buch'utikuk ch-och ta yut chanobvun".
- Mu stsobvaik ants viniketi ta sti' chanobvun.
- Ta anil no'ox xa och ta yut tsa'nejebal, mu xa cholabaik xchi'uk mu xa epal tsobabaik. Skotol jchanobtasvanejetik, jchanunetik xchi'uk li yantik antsetik viniketk ta xjelavik ta nanobvun.
- K'alal cha och batel ta yut chanobvune oy me ak'bil yorail xchi'uk ta jkojolkoy c-ochik ja' yu'un mu stsoba buch'utikuk.
- Jamluk no'ox yorail k'alal chi j-oche, ti k'uyepal jchanunetike xchi'uk ti buch'utikuk nom likemiktale ja' yu'un mu epal stsobaik.
- Mu xich' batel xmochila li bu oy syantaile ja' no'ox xkuchbatel smochila ti jchanunetike ja' kucha'al xk'otik ta anil.
- Ta yamak'il chanobvune cha bonik yab akanil li bu chanab batel ti moloetike, xchi'uk bisbil k'u snatik chil sbaik jujun vinik ja' sbisol 1.5m ja' k'ucha'al lek mu nopbatik ta jujun vinik.
- Ta sti'nail chanobvune lek tas xcholsbaik li jchanunetike ja' yu'un chich' k'elel buch'utik yich'anoj batel smelolal smakobil ye yu'un chamel.
- Ti totil me'il yu'un jchanunetike lekme xcholoj sbaik chk'otik.
- Ti buch'u junuk jchanun mu'yuk yich'ojbatel smakobil ye, li jachanubtasvaneje xu' sk'an junuk ta dirección ta chanobvun ja' k'ucha'al ch-ochbatel ta yut chanobvun tseb o mi kerem.

<sup>1</sup> Si no se cuenta con estos materiales por la falta de recursos se debe procurar hacer una gestión y sensibilización con los ayuntamientos municipales, los centros de salud más cercanos a la localidad para procurar por la salud de la comunidad académica.



- Mi ja' no'ox jun bu chi jlok'otike, xu' stak' ch'akel be(platicos, pizarrón movable, etc.) ja' k'ucha'al ta pasel ti yu'un mu jnopbatik xchi'uk mu snopsbaik jchanunetik xchi'uk jchanubtasvanej.
- Xa vak'ik yilobil muk'ta jpech vun o cha bonik muk' ta pok' li bu cha lekilalkuxlejal xchi'uk bu chal COVID-19 ja' bu lek xvinaje.
- Li ta chabvune chalbeik li buch'utikuk chk'otik jchonolajeletik ja' mu xu' svolbaik ti bu sti' chanobvune xchi'uk chich' sbaik ta muk ti k'uyelanil ta pasel ti mu snopajesbaike.
- Ti totil me'il yu'un jchanunetike ta jak'betik k'uyelan cha'ik sk'elik xchi'uk ta jak'btik xchi'uk jak'betik mi oy k'otik ta yan jteklum o yantik mik' ta lum
- Mi jech bu ayemike mu xu' chk'otik ta chanobvun.

### Skotol jchanobtasvanejetik

- Cha ochik batel ta yut jkojolkoj chanobvun ti bu cha bak'ik' chanune cha jelibtasik biiletik xchi'uk cha bak'ik ta a'iel k'uyelanil ta pasel abtelal yu'un mu jtatik ti Covid-19.
- Jules ta joltik k'uyelanil ta pasel yu'un mu jtatik ta chanobvun ti Covid-19.
- Ta jk'eltik jtuk'ulantik skotol jchanunetik ti mi oy k'usi ip cha'ike o mi k'uyelan xk'xnalik mi oy ja'jeche cha valik ta anil ta direccion ta chanobvun xchi'uk totik me'il yu'un jchanunetik ja' yu'un k'uyelanil ta pasel tsk'el yol xnich'on totil me'il.
- Chich' k'eel meltsanel, kusel lek ti kabtelike.
- Chich' k'eel chotle'baletik yu'un jchanunetik chich' kusel xchi'uk k'usnatik chilsbaik jujuntal.

### Jchanunetik

- Lek ch-cholsbaik Chjelavik bu jk'elvanjetik ti jchanunetike ta jujun tal.
- Chkich'tibatel smak ketik, mi muyeke xu' xa valbe ja vaj chanubtasvanej ja' k'ucha'al tsk'an ta dirección yu'un chanobvun (mi mu'yuk stak'inik li ta paraje yu'un jchanunetik ja chil mi xu' x-och ta yut chanobvun).
- Mu xa volabaik ta sti' chanobvun.
- Chich' alel li slekilal jkuxlejaltike.
- K'alal chi j-ochotike, chi jbatotik ta yut jkojolkoj chanobvun xchi'uk chich' meltsanel bu stak' malaal ti jchanubtasvaneje.
- Chich' k'eel mim lek k'u snatil chilsbaik jujukot xilaetik, mi mjech sk'ane, kusel xilaik xchi'uk bu tsst'ibajike.

### Ta yut chanobvun

#### Skotol jchanobtasvanej

- Tuk' chbat ti bu chak'vune, ja' k'ucha'al chlik yak' chanun xchi'uk yak'j smakobil ye xchi'uk julukel chak'be xpoxil sk'ob li sbi antibacterial 70% de alcohol.



- Mu xu' jtsakbejba jk'obtik, mu xu' xa mey a chi'il ta chanubtasbanej xchi'uk jchanunetik mu xa pas jech mu nopoluk xa chi'in a chi'l xchi'uk a vaj jchanunetik ja' no'ox cha k'elabaik ta snatil 1.5 m.
- K'alal yorail chanune, ta xich' lek k'el el yabtelik li jchanunetike, ja' no'ox xtok chich' kelel li mu snopesbaik ta jujun vinik, mu xu' sjelbe sbaik slapisik, sacapuntas, svunik ti ja' k'ustik yantik.
- Mi ja' jtunesel yu'un jchanunetike stak poxtael ta kusel ta gel jujulikel.
- Juju likel chkaltik ti k'uyelan ta xak'ik smak yeike, ti sk'opla tsots ta jpoktik jk'obtik xchi'uk ti snatil chkiljbatik ta jujun vinike ja' k'ucha'al mu jtatik chamele.
- Skotol j-ak' chanunetik xu' k'un spas baik ta skotol ants vinik xchi'uk olotek ja jech cha ti Secretaria ta Salud, ti buch'utikuk oy buch'u jutuk xchamel cha'ie ja' ik mu jtijan jbatik ti buch'utik oy xa sja'vila ta 65 ja'vil, xchi'uk antsetik xchi'nojik yolik.
- Skotol jchanunetik t alum mu xu' xich' batel ta sk'ob jech k'ucha'al spuseratak, jech k'ucha'al yantik, corbatas o yantik ti jech stak' xkuch chamel k'ucha'al li virus chalike.

#### Yalel stukilal abtelal

- Jk'antik ta spasik sa'el, sjak'el k'ucha'al k'uyelan ti chamelal Covid-19 ja' bu likemtal xchi'uk k'usi k'ak'alil tal ti chamele ja' yu'un chich' na'el lek.
- Pasbilal sjoybenal tsatsal k'op slok'benal jech k'usi chal yu'un Covid-19 ti bu stak' taele xchi'uk ta alel lek jech k'ucha'al mu jtatik mu jkuchtik ti chamele.
- Chich' pasel tsots lok'obailetik ti k'uyelanil ti mu jkuchtik mu jtatik ti virus Covid-19 ti ta yut chanobvune.
- Chich' ak'el ta a'iel lekil abtelal yu'un k'uyelan chich' pasel ti chjutukajuk ta kuchel ti virus Covid-19.

#### Jchanunetik

- Ti k'ustikuk chich'ik batel ti jchanunetike uk'u poxtabilukxa, ja k'ucha'al jech ta xkoltaban ta sjak'el ti jchanubtasvanejetike mi la spasik stuk'ilal ti kuxlejale.
- Mu xa tu'baj ta amak', ta beetik, ta xoraltik o bu yantik.
- Li k'ustikuk chtun avu'un ta chanobvune mu xa vak' ta ch'amunel yu'un a chi'iltak.
- Mu xa tsakbeavik a k'obik, mu xa mey a baik xchi'uk cha tuk'ulin a baik ti k'u snatil cha vilabaik ta 1.5 m.

