

FISANIM A.C.  
MANUAL 2

**“MÁS LIMPIOS, MÁS SANOS”**

Ojseki Chipajkatlakualomej, uan ojseki mayemauistik

**LIMPIEZA DE LAS PERSONAS.**

- LAVARSE LAS MANOS ANTES DE TOMAR LOS ALIMENTOS Y DESPUÉS DE IR A LA LETRINA.

Kuak ti tlakuas kachitopa ximomapajpaka uan kuak yotiltpiyasoto

- Si no hay jabón hay que refregar fuerte las manos, principalmente uñas, entre los dedos y las palmas.

Tlakoxtikpiya xapo xikintechijki kuali momauan , mosteuan uan momajpilua

- Traer las uñas cortas y limpias.

Xikintejteki mosteuan

- Hay que bañarse por lo menos una vez a la semana.

Maski sasemiximalti pan se semana

- Lavarse los dientes después de cada comida, sobre todo antes de dormir. Al comer se quedan entre los dientes residuos de alimentos. Si los residuos no se quitan, el alimento se echa a perder en nuestra boca sobre todo los dulces, produciendo picaduras en los dientes e infecciones en las encías.

Kuakyotitlakua ximotlampajpaka, uan kuak yatikochis, pampa itech totlauan mosalua tlakualotl tlen tikua, tlakox timotlampajpaka on tlakualotl palani itech totlauan, uan kimijtkaua totlauan Noyijki kuaktikua on tsopelik onkimpalantiya totlauan uan kinkoyoniay ompa peua kualolistle.

- Para evitar estas molestias, hay que **lavar los dientes con un cepillo. Debemos cepillarnos después de cada comida, sobre todo antes de dormir.** También es importante lavar la lengua porque en ella viven microbios. Si no tiene un cepillo para dientes puede utilizar un pedacito de toalla limpia amarrado a la punta de un palito. De vez en cuando puede poner a su cepillo sal o bicarbonato.

Tla koxtineki ma ti kualokan kuakon matimotlampajpakakan Kuakyotitlakuajkej una kuak tikochisque noyijki kuali tikpajpakaske tonenepil pampa itech chanti miyek yokatsitsinti, tlakoxtikpiya tlen ikatimotlampajpakas uelis tikanas tlakemitl

FISANIM A.C.  
MANUAL 2

**“MÁS LIMPIOS, MÁS SANOS”**

Ojseki Chipajkatlakualomej, uan ojseki mayemaustik

uan tikilpilis iyakapa se tlatlakotsin uan yejon ikatiktejchikis mo nenepil Noyijki uelis timokamapajpakas ika istatl uan bicarbonato.

- Si tiene una infección en la boca o picadura en los dientes, trate de ir al dentista para que no se empeore. Las infecciones de la boca pueden causar enfermedades graves. Por eso es importante que las niñas y niños limpien sus dientes desde que les salen. Además hay que llevarlos a las revisiones con un dentista lo más seguido posible.

Tla titlankualo noso koxkualimijyotiya mokamak uelis tiyas kampa tlapajtiketl tlen itoka dentista, pampa kokolistli pantokamak uelis kinyolitis oksekikokolismej, yejuaika kachikuali onkokone tikimititisekej makimpajpakakan intlauean , uan noyijki matikiuikakan kamapa tlapajtiketl makimitakan tlakox mokolisoua.

- Lavar la ropa lo más seguido posible.  
Xikpakakan namotlakeua kuakyotsojkuilijkej

- Usar zapatos o huaraches.  
Xikimonaki mokakuan nosotsapatosmej

- Es importante usar la bacinica para niñas y niños pequeños. Y luego vaciarla en la letrina.  
Noyijki kual kuak tlapiyasoske kokonetsitsintij tikimititisekej matlapiyasokan ijtek tlajtlen ika tlali noso xali uan ijkon motlapachos itlapiyas Nosomotlajkalis ijten letrina

**LIMPIEZA DE LA CASA.**

Kali chipaualistli

La suciedad, la basura, las sobras de comida y los animales atraen pulgas, piojos, cucarachas, moscas, ratas y otros animales que causan enfermedades. Ontlajtsoli, tlakulitlakauli uan yolkamej intech miyana tekpimej Atekej, kalayomej, sayolej, kimichmej uan okseki yolkamen tlen techkolimakaj.