#### Skotol jnaklejetik ti buch'utik moletik me'etetik xchi'uk buch'utik antsetik xchi'noj yolik

Skotol jchanobtasvanejetik xchi'uk jchanunetik ja' uk stekel jnaklejetik ti tsk'elsbaik stuk'ulinsbaik yu'un ti tsatsal chamele, ja' chtun a vu'nik li k'usi chalanuk li'e<sup>2</sup>, xa k'opon k'usi chal li'e:

---

<sup>2</sup> La población vulnerable es aquella que es más propensa a ser afectada por el Covid-19, por una serie de afecciones que los hacen más vulnerables (diabetes, hipertensión, enfermedades pulmonares, hepáticas, metabólicas, obesidad mórbida, insuficiencia renal, lupus, cáncer, cardiopatías, y aquellas que puedan derivar en un incremento en el riesgo de



- Mi oy buch'u epxa sja'vilal jchanobtasvanej ta 65 sja'vilal xchi'uk oy buch'u ipik ta chamel, k'oponik a vaj poxtabanej ja' k'ucha'al ta xalbot mi xu' xa bat ta vabtel xa lok'batel ta xoraltik o mi teno'ox cha kom ta ana.
- Li skotleb karoetik xchi'uk bu a vabtel oy van buch'u ta xk'elvan ja'yu'un mu tsobaj buch'utikuk, mi mo'oje, oy senyailtak xvinaj jech no'oxtok li oy bonbikil yab akanil ta amak' ja' stak t'unel k'us natikil xkiljbatik 1.5 m ta jujun vinik.
- Oy me smako'bil a ve xchi'uk oy me smakobil a sat jech k'ucha'al nen, ja ti bu oy ep ants viniketik ja' yu'un xa mak a ve xchi'uk ja' no'ox tik cha ch'akabaik jech k'ucha'al ti k'u snatik chkilbatik jujun vike 1.5 metros.
- Xu' jtsaktik xku'chtik vo', xavon, vik'it pok'etik jlikel no'ox ta jtunestik, svunal tsa'nebal, alcohol xchi'uk desinfectante.
- Buch'utik mol me'eletik oyxa ep sja'vilal ta 60 sjavila mu xu' jpiktik jmeytik.
- Mi oy ololetik toj tsots ip cha'ik, k'oponik stot sme' ti k'u yepal stsatsal ip ti olole.
- Chich' pasel xchapanel k'uyelan ta jtuk'ulantik ti ololetike ti buch'utik oy ipike, jech k'ucha'al chich' chapanel abtel k'uyelan ta pasel yu'un asma.
- Mu xu' epal jtsobatik butikuk no'ox.
- Mi oy olol staoj svokol sbek'tal stakupal, chich' k'oponel stot sme' k'uyelan ta pasel k'alal jech '-o chich' koltael.
- Chich' ak'bel xila ti buch'utikuk stsk'anike, ak'bil chotlebaletik ti k'u snatil jujun chotlebale ja' 1.5m.
- Oyuk k'ustikuk poxiletik xchi'uk k'ustik abtejebaletik yu'un chameletik.
- Mu xa but'sik sik'olal.

### Ta kux o'ontonal o'lil k'ak'al chanun

- Li chlok'ik ta o'lil k'ak'al jchanunetike oy me yorail mu svolsbaik lok'el xchi'uk xxa chapik mu ko'oluk chlok' stekel jchanunetik ta yorail xu' jelaltik chlok'ik.
- Li jchanunetike mu xu' stsob svolsbaik k'alal chlok'ike (tajimol ta volvol, básquet bol k'usitikuk yantik tajimol ti ja' mu spiksbaike).
- Ta yamak'il chanobvun cha vak'ik' ta k'elel ta jpech muk'ta sakil vun ti k'usi ta pasel jujun k'ak'ale, ta bebetik xchi'uk ta yut chanobvun ti lekil kuxlejale xchi'uk k'uyelan ta jtuk'ulanbatik ta Covid-19, li k'u yelan chal pasbital yu'un buk'ta ajvalil ta Méxiko ja stak' k'elel o sa'el ta <https://coronavirus.gob.mx/>.
- Lek' k'un'k'un ch-cholsbaik k'alal chlok'ik ta o'lil ka'k'ale, xchi'uk xu' epal velta xlok'ik ta o'lil k'ak'al.
- Jtuk'ulantik li bu ak'an bil smelolal o senyail ti bu cha abtejik ta chanune.
- Mu jalik xa va'ij komel ta yamak'il chabvun.
- Mu xa bat xa kom bu epal jchanunetike.

complicaciones debidamente comprobada ante el IMSS e ISSTECH; así como las personas mayores a 60 años de edad; y mujeres embarazadas). Se recomienda tomar los cursos que frecen en la página <https://climss.imss.gob.mx/index.php>





- Xu' xa pas ababtel k'alalcha lok'ik xa kux a vo'ontonik ta o'lil k'ak'ale, ja' k'alal mi lek ti k'ak'ale xu'xa lok'ik mi muyuk lek ti k'ak'ale mu xa lok'ik ta chanobvun xchi'uk xa bak'abaik bu lek jamal osilaletike.
- Buch'u ololetik jchanunetik ch'uts'inta xchi'iltake, xa valbe stot sme' ti k'uyelanil tspas ti olol jchanune.

### Skotol jchanubtasvanej

- Mi la abak'bat a babetel ta sk'elel jchanunetik ta kux o'ontonal ta o'lik k'ak'al lek xa k'el k'uyelan tspasik ti sk'an stuk'ulan sbaik jujuntal jchanunetik xchi'uk mu svolsbaik.
- Lek xa k'oponik li jachanunetik ti ak'u stuk'ulansbaik ta jujun vinike.
- Xu' xa jelabaik j-ak' chanunetik ti jk'elvanejel ja' k'ucha'al mu xa lubik ta abtel.
- Cha k'elik cha tuk'ulanik li yorail cha lok'ik ta kux o'ontonale ja xchu'k ta jujukoj chanun.
- Mu xa buts' sik'olal.

### Jchanunetik

- Cha vich'ik ta muk' ti k'usi yaloj ti jchanobtasvanejetike xchi'uk bu xu' xa vak'aba xa pas k'ustik k'alal chal ok ta kux o'ontonale.
- Xa pas ti muxa nopajesabaik.
- Mu xa tubaj buyukno'ox xchi'uk ja' xa tunes vik'it pok' mi laj a tune se xa ch'aybatel ta yavil ch'ayobk'aep.

### Bu yorail ve'lil

#### jchanunetik

- Xu' julukel xa lok'ik ta kuxo'ontonal mi jech k'ot a nopik ta jun k'ak'ale ja k'ucha'al mu xa volabaik.
- Ta yorail ve'lile xu xa bat bu lek jamal osilale ja' yu'un mu xa volabaik, xchi'uk mu xa nupabaik (xu'xa tunes bu junukal amak'il mi oye).
- Mu stak' xa chamun o xa vak' ta chamunel li k'usitik chtun a bu'un ta ve'el ja' k'ucha'al (lech, pulato o ok'usi yantik).
- Xu' k'u sjalil sman k'usitik yu'un sve'el, ja' yu'un jech mu svolsbaik jchanunetik.

### Buch'utik j-ak' ve'liletik.

- Bu jchonolajel o snail pasobil ve'lil ta chanobvun, xa vak'ik ta poxtael k'usitikuk ta jujun k'ak'al, k'alal cha jamik snail k'usitikuk ta chonel xchi'uk k'alal tsmakomel ta xpoxtakomel.
- Bu jchonolajel o snail pasobil ve'lil ta chanobvun, yak'ojime smakobil yeik, xpixobil yeloval satik xchi'uk xpixoj sk'ob xchi'uk k'alal smeltsan ve'liletike oy me lek sak smantil yu' un k'alal tspas ve'lile.



### Skotol jchanubtasvanej

- Ja' bu jutuk ants viniketik xchi'uk ololetike ja' xu' xa ve' te.
- Li k'usi abtelalta pasele cha jelta abaik, oyuk lek jamal osotal xchi'uk yorail bu chve'ike.

### Sk'anel lok'elal ta k'abnel yorail chanun

#### Jchanunetik

- K'alal chlok'batel jchanunetik ta k'abinel xchi'uk tsa'nel lek me ta spok sk'obik mi laj yo'ontonike xchi'uk k'alal ch-ochik ta yut chanobvune, chak'be li gel antibacterial 70% ta alcohol.

### Chlok'batel jchanunetik

- Li bu j-ak' poxil yu'un jpoxtavanej ta chanobvun lek me chk'batel poxil ta jujun jchanunetik.
- Li buch'utikuk totil me'ik chbat yik'an ta yolik ta chanobvune mu me svol tsobsbaik .
- Yak'el ta na'el k'u snatil chilsbaik jujun vinik xchi'uk chkalbetik totil me'il k'uyelan tstuk'ulinsbaik yuts' yalal.

### Skotol jchanubtasvanejetik

- Chal batel li jchaniubtasvanej ti k'uyelan ta pasel chtalik ta yok'omal li jchanunetike, mu me xchay yo'ontoni ta xich'tal smakob eal, gel antibacterial xchi'uk mu stij snupsbaik xchi'uk xchi'iltak o yantik buch'utik.
- Li jchanubtasvaneje ja lek chal chak'sba ta ilek ti k'uyelan lek ta pasel k'ustik k'alal chlok'batel jchanunetike, li mu stak chnopaj sbaik ta jujun vinik jchanunetike.
- Chich' albel stot sme' jchanunetik ti k'uyelan ch-cholsbaik ti k'uyelan chik' batel yol xnich'onik, chich' albel ti yu'un tuk' chbatik ta snaik.
- Chich' malael ti skotol jchanunetik ti mi'yuk buch'u junukal chkom ta chanobvune.
- Chich' pasel k'uyelan abtelal ti bu tsakal ta jun chapanbil ti k'uyelan chi jbat ta chanobvune.

#### Jchanunetik

- Chjelabatel ti buch'u chk'elvan ti ja' k'uyelan chk'ot ta chanun chjelavik batel ta jujun vinik.
- Mu stsobsbaik bu sti' chanobvun xchi'uk tuk' chbatik ta snaik.
- Stuk'ulin sbaik ti k'u snatil chilsbaik jujun viniik.

### Sutelal ta na

- Skotol jchanubtasvanej xchi'uk jchanunetik k'alal chk'otik ta nae, tslok'es xonobik xchi'uk cha pokik ta xavon, ba'il cha vak'beaba gel xchi'uk mi laje cha jam ti'na, chkajan bu lek ti avabtejebal yu'un chanune, yavil a tak'in, ja yavi' xchi'uk xkuchobil a vuntak ja' bu lek xa kajan xchi'uk mi lek kajale mu buch'u stsak, xchi'uk cha vak'be xpoxil.

- K'alal sk'anto cha nopij xchi'uk a vuts' avala xchi'uk k'ustikuk ta na, cha jelta a k'u xchi'uk cha atin.
- Mi a tunesoj makob elale, xa bak' ta jun bolsa de platico xchi'uk mi laj stunel abu'une xa jip batel ta ch'ayob k'aep ja k'ucha'al yu'un o stuk, mi oy a bu'un smakobil eal stak cha' tuneso, xa chuk' ta xavon xchi'uk lek xa bak'be vo' xchi'uk xa takijes lek ta ka'k'altik.
- Xa t'ujan a k'utak yu'un abtelal xchi'uk sk'uilal chanobvun xchi'uk li a k'u cha lap jujun k'ak'ale.
- Li jchanobtasvanejetike xu'xa vich'ik chapel ja' li' ta jun página ta Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) <https://climss.imss.gob.mx/> yu'un epal vinik ants ti bu epal jnaklej.

## 2. Sjoylejal xokontak k'uyelan chanobvun

Spaselal k'uyelan chich' poxtael lek ti chanobvune.

Oy chib spaselal 1. Li chich' mesel, pokel kusel lek xchi'uk 2. Li jujun k'ak'al chich' mesel xchi'uk jpastik ti mu jkuchtik ti Covid-19 li' ta jchanunetik:

- **Li chich' mesel lek yut;** k'elbilal sk'ak'alil k'alal chlik chanun chich' mesel lek ta yut xokontak ti chanobvune. Li AEFCM la jyak' kustikuk abtejebal yu'un k'uyelan ta pasel meltsanel kusel skotol k'ustik yan yich'anojtal ja':
  - Chich' mesel pokel kusel ta yut chanobvun chlik pasel chib k'ak' sk'an ta pasel k'alal chlik chanun xchi'uk mi jch sk'ane chtalto ta pasel.
  - Chich' jamel ti'na xchi'uk yilobilalosil ta pana ja' k'alal sk'anto chlik abtelal xchi'uk chich' poxtael, ti bu lek sk'an chk'ot ik' lek.
  - Chich' mesel kusel xchi'uk poxtael skotol bu xokontak li bu cha abtej, sna jkojolkolj chanunetik, yab tsa'nebal xchi'uk yantik xchi'uk xchi'uk bu julikel ta jpiktik jujun k'ak'al.
  - Bu tik kurkuxtik k'ustike ba'il chich' pokel ta xabon chich' kusel xchi'uk lek cha kusik mi laje cha vak'bik spoxil.
  - Oy epal poxiletik jechno'ox bu ta tael li bu ja'leke ja' li pasbikil poxil ta nae, ja' k'ucha'al li hipoclorito de sodio.
  - Mu xa bak' poxiletik bu tsotsik chal, jech k'ucha'al, bu toyol chal lek ak'bil cloro mi jeché ta xak' o ta xkuxin k'ala bu chich' ak'ele, jech k'ucha'al veneno ta jkuxlejaltik, jech k'ucha'al ch-cho' jnukulaltik ti bu joy jbek'taltike ja' yu'un ch jchamotik yu'un.

- Ti poxile lek cha juy jutuk ta sik yaman vo' (ja' cha k'el k'usi chal talem svinajesovil ti poxiletike). K'alal cha juyilan ta k'ak'al vo'e ja' chmuy sjob ja' chi jlajotik yu'un mi la jmustik ta jnitike.
- Mu xa juyilan yan poxiletik jech no'ox.
- K'ejanano ti yantik poxiletk ti bu mu xtun abu'une ja' k'ucha'al mu sta ta tsakel oletik xchi'uk mi oy con bolometik ta anae xchi'uk cha vakbe seyailtak ti k'usitike.
- Ti buch'utik jmes chanobvune, ko'olsba li buch'utik yantik ants viniketik ta spok lek sk'obik ta xavon. Mi mu'yuk vo' xchi'uk xavon xu' xa bak'be a k'om li gel xchi'uk desinfectante li bu yich'oj alcohol ta 70 %.
- Jujun k'ak'al li mes nae xchi'uk xchi'uk chich' pasel meltsanel li k'uyelan ta jtuk'ulan jvatik ta yu'un li Covid-19 xchi'uk jchanunetik:
- Li bu sk'ak'alil yorail ta pasel smesel skusel xu' ta chib chib ta ox oxib vikik cha tsop a baik. Chkak' jbatik ta tuk'ulanel ta yantik jnaklajetik ti buch'u ch-abtejik-eke, ja' k'ucha'al: ak'ome smakobil a ve yu'un me tsots stunel, k'alal cha lik ta abtele xa pok a k'ob ta anul, tuneso pixobil k'obal, mu xa nop-abaik xchi'uk mu jaluk xa lo'ilajik, ja' k'usi yantik.
- K'elo lek k'usi chich' poxtael xchi'uk pokel kusel li: chanobvune xchi'uk mexa xila, tsa'nebaletik, amak'etik xchi'uk k'usi yantik.
- Spasel k'uyelan ta smesel ta kusel xchi'uk xchi'uk chich' poxtael ba'il k'alal chk'otik li oloetike xchi'uk mi laj k'ak'ale.
- Jules ta joltik yu'un jchanunetik, ak'el ta pasel k'uyelan ta mesel ta pokel ti butik chi j-abtej, kak' tik ta tuk'ulal ti k'uyelan ta jk'elbatik xchi'uk ak'el a ikel ta pasel ti komon abtele ja' k'ucha'al chkom yabtel jujun vinik ta sna.
- K'alal mi mu'yuk ta tael vo' ta chanobvune, xu' xkabetik k'usitikuk stunesel k'alal ta jkustik k'ustike, li mu ja'uk chopolal poxiletik ti mu x-ipajik jchanunetik xchi'uk buch'utik yantik jnaklejetik.
- Jtunestik vik'itik pok'etik li bu juno'ox velta chich' tunesel ja' uk no ox bu ta tael ta junuk bolsa naila.
- Xu' xkalbetik stunesik li alcohol yu'un ta kusel k'ustik jech k'ucha'al laptop, celulares xchi'uk chotlebaletik, ta jmalatik ak'u xtakijuk lek ta ik' yu'un chkabetik spoxilal.
- Ak'el smets'ul yojtikinobil ta skotol chanobvun ja' k'ucha' ja' k'ucha'al chvul ta joltik ti mu nopbatike, li ta pokel jk'obitike, slekilal k'uyelan ta jtunestik smakobal eal xchi'uk ti lek sak jamal skotol ti chanobvun ku'untike xchi'uk xtok seguro, jtunestik li k'usitikuk poxilal li yak'oj tal ajvalil ta Mexikoe, li' ta sk'ele ta pagina <https://www.gob.mx/salud/documentos/covid-19-materiales-de-consulta>
- En el caso de las escuelas con doble turno, el personal de cada turno deberá asegurar y comprometerse con la limpieza de las instalaciones y mobiliario cuando termine su jornada.

- Stak jamtik ti'naetik ilobil osilal ja' yu'un lek ch-otal ik' ti bu chi j-abteje, k'alal mi oy li aire acondicionado, li'e mu xu' te no'ox xjoyoyet ti ik'e.

#### Sk'ubanel Stuk'ilal abtel

- Jtatik abtelal bu oyotik ta cholol biil ta yut chanobvun: buch'u junukal sjman tina xchi'uk k'elobil osilal, yantik lek ta xk'el k'uyelan tas tunes makobil eal, li yane ta sk'el ti lek ta spok sk'obe, k'usi yantik.
- Chich' pasel jujun k'ak'al ta mesel ti chi j-abteje.
- Oyuk junuk vinik tskel stuk'ulan mi lek mesanbil ti vuch'u mesomaj ta yut chanobvune xchi'uk mi lek suk'an bil yavil k'aepetik, k'usi yantik.

### 3. Li jtalelal (jpok jk'obtak, mu jnupan jchi'iltak, ja' yantik).

Ta xich' pasel ti k'uyelan jkuxlejaltik ti k'usi ta sk'ubanotik li'e.