Por eso es necesaria la **limpieza de toda la casa**, sobre todo el lugar donde se preparan y comen los alimentos y donde dormimos.

Yejuaikaj monekij nochipaj motlachpas pantochan uan kachi kampa majchiuaj Tlakualotl, kampa titlakua uan kampa tikochij.

FISANIM A.C.  
MANUAL 2

**“MÁS LIMPIOS, MÁS SANOS”**

Ojseki Chipajkatlakualomej, uan ojseki mayemauistik

Es mejor que la limpieza la hagamos entre todos, no solamente las mujeres. Hay que organizarse para que todos los miembros de la familia compartan y participen en las actividades de la casa. Las labores del hogar son de todos los miembros de la familia. Las niñas y los niños pueden aprenderlas.

Kachikuali matitlachipauakan ikatinochtin maka tinkauilikan sasiuamej Uelis titlaketsaske tinochtin akitichntij pan se Kali uan ijkon timotlkotoniske kampa titlchipauaskej pampa tinochtin tikui onkali kampa tichantij uan ijkon Tikimititijaj on kokonetsitsintij.

- Abrir puertas y ventanas todos los días por un buen rato para ventilar la casa. Xikin tlapokan kaltejmej uan kaltlachiyalmej nochipa uan ijkon uelis kalakis ljiyotl kalijtek.
- Barrer bien y donde se pueda, lavar el piso con agua. Titlchpanaskej kuali uan noyijki kamapa uelis mopajpakas.
- Asolear cobijas y sabanas a diario. Lavarlas lo más posible. Mototoniskej tojmimej mojmostla uan kuak uelis mamopakakan
- Vamos a sacudir con un trapo viejo y limpio toda la casa y todos sus rincones para que salgan cucarachas, chinches, pulgas y otros animales dañinos. Hay que hacerlo seguido para que sus huevos y crías no crezcan adentro de nuestra casa. No olvide quitar las telarañas que están en los techos y paredes para no dejar que se junte ahí el polvo.

Titlatsejtseloskej ika se tlakemitl uan chipauak nochi kalijtek uan ika tlajtlatenko ijkon kisaskej on kalayomej, kalxomilmej, tekmpimej uan okseki yolkamej, mamotlatsejtseloj kana opa noso yexpa pan se metstli uan ijkon kox uelis tlakatischej yolkatsitsintej kalijtek, noyijki xixiktikan on tokatsauali tlen oka itechtepamej Uan ijkon kox mosenltalis tlaltejtli.

- Cuando barra y sacuda tape los alimentos y trastes para que el polvo no se meta en ellos.
- Kuak nantlachpanas uan nantlatsejtselos xikintlapachokan tlakualmej uan ljon kox tsojkuliiskej.

FISANIM A.C.  
MANUAL 2

**“MÁS LIMPIOS, MÁS SANOS”**

Ojseki Chipajkatlakualomej, uan ojseki mayemaustik

- Las mesas que se utilizan para preparar alimentos deben lavarse con agua y jabón antes y después de utilizarlas. Hay que quitar los restos de comida porque atraen moscas, cucarachas y hormigas.  
On kojtlakualome tlen impa titlakuaj mopajpakaskej ika miyek atl uan xapo kachitpoa uan kuak yotitlakuakjkej Pampa ompa moseuiyaj salme juan tsikamej.
- La casa debe tener ventanas para que entre aire y el humo del fogón salga y no cause enfermedades en los ojos y pulmones.  
Onkapi kipiayas kaltlachiyalmej pampa ijkon uelis kalakis ijyolistli uan noyijki ljkon kisas ompoktli uan kox tech kualotlas tixtelolojuan