- Ta xich' pasel skotolal ba'yuk ti bu chtun ku'untik jam osila vinagel, ja ti bu osilal lek jamal yotsilal chka'itike.
- Ba'il tsots chkak' tik jech k'ucha'al chi jbakutik, jpastik tajimo k'usitikuk tajimolal ti bu jamaluk osilal mu xu' bu vik'it, jecho'ox tok mu epal svol stobsbaik ti jchanunetik ta juno'ox osilal.
- Mu cha bat bu mu'yuk jamal osile (xchi'uk karo).

#### Pokelal k'obal

Spokelal sk'ob li tsebetik, keremetik, mol j-ak'chanun, me' jchanubtasvanej, buch'uk jmes naetil ja cha pasik:

1. Ba'iluk xchi'uk mi laj a vo'onton ta ve'el xchi'uk k'alal cha bat ta na tsa'nebal.
2. Mi laj at'isajan la ojobaj, k'ala mi la pik k'aepetik ja' k'ustikuk xchi'uk mi la pikanan con bolometike ja jech xa pas.

Ja' jech cha pas li k'usi chal li'e:

1. T'uxubtaso a k'ob.
2. Ak'bo ep xavon.
3. Ju'ilano xpach'obil a k'ob.
4. Xchi'uk sin' a k'obtak.
5. Ju'ilano xokontak yut sin'a k'obtak.
6. Ju'ilano sme' a k'obtak.
7. Xchi'uk snup'uliltak sin' a k'ob.
8. Poko lek ta vo'.
9. Xchi'uk takijeso lek ta sakil pok'.



Li k'usi chich' pasel yu'un jk'obtike ta xjalij 20 segundos.

- K'alal mi ik a k'obe mu xa pik yeloval a say, jech k'ucha'al mu xa pik a ni', a ve xchi'uk sbek a sat.
- Jtunestik jayal pok' li jkoj no'ox ta jtunestike, li makob eal mu jaluk jtunetik jech k'ucha'al xpixobil k'obal li bu lek tik'aj tik ta bolsa naila, lek xachukbatel xchi'uk xa jupbatel ta k'aep mi laje xa pok a k'ob.
- Monitchkelvana jchanubtasvanej ta skotol chanobvun ta nskojolkoj chanobvun, sna ve'ebaletik, bu skojolkoj be xchi'uk yantik.

### **Lekil Sa'poxil ti mu jnupbatike ta yut chanobvun**

- Ja' li xilaetike ja' ta jujun vinik, chkalbetik ti k'u snatil chilsbaik jujun vinik ta 1.5m ja' jech snatil chilsbaik, jujun jchanun ja'o tstunes yu'un xchotleb muyuk' buch'u yan.
- Mi ja' mexa banco ta chibchi chalike, ja' jun jchanun xchotik ta jujun mexa.
- Mi ja' mexa ta chibchibe xu' xchotijik tan at xokontak, ch-chotij komel chib jchanun, ja k'ucha'al lek natik xilsbaike.
- Chkalbetik li jchanunetike mu xch'ambe sbaik k'ustik yu'uneke jech k'ucha'al, ste'lapisik, skuchobvunik, jpok svunik ja' k'usi yantik yu'unik.
- Chkalbetik lek li jchanunetik mu julikel chlikik ta xchotlebik ta yut chanobvun.
- Ak'bil lek jamal tina xchi'uk k'elobil osilal ja' k'ucha'al ch-och ik sikiket ta yut chanobvun xchi'uk mu ta makel tinaetik.

### **Stunesel smak yeloval jsatik xchi'uk smakobil eal**

- Li smakobil yelobil satile jao tstunes li jchanobtasbaneje, jchanunetik, j-abteletik ta chanobvun, totil me'il xchi'uk uts' alal xchi'uk buch'utik oyik ta chanobvun.
- Mu xu' slok'es smakobil ye xchi'uk mi oy smak yeloval sat k'alal chkux yo'onton ta o'lil k'ak'ale, mu xa at'isaj bu nopol a chi'il mi jech la pase maka no' tau ni vik'it pok' li jkojno'ox ta tunesel mi mo'oje xa mak a ni' ta xuk' k'ob, ja' no'ox slok'es k'alal k'usi slajes xchi'uk chbe.
- Mu xu' buch'u yan tslok'esbot smakobil yeloval a sat xchi'uk a ve, mim jech buch'u tspase, xa val ta vu ch-abtej ti bankilal jchanobtasvanej ti k'usi las spabote.
- Mu xu' xa jelbe abaik smak a veik xchi'uk a chi'iltak ta chanun, jchanotasvanejetik, totil me'iletik xchi'uk a vuts' a valal.
- Mi oy makobil yelobal a sat li jko'no'ox ta tunesel, xa vak' ta jun bolsa naila xchi'uk xa bak' ta yavil k'aep.
- Mi ep a tunejeso ti makob eale xu' me xa sap ta xavon k'alal mi laja vu'un stunesel ta jujun k'ak'al k'alal cha k'ot ta nae.
- Mi oy jnaklejetik molik xae, xa tunes smakobil yeloval a sat, snenal a sat, smakobil a ve, gel antibacterial xchi'uk ti mu nopanbatike.



### Sk'ubsnel lekil abtelal

- Li ololetike tslok'taan ti seyaaltak ak'anbil ta yut skojoikoj chanun ta chanobvun.
- Chich' pasel k'uyelan lek xi jmu'yubaj ta pasel smeltsanel smesel skusel, k'usitik kuxleja xchi'uk k'uyelan ta tunesel makob eal ta yut chanobvun ja' Ts'ibabil bik'tal lo'iletik.
- Cha meltsan ixtolal k'ejimol yu'un stuk'ilal ti COVID-19.

## 4. xchamel xchi'uk koltael buch'u noy svokolal ta sjoy yo'onton ti chamel k'alal sutel ta skojoikoj chanobvun.

Li ta chanobvun ja' ba'il chak' ta ilel pasel bu junukal jpok vun xchanelal ja' k'ucha'al ta jujun vinik ti k'uyelan ch-chanbatel xchi'uk sp'ijil snopel stojobal k'uyelan cha'i xchi'uk tstuk'ulan yantik xchi'iltak jech k'ucha'al chal Svunal sk'elobil p'ijubtasel li avi. Li ololetik xchi'uk muk' ta keremetik, ja' yantik, ja' buch'utik chk'elvan yu'un viniketik xu' tsmak tsjoysbaik. K'alal li totil me'il xchi'uk li jchanubtasvanejetike le ta xak'ik muk'ul lo'ilal yu'un COVID-19 ja' yu'un lek k'unk'un xchi'uk stuk'ilal, xu' lek skoltaik yol xnich'onik xchi'uk jchanunetik.

Li ta chanobvune yu sk'an koltael ta Unidad de Servicios yu'un koltael ta Educación Regular (USAER) xu' pasel xchi'uk tsots ta pasel sk'anel snupultas yantik tso'bol j-abteletik ta jlom jnaklejetij ti bu lek snaik chapanel ti muk'ul lo'ilal.

- Ja' tsots st'ujelal k'uyelan stuk'ulal spasik li jchanunetike xchi'uk ko'ol spasik jchanubtasvanej xchi'uk totil me'il jchanunetik.
- Ja'ik k'usitik chka'itik smelolal ta jbek'taltik ti chamele:
  - Xi'el xchi'uk chi j-och ta lo'il jol ko'ontik ti k'uyelanil ta jtuk'ulanjbatike xchi'uk slekilal uts' alal.
  - Chjel yutsilal jkuxlejaltik k'uyelan chi j-abtej chi jve'.
  - Mu'yuk lek yutsilalchi jvayotik xchi'uk teno'ox xvulvun ko'ontik.
  - Chtoy sk'oplal tsatsal chamel.
  - Chtoy sk'oplal xchamel jolal.
  - Ep chlik a buts sik'olal xchi'uk mi ja' uch' pox xchi'uk k'usitik yantik vomoletik.
- Ja' chjel k'uyelan jtaleltik yu'un jchanunetik xchi'uk jchanobtasvanejetik.

### Uni vik'it ololetik

- Xchlik svovilik jujulikel xchi'uk jech no'ox ilinemik sjol yo'ontinik ta skotol k'ak'al.
- Ta julikel chlo'ilajik ta xalik ti oyik ta at-o'ontonal.



- Teno'ox ipetik ta k'uxch'util o mi k'uxjolal julikel, mu jna'tik k'usi spoxilal ta tael ta ak'bel.
- Oyik ta tajimol to chbak'ik xchi'uk mu xchotijik (ja' no'ox k'alal mi chtajinik ta videos ja' k'usitik yantik).
- To j-ep chvayik o mi jutk no'ox, julikel oy svaychilik xvina j ti chbayik ta k'ak'altik.
- Bu mu sk'an chtajin xchi'uk chi'il ta ololal ta xi' mi la sta xchi'ile.
- Oy sk'oplal li k'uyelan ta xchan vun xchi'uk yalem xchapobil yatolal skalipikasion.
- Ch-cha' pas k'usitikuk abtelal ta paselal julik'el sk'elolan k'usitik yu'un oy xi'el cha'i sna' mi oy k'usi chopol k'usi chtal cha'ie.

#### Muk'ta keremetik.

- Ch'ay batel ta sjolik ti k'uto'ox chtajinik vo'ne.
- Jutuk tsots sk'ak'alik.
- Toj ep chbayik o jutuk no'ox, jech no'ox tok chtal vayel ta k'ak'altik.
- Bateltik stukik chkomik skotol k'a'kal xchi'uk mu spasik k'usitik spaselal abteletik ta yantik jnaklejetik xchi'uk uts' alaletik.
- Oy xi'elal yu'unik ti mi chjup'ik o mi mu'yuk lek chbe'ik o tspasik jutuk k'usi abtelal o epal abtel tspasik.
- Ta slajesba stuk (jech k'ucha'al, ta sbojeba o ta xchik'sba).
- Tsbut's'ik sik'olal, ch'uch'ik pox o mi tsbut's'ik yantik vomoletik.
- Oy jechno'ox k'usi tspasik mu'yuk lek stuk'ilal chopol k'usi tspasik jech stukno'ox o xchu'uk xchi'iltak.
- Sk'an xa'i smilsba stuk.
- Oy yantik k'ak'al bateltik toj tsots yip stakopa k'usi ta pasel xchi'uk jutuk no'ox chbayik k'ucha'al nopemik lek xchayik.
- Chalik ta sjolik ti oy buch'u ta stijbun jol xi chalik o mi cha'ik buch'u chk'opoxtal yantik ti ja' no'ox cha'i stuk.

#### Ja' yantik k'ucha'al xu' xi jkoltavan li:

##### Skotol jchanubtasvanej

- K'opojan, tak'o lo'il mi ta sjak'voxuke xchi'uk xa bak' lekil a'iel xchi'uk tsebetik, keremetik ti k'uyelan ti COVID-19. Ak'aba ta ilel ti yu'un cha k'an cha koltavanava'ie cha vai' xchi'uk cha k'opoj.
- Ts'ijubtas li ololetike xchi'uk cha valbe ich'bilik ta tuk xchi'uk mi chopol cha'ike.
- Mu xa val chopol k'op mi oy smul buch'utik jnaklejetik xchi'uk mu jlo'iltatik jechno'ox jnaklejetik.
- Mi oy buch'u jech la vojtkin k'usi sk'an yo'onton yuts' yalal li jchanunetike, xa beeltas ti ak'u xal slo'il xchi'uk stot sme' yuts' yalal ti k'uyelan cha'i mi xnichimaj sjol yo'onton ja ti k'us elan cha'ie.
- Xa vak' koltael yu'un jchanunetik ti buch'u tsk'an cha vile.



- Chich' t'ujel meltanel ti pukel lo'il a'iej ta chich' ti jchanunetike.
- Li jchanunetike ak'u yak'sba tas tojol li k'uyelan cha'ik li xchi'iltake xchi'uk lek cha pas a vabtelik jech k'ucha'al cha vich' abaik ta k'ux ta jujun vinik.

#### Totil me'il xchi'uk uts' alalil.

- Ak'abaik ta kux o'ontonal.
- T'ujo a bijil ti k'usi tslo'ilta jpok vun xchi'uk k'elo, jutuk no'ox chich' yu'un li COVID-19.
- Meltsano staobil k'usitik lek ta tael.
- Pasolano k'uyelanil lek cha koltavan junuk a vo'ontok xchi'uk a tuk cha k'elaba.
- Lek no'ox tuk' ta o'lil li k'usi cha pas avi.
- Lek xa vakaba ta koltael o xa va koltael, ja' k'alal mi la jipboxuk tal jalbilalts'ib jp'el lo'il o mi ja' no'ox ta sk'oponoxuktal a chi'iltak xchi'uk a vuts' avalal.
- Ta jkolta jbatik ti mi chkalbe jbatik ti k'uyan chkaibatik jol ko'ontontik.
- Ti k'usi cha vai abae cha' ojtakino.
- Ja' epotik ti buch'utik chkat ko'ontik, bateltik chi j-ilinotik ta anil xchi'uk oy k'usi ta jk'antik no'ox ya'luk ta anil.
- Cha' kil jbatik k'uyela xchiminal jol ko'onton.

#### K'uyan ta koltael li ololetik li chkich'jbatik ta tuk' li osilal avi

- Ich'abaik ta muk' uts' alaletik. Sa'ik k'uyelanil ta koltael jlikeluk cha jam abek'tal a takopal, ko'ol jmoj chapabaik lek.
- Jechono'ox xa pasolan jujun k'ak'al. Ti k'usi tsots smelolale, chlikik lek ti ololetike, ta ve'el xchi'uk chbayik ta yorail no'ox.
- Jlikeluk abtelal jlukeluk tajimolal. Jech no'oxtok abtelal ta na chabvun xchi'uk ixtolal abtelal xchi'uk paxal.
- Ak'o ta ilel li lekil jol o'ontonale.
- Li ololetik, ja' o stuk sk'oplal li muk'ta keremetike, chopolcha'ik ti ch-ch'ay batel ti k'uyepal staoj abtelal ta sjol yo'onto, k'ucha'al tajimolal, ok'otajel ta sjaeb chanun, tajimol xchi'uk sk'inal sk'oplal chlok'ik ta va'kojal jchanunetik.
- Ak'o xu' xal xnichimal sjol yo'onton. A'io slo'il mu xa lavan xchi'uk tsots xa bak'baik ta stuk'ulal ti lek no'ox oyotike.

#### K'ustik lek ta pasel yu'un k'uyelan lek chi jbat ti mu xka'itik ch'aj yu'un chi jbart ta chanobvun

- Xa na' k'usi cha pas k'alal mi la va'i chamel xchi'uk mi chopol cha va'i li COVID-19.
- Ojtaquinano bu chi j-ochbatel ta meltsanel xchi'uk k'usitik abtejbaketik ja' no'oxtok xchi'uk k'usi koltavanejal, jech k'uchal chalbotik k'uyelan chi lekubotikbatel (te chi jk'ot ta yorail o bu yantik k'ucha'al li servicios de salud).
- Tuk'ulano a jol a vo'onton.



- Kuxo jlikeluk a vo'onton xchi'uk mu xa k'opon jpech vun o mu xa vai pukbil lo'il aiej chk'otan ta pasel.
- Tuk'ulino a bek'tal a tacopal. Xa pas tajimol jutuk. Lek xa vay.
- Xa vich' lek tsots ik xa nit muyel ta ni', xach'anaba lek xchi'uk chotlan nopo jutuk a kuxlejal.
- Lek xa lajesan ve'liletik ti bu yich'anoj vitaminaetik.
- Mu xa lajesan epal chopol vomol xchi'uk muxa buch' pox.
- Ak'o jutuk yorail cha xach' aba ta osilaltik. Paso yan k'un abtelaetik ti bu lek cha va'ie.
- Lo'ilajan xchi'uk yan jnaklejetik.

### Ja' spas li chanobvune:

- Xu' ta pasel k'anel k'usitikuk poxil jol o'ontonal xchi'uk koltael k'uyelanil spas sjol yo'onton ti yu'un lek chk'unijsba xchi'uk jpasbatik ti k'uyelanil sk'an tuk'inal el li ololetike, tsebetik xchi'uk xchi'uk mukta keremetik.
- Xu' ko'ol ta jtik'batik ochel, ja' k'ucha'al yantik jchanunetik oy lek tsots sta anik k'ustik ja' yu'un mu xjelavik ti k'usi sk'an tspasik pukbil lo'il aiej xchi'uk ta tuk'ilanel.
- Ak'oaba xchanel xchi'uk kolta aba buch'utik abtelaetik yu'un j-ak'poxiletik ta slekilal jol o'ontonal xchi'uk k'uyelan tspas ba tuk ti ololetike, tsebetik xchi'uk muk'ta keremetik ta chanobvun.
- Chkak' tik ta a'iel k'uyelan slekilal jol ko'ontontik xchi'uk jlekilaltik xchi'uk yantok jchanubtasvanejetik xchi'uk buch'utik j-abteletik ta chanobvun.
- Jpastik li yantik abtelal yu'un slekilal jol ko'ontontik xchi'uk jkolta jbatik k'uyelan jtaleltik: (a) saobil snopbenal ti k'uyelan ta jk'el jbatik ta muk jtuktik, ta jpastik ta jnitik muyel ik' ta jni'tik ja' k'ucha'al xkuxet chka'itik o yantik k'uyelan ta apsel ; (b) jipbil lo'il k'ok ja' k'ucha'al ts'ijikutik ti lekno'ox chka'itik ti mu'yuk xi'elal ti bu oyotik ta osilal, xchi'uk(c) lek pukbil aiej lo'il, lek vik'it tukil k'op mu jelantik xbat ti k'op lo'il yu'un li COVID-19.
- Oyuk k'usitik ta sa'el ta tael ti k'usi sk'an jchanunetik ja' k'ucha'al stak' tunesel ti ja' sna'o stuk sbijil ta chkoltaban stuk'ilal ti k'usi sk'an ta anil yu'un jchanunetik.
- Ja'ono'ox jech ta pasel ti bu jlom tsobol j-abteletik ta chanunal jech k'ucha'al sna'ik bu ta k'anel tal koltael ti buch'utik lek naik xchanojik mok'ul lo'il.
- K'el el lek ti k'usitik chtun abtejebal yu'un ti muk'ul lo'il ti stalelal chopol jutuk cha'i ta sjol yo'onton ja' sk'an jutuk koltael,  
<https://www.unicef.org/mexico/media/3161/file/Consejos%20de%20salud%20mental%20para%20ni%C3%B1as%20y%20ni%C3%B1os.pdf>

### Sk'ubanel sa'obil lekil abtel

- Jk'antik ti yu'un ak'u sts'ibaik junuk lo'il maxil k'op o mi ja' vo'neal k'op ja ti kusi la yilik sna'ojik yantik jnaklejetik xchi'uk yuts' yalal ti yu'un li virus Covid-19.

- Jxach' jbatik lek ja' yu'un lek xlalet jbek'taltik xchi'uk ta jnitik muyel ik' ta jni'tik ja' k'ucha'al lek no'ox chka'itik ti chamel yu'un Covid-19.
- Crchich' pasel epal chol k'op lo'il ti bu lek yutsil k'op ja' bu chal nichimal k'op o'ontonal ti yu'un li virus Covid-19.
- Chkak'tik junuk saobil k'op yu'un k'uyelan nichimal jol o'ontonal ta pasel ja' k'ucha'al chak'ik ta ilel ti jchanunetike ti bu sk'an yo'ontonike ja' ti bu lek chile ja' ta spas.

## 5. Li k'uyelan ch-abtej li chanobvun (horarios escaloyorail jelombail abtelal, jtsop vik'it)

Jtsoblej yu'un chi jsut ta chanun

- Ba'il k'usi chich'pasel ja' chich' chaquel oxtos tsots k'usi ta pasel, ja li j-abteletik chotajtik ta mexa, li jchanubtasvanejetik xchi'uk li chanunetik.
- Li ta ba'ile stak' jt'ujtik ba'il ti k'usi abtelal mu jtsaktik ta abtel buch'u jech no'ox jchonolaje yu'un ta chanobvun.
- Chkak'tik ta k'ele ta a'iel ti k'uyelan xchapanel yabtelanel yu'un jchanobtasvanejetik.
- Ak'el ta ilel ti k'uyelanil ta pasel li sk'ubanel ti yu'un li Covid-19.
- Chich' pasel k'uyelan ta xchanil skotol jabteletik, yu'un li Covid-19 xchi'uk ti bu xu spasik ti bu ch-abtejike.
- Li buch'u j-abteletik ta SEP chak' ta k'elel na'el ti oxtos ta k'elel chjelab jchanunetik ta chanobvun.
  - **Li ba'ile ja' ta na:** le'e ja' totil me'il yu'un ti olole, chich' kelel lek ti oy lek tspasik tsmesik, tskusik xpoxtaik k'stik yu'unik xchi'uk k'usi poxilal lek ti yu'un ti mu stsakatik mu jkuchtik li COVID-19.
  - **Li xchibal ja' k'uyelan ta xjelavik ta chanobvun:** li ta chabvune a ta sk'el jtsob jchol ololetik ja' k'ucha'al xcholet ch-ochik ta yut chanobvun, chich' k'elel ti k'u snatil chilsbaik jujun vinik xchi'uk ti mu snupan baik yu'un mu skuchik chamel li COVID-19.
  - **Ta yoxibal ti k'uyelan ta xjelavik ta chanobvun:** li jchanobtasvanejetike lek ta sk'elik xchi'uk stukilal lek ta sjunul k'ak'al ti jukoj chanobvune lek ta stuk'ulinsbaik xchi'uk chich'sbaik ta k'ux jujuntal ti k'u snatik chilsbaik xchi'uk ti k'u sjalil ti chanune.

Sa'obil lekil abtelal yu'un jk'elvunetik ta mexa.

- Oy me ta ak'le yorail ta xlok'ik xchi'uk ta x-ochik ti ja'o stue, mi ja'no'ox jun ochemale, stak' ch'akel ta k'ukumte' ja' k'ucha'al xi j.och ta anil xchi'uk xi lok' no'ox ta anil xtok.



- Chich' ak'el xabon ti bu tspok sk'obik, vo' xchi'uk kusobk'obal vun li stak' jipel batele, o mi ja' bu ta tael li alcohol o gel ta 70%.
- Ti bu junukal amak' ta taele ja lek jech k'ucha'al jamal osilal yu'un chkich'tik likik'.
- Ti bu chib oxib j-abteletik oyik ta amak' xu'me jech snatil chilsbaik 1.5 metros, xchi'uk butik mu'yuk lek xokajtik o jamal lek ja' k'ucha'al ch'akbilikta kukumte' ja' n ox jech snatik chisbaik ta jujun vinik ta xokantak j-abteletik.
- Chich' ak'el senyailtak o mi bu bonbikil ti bu j-abteletike, k'elabaik ti k'u snatil cha vila-abaik ta 1.5 metros.
- Li bu ta tael snail j-abteletik buch'utik chotolik ta mexa lekukme jamaluk osilalvinajel ta k'elel.
- Stak' pasel jtsop j-abteletik ti buch'utikuk snaik spikik abtejebaletik k'ucha'al chinab tak'ik, ti jech ja' ts'el-o ti k'usi abtelale, ja' k'ucha'al slekilal jbek'tal takopaltik li skotok jchanubtasvanejetik.
- Chak'ik ta a'iel k'usi k'ot ta pasel jun xemuna, chal slo'il skotol ti k'usi abtelal ta pasel ti k'alal sutel ta chanobun, ti bu ta xal: ti tsots stuel ti k'uyelan ch-ochik ta tsa'nebale xchi'uk ti k'uyelanil ta spas ch-abtej, tspas jalvilal ts'ib ti k'uyelan j-abteletik chanobtasvanejetik xchi'uk jchanunetik, mi oy yich'ojik yu'un poxiletik, buch'u ts'el ts'anebal, xchi'uk yu'un ach' alel k'op ti yu'un chamele.

#### Skotol jchanobtasvanej

- T'ujbil ba'il jtsop jchanunetik ti bu vik'it no'oxe, ti bu ono'ox k'u smuk'ul ti nail chanobvune, ja' ono'ox ta jk'eltik jtuk'ulantik ti k'u snatik chilsbaik jujun vinik.
- Xu' ja' no'ox xu' xk'ot ta abtel j-ak'chanun yu'un ja ts'el k'ueyelan jchanunetik chak'anbe yabtel jchanunetik ti buch'u chk'otik ta jujun k'ak'ale.
- Chich' ak'el ahe' yorail chanun li yu'un jchanunetike ja' k'ucha'al ak'el komel abtelal ta na yu'un jchanunetik.
- Pasik tsolelej ta chinab tak'in li vo'oxuk jchanobtasvanejetik ja' k'u yepal chich' ak'bel yabtel li chanunetike, ja' k'ucha'al mu xch'ajiik jchanunetik.
- Bu j-abteletik molikxa me'elikxa ta me st'unik batel ti lekil be abtelal ja' k'ucha'al stuk'ulin sbaik ti k'usi chal ti PRL.

#### K'alal chich' jamel snailal jpech vunetik

- Chich' kusel mesel skotol ti k'ustike te oy, mexa, xila, sjamobil ti'na, yavil jpech vunetik xchi'uk yantik oy ta yut snailal jpech vunetik xchi'uk k'usi chtun te ta nail vunetik, ja' k'ucha'al abtejabaletik xa poxtaik. Li k'usi chich' pasel li'e jech cha pas jujun k'ak'al.
- Oyuk no'ox li gel ti bu yich'oj alcohol ta 70% ja' yu'un buch'u chtun yu'un, yu'un jech cha vak'be a k'ob ti k'alal chao ch ta yut nail jpech vunetike mi mu la vak'be xpoxil a k'obe mu xu' xa och.



- Li bu chich' kelel vunetike ti k'alal chil buch'utike ja' chich' pasel senyail vonbikil t alum ti k'u snatikil cha xab xchi'uk a chi'il jech k'ucha'al ti k'u santik chkilbatik jujun vinik li ja' ta 1.5 metros.
- K'alal chi j-och ta yut nail jpokvune yu'un me oy smakob ketik xkotol buch'utik ch-ochik.
- Mu xu' jpastik o mi ta jkustik o k'alal ta jpoxtatik ti vunetike mu me stak' mi mo'oje ta x-ech'ub ta xt'uxij ti bunetike, ja' ti mu xa stk' meltsanel ti mi t'uxij ti jpech vunetike.
- Xu' chkak'tik ochel ik ta jamtik ti'na xchi'uk k'elobil osilal xchi'uk mu xa tsan li k'usi sikiket ta lus chak'ike, chk'chtik ta muk' li yalojtal ti buch'u jk'elvanejetik t ata kuxlejal yu'un ajvaliletik.
- Ak'bil bu xokol jutuk ta nailal jpech vunetik yu'un abtejebaletik ti k'usitik ch'amunbile.

### **Yorail k'uyelan ch'ochik jchanunetik ta skojojkoj chanun**

- Xu' jech chkak'tik yorail:
  - Lunex xchi'uk melkulix: 1 xchi'uk 2 skojal, oxib ora
  - Martex xchi'uk jvevex: 3 xchi'uk 4 skojal, oxib ora
  - Yuernex xchi'uk savaro: 5 xchi'uk 6 skojal chanib ora
- Xu' jech xk'ot jchonolajel li k'ak'aletik li'e yu'un jchanunetik jlikelik no'ox xchu'uk mu xjalijuk te ta yut chanobvun, ba'il xa vak'batek k'usitik chtunan avu'un ta chanun xchi'uk li yabtelik ta snaik jchanunetike xu' xa tik'batel ta correo electrónico o yantik digitales.
- Ta o'lil k'ak'al kux o'ontinale xu' xjalijikjutuk ja' no'ox ta sk'elsbaik ti k'u snatil chilsbaik jujun vinik jchanunetik, chkak'tik ta pasel kuxlejal ti k'u snatik chkiljbatik xchi'uk, xu' buch'u xkom ta yut bu jkojukaal xchan vune ja' k'ucha'al mu xkuch chamel.
- Mi to j-ep oy jchanunetik ta chanobvune stak' pasel bik'itik ta jutsop xchi'uk tak' ch'akel ti yut chanobvune, ja' k'ucha'al ti mu jnupbatik yja' ti nat natik chkilbatike ta 1.5 metros (mi xu' jech stak' pasel mi jamal lek ti yut chanobvune).

## **6. Svunal yu'un mu jkuch chamel**

- Mi oy k'ucha'al jchanunetik, jchanobtasvanejetik o yantik j-abteletik ta yut chanobvun te oyik cha'ik chopol sbek'talik stakopalik te ak'u comuk ta snaik.
- K'alal mi oy jecha ta tael ti oy buch'u chopol cha'ie ti yu'un li COVID-19, li chanobvune xu' smakik chanobvun slajesik abtelal.
- Li ta jpij jbatik xchi'uk yantik ants viniketik o yantik jnaklejetik mi oy chai jechsba ti oy chopol sbek'tal cha'ie yu'un ti COVID-19 te ta chabvun stak' poxtael jutuk xchi'uk chich' kelel tuk'anel ti mu xuk xpaxiaj ta xoraltik (mu buch'u snopan buch'utik jnaklejetik xchi'uk pixil lek yeloval sat xchi'uk smakobil ye). Jech no'oxtok, ja' tsots ta k'elel (li ololeti xchi'uk moletik) lek tuk'ulanbil xchi'uk lek ta k'anel.



### Skotol jchanubtasvanej

- Mi oy buch'u junukal jchanobtasbanej o mi buch'u junukal abtel cha'i chopol sbek'tal stakopal o chamel chai' chkalbetik ti ja'lek sutuk batel ta sna xchi'uk ak'o va sk'el junuk ta anil jpoxtavanej o mi ta snailal bu nopol poxilal.
- Ta xch'aksbaik ta anil ti buch'uik j-abteletik xchi'uk batuk ta anil ta sk'el junuk jpoxtavanej.
- Li buch'u bankilal yu'unik tspas chalbe ta anil ti buch'u j-abteletik ti buch'u la xchi'in o mi las nup spik ti buch'u ip cha'i ti buch'u la skuch chamel yu'un li COVID-19, ja' k'ucha'al staik ta ik'el tu buch'u jpoxtavanej ta snailal jpoxtavanejetik, ts'el'el'ek lek yu'un ta clínica xchi'uk chak'ik sbisolal mi jeche, ja' k'ucha'al mi yal ti jpoxtavanejeja ts'el'el'ek mi ja' o mi mauk ti chamele.
- Sk'an albel li xchi'iltak j-abteletik ja' k'ucha'al chak' ta ilel k'ele ti k'uyelan li COVID-19 ti bu ch-abtejike.
- Sk'an chkich'jbatik ta muk' ti mu jamtik batek ti k'op lo'il yu'un jun vinik j-abtel ti oy xchamel ja' k'ucha'al mu xkak'tik ta ilvanejel stakopal.
- Tuk' Stuk ta alben yajval j-abtel.

### Vu stuk'ilal sna jchanunetik ti buch'utuk xkuchojik chamel ta chanubvun

- Ja' chich' ch'akel batel jchanunetik ta jun snailal jkoj chanobvun ti bu stuk-o yu'un chanobvun.
- Chich' k'oponel buch'utikuk j-alk'opetik yu'un buch'utik ts'el'el'ek jkuxlejaltik.
- Chich' takeltal totil me'iletik
- Jtaktik batel ta sna xchi'uk batuk ta anil ta jun snailal j-ak' poxiletik ti bu junukal nopole.
- Li bankilal j-ak'chanune (director) ts'el'el'ek tsjak'an ta totil me'il ja' k'ucha'al mi jech o mechuk ti ip jchanune.
- Li bankilal jchanobtasbaneje (director) ha chak' ta Ya'iel chk'otan ta pasel ti k'uyelan skotol chanobvun ja' k'ucha'al ta makel sk'oplal olol ip.

Mi laje chtal:

- Chich' sa'el sjak'el mi oy yantik k'usi chamelal ti bu jnaklejetik, ja' k'ucha'al ta k'elel bu la staik ta kuchel chamel mi ta chanobvun o bu yantik.
- Li ta chanobvune xu' chak' chanun ta internet ta vik'it ch'ojontak'ik xchi'uk xchanelal dijital chalice ja' ti buch'utikuk to k'unik chaisbaik sbek'talik.
- Ta jtunestik junuk jchop equipo de emergencia yu'un COVID-19 xchanoj lek ti buch'u yojtikinoj lek ja' chak' xpixobil sk'obtak, xpixobil yeloval sat, snenal sat sk'elobil, junuk bolsa naila ti bu lek stak' makel chukel skotol, junuk slapoj bata xchi'uk poxilal ti mu jkuchtik chamel.

- Oyuk junuk karo jecha k'ucha'al chkich'tik lok'el ta chanobvun k'alal ta sna o mi ta snailal jpoxtavanej (centro de salud) chalike ti bu nopol no'oxe xu' buch'u junukal vinik ants ti bu xvinaj ti oy xkuchoj chamel li COVID-19.
- Jkajantik jok'antik lek ti k'ustik yu'un stuk jchanunetik ta chanobvun ti buch'utik oy xkuchoj jutuk chamel, tik'iluk ta bosa naila lek chukuluk sti'.
- Poxtael li k'usi jtsop protección yu'un stuk (ja' k'uchaal, li smakobil satil) ja' yu'un o stu makobsatik.
- Ta anil ak'el ta a'iel li buch'u j.abteletik ti bu ta chanobvun, ja' buch'utik ajvaliletik yu'un jpoxtavanejetik xchi'uk u'ts' alaletik ti jutuk kuchbil chamelal, jech mu jpuktik a alal ti k'uyelanil ti k'uyelan sbek'tal stakopal jun jnaklejetik ti oy chamel jutuke.
- Chich' makel butik osilal ti bu jelavem ti buch'u sta chamele xchi'uk mu jtsaktik jpiktik ja'to mi lek la skusik xchi'uk la xpoxtaik lek. Jmalatik 24 ora k'alal ba'il chich' mesel kusel xchi'uk poxtael. Ti mi mo'oj malabil ti o mu yu' malabil ti 24 orae, ja' chich' k'ubanel smalael ja' jech yepal sjalil.
- Mesel kusel xchi'uk poxtael lek ta yibeltak ti bu nailal kak'ojbatik xchi'uk ti k'usitik tsots ta tunesel yu'un jchanunetik /j-abteletik ti li' ta 48 orae ba'il to'ox ta jmakantik.
- Li jchanunetike xu xcha' ochik ta chanun k'alalmi laj sk'elik svisik k'otemik yu'un ajvsaliletik yu'un jpoxtavanejetik ti k'ucha'al talemik o mi ja' jmoj sk'oplal slo'ilal ti yu'un svunal tal talemik ta balomila Mexikoe.
- Mi la jyal ti j-ak'poxil chich' pasel prueba xchi'uk mi lok' jech ti positivo chalike, chkalbetik ta anil li ajvaliletik yu'un jpoxtavanej xchi'uk skotol slumal jchanunetik.
- Chkalbetik li j-abteletik xchi'uk totil me'il yu'un jchanunetik te mi oy buch'utikuk las nopan ti jchanun ip, ti ja' k'uyelan la yal ta chanobvun.
- Li buch'utik jk'elvanej (psicólogos) chalike xchi'uk j-abteletik jpoxtavanejetik ta me skolta sbaik.

## **7. buch'utikuk totil me'il tskolta sbaik ta sk'elel spasel li mu'yuk lek oy ta chanobvun ti yu'un oy jkuchtik chamel**

Xu' xkaltik k'uyelan ta spaselal abtel.

- Chich' pasel lo'il k'op ta internet o mi ta xi jk'opojotik batel ta ch'ojontak'in xchi'uk uts' alaletik, ja' k'ucha'al mu xi jbat jk'eltik.
- Li x-ochelal ti bu ipik mu xu' xi j-och ti bu totil xchi'uk me'il, mu xu' xi j-och xij lok' li bu oyike jchamelaletike xchi'uk jchanunetik.

- Chkak'tik tsoblej yu'un jchaobtasvanejetik xchi'uk bankilal jchanobtasbanej ja' k'ucha'al chal cha'k ta aiel k'op lo'il ti kuyelan chameletik xchi'uk k'uyelan chi jsut batel ta chanun ti li ta ach' likilal sutel, jech k'ucha'al toyol ta jkoltabatik yu'un.
- Ja' yu'un stuk'ilal stuk ti totil o me'il ti tsk'el ti jchanuk ti k'usi ch-albat k'ubambil k'opetik yu'un slekilal kuxlejal ti ja yu'un mu jkuchtik li Covid-19. Ja' k'ucha'al cha'tos k'usita pasel, k'alal ch jlok'utik ta jnatik xchi'uk k'alal chi jsutotiktal ta chanobvun.
- Li k'usi yaxal svisol chalike (semáforo verde) chich' pasel meltsanel xchi'uk totil me'il li ta pokel kusel li chanobvune, jech k'ucha'al chich' chanel mukta bi k'ucha'al ta t'untik ta pasel sna'el ti chopol jbek'taltik yu'un chamel, sk'elel buch'utik oy cha'ik xkuchojik chamel, jpokbatik lek xchi'uk jtunestik makob eal, mu nopol xkiljbatik.
- Jech no'oxtok ko'ol ch-abtejik ti buchutikuk j-abteletik ta paraje yu'un j-ak' poxiletik ti buch'utik tsk'elotik xchi'uk tuk'ubtasel xchapanel sutel ta chanobvun xchi'uk k'alal ta jkomtsantik chanobvun o mi jech ta jpastikbatel abtelal.
- Li totil me'il yu'un jchanunetik ta sa'ik pukbil lo'iletik ti bu slajebal chanun.
- Li totiletik ta skotaik li keremetik xchi'uk tsebetik ti k'ucha'al cha'ibeik smelolal stojol ti chamel Covid-19 k'ucha'al jbel k'op, stuk'ilal xchi'uk ti mu xak'ik ta stuk'ulal ti xi'ele.
- K'alal ta jak'antik buch'utikuk chotajtik ta mexa ti mu stak' pasel meltsanel yu'un buch'utik jamk'opetik a'iej, xu' xi jbat ta centro ta jk'antik ba'il cita. Li ta centro ja' chak' ta k'elel li k'uyelan ta sa'el sjak'el ta: ch'ojon tak'in, k'usi k'ak'alil xchi'uk skoreo li jchanobtasvanejetike.

## 8. Sk'ubenal xchi'uk pukob lo'il a'eij yu'un li COVID-19

Xu' xkaltik k'uyelan ta spaselal abtel.

- Chich' pasel lok'esel a ch'ich'el ti k'u avelan a takopal li skotol j-abteletik jchanobtasvanej ja k'ucha'al ta nna'tik k'uyelan xkuxlejal mi o mi mu'yuk ta Covid-19. <http://www.imss.gob.mx/covid-19/calculadora-complicaciones>
- Ta julesbetik ta sjol li jchanobtasvanej ti batel tik xu' slok'es xch'ich'el ja' k'ucha'al k'uyelan sba xkuxlejal, ti bu junukal xu' slok'es xch'ich'el, mi ta clínica ta IMSS, ISSSTE.
- Jk'ubantik yu'un jchanobtasvanej ti ak'u spasik xachobail bek'talil ta 30 minuto ta jun k'ak'al.
- Mu xa lok' ti bu nakalote xu' xa kom ta na ja' to mi oy k'usi tsots cha lok' a pase yu'un a lekilal kuxlejal jujun k'ak'al.
- Chich' k'ubanel li buch'u bankila jchanobtasvanej ta jun chanobvun ak'u jech o spas li jchanobtasvanejetike k'ucha'al chich' batel lek ak'el lo'il k'op yu'un slekil kuxlejal xchi'uk snaik bu ta xbatik ta anil k'alaluk mi ya'ik chopol xkuxlejalik ta virus.

- Chich' ak'el koltael (psicológico) chalike li buch'utik jchanubtasvanejetik chich' akel ko'olsba k'ucha'al bu oy tsatsal chamel.
- Mu xkilbajantik ti buch'u oy jutuk yu'un li COVID-19 mi la jkibajantike xu' tsatsaj xchamel.
- Mu xkutilantik xchi'uk mi la jkutilantike ja' ta smaksba stuk ta sna yu'un jnaklejetik.
- Oy yantik k'usitik chich' alel lek ti mu xu' xkilbajantik ti oy li COVID-19:
  - Lek xi jk'opojotik mu xi ixtol k'opoj ta jun jchi'iltik, jkich'jbatik ta muk' xchi'uk y empojtsaktik ta muk' jchi'iltik.
  - Lo'ilajkutik ti buch'u oy yu'un jutuk li COVID19", mu xkilbajantik ti ka'binojtik oy yich'oj li COVID-19" o "mi jech no'ox kabinojtike", ja' li yantik jchi'iltaktike "ti buch'utik yabinojtik ti chamelal yu'un li COVID-19" ja' k'ucha'al "jnaklejetik chak' jkuchtik chamel" li virus, li sk'opla k'op lo'il yu'un kuxlejale mu xu' ixtol lo'ilajkutik.
  - Lek alak'sba xi jk'opojutik k'alal chi jlo'ila ta chamel virus, ja' ta jtamtik k'ucha'al chalik li svunal kuxlejal xchi'uk mu jechuk no'ox xi j.ixtol lo'iltatik ti bu mu'yuk slekilal k'ope ja' mi cha'ik xi'elal xchi'uk mu vovestik jolaletik.
  - Chi jk'opojotik lek, lek jpastik tsots k'usitik ta pasel ti k'uyelanil ta pasel slekilal svisolal yu'un kuxlejal.
  - Kich'tik ta muk stuk'inal ti nak'obilal k'op lo'il ti buch'utik sk'anik koltael yu'un jpoxtavanej.

#### K'ubanbilal abtelaletik:

- Lek ta koltael ti jol o'ontonal ti yu'un jchanunetik ti yu'un tspasik stukik tsak'elik ti lek tsots túnel ti k'uyelan sbisol kuxlejal xchi'uk ti mu jechuk no'ox ta pasel ti ch'unik mantal o mi ta xi'elal yu'un mi oy kastiko yalojike.
- T'ujilanel ti k'usitik k'opetik yu'un stuk xchi'uk ta yuts' yalal ta jujun jchanunetik ja' k'ucha'al chkak'tik koltael ta anil.
- Paselal meltsanel lek ti muyuk xi'elal o mu'yuk ta ojtakinel, koltael ta alel xchi'uk kak'tik ta koltael xchanel.
- Stik'ansbaik ta abtelal jujun k'ak'al ti jecha ta sapel skusel ti jujukoj chanobvune, ti jchanubtasvaneje chak lek stukilanel sba ta jujuntal vinik xchi'uk spasbaik ta tsatsal j-abteletik.
- K'elel kek li k'uyelan sjoylej xokonta jnaklejetik xchi'uk stalelal xkuxlejalik ti bu yu'unik staojik ti jujun jchanunetik ja' k'ucha'al ta koltael yu'un slekilal kuxlejal ti k'uyelan ta pasel ti mu jtatik ta kuchel chamelal xchi'uk chka'betik smelolal ti virus Covid-19.
- Jcha' k'antik ti k'uyelan jtaojtik jp'ijilaltik ja' k'ucha'al chkak' tik ta a'iel k'uyelan abtelal yu'un kuxlejal xchi'uk k'elobail.



- Jtunestik li tajimol ja' k'ucha'al jchi'nojtik ololetik ta yochebal bijubtasel xchi'uk sba p'ijubtasel.
- Kak'betik slikebal sjunul slekilal ko'ontontik li bu pukbil lo'il a'iej ja' k'ucha'al ti mu xkich'tik ta muk' chopol a'iej.

### **Ja'k'ucha'al lek toyol a'iej yu'un li Covid-19**

Ja' chal a'iej yak'oj tal yu'un mukta ajvalil ta sbalumilal mexiko ja' xu' xa sa' xa k'el ta sitio:  
<https://coronavirus.gob.mx/>

Ja' yu'un xu'xa och ta xchanel yu'un li Covid-19, xu' xa och ta sitio:  
<https://climss.imss.gob.mx/index.php>

Ja' xu' xa och ta sk'elel svunal yu'un muk' ta ajvalil ta Mexiko, xu' xa och ta sitio:  
<https://www.gob.mx/salud/documentos/covid-19-materiales-de-consulta>

Ja k'ucha'al ta pasel ti k'uyelanil sp'ijil jol ko'ontik ta anil xchi'uk mi ja' jnaklejetik k'unik yo'ontonik ta chamel, xu' xa och ta sitio: <http://www.imss.gob.mx/covid-19/calculadora-complicaciones>

Jkoltavanej j-abtejebaletik ti ja' yu'un UNICEF:

[Educacion-acelerada-como-respuesta-al-COVID19.pdf \(unicef.org\)](#)

[Orientaciones para docentes y recursos digitales para la educación a distancia | UNICEF](#)

[Plan 12 - Aprender para transformar | UNICEF](#)

[Vuelta segura a la escuela: una guía para profesionales | INEE](#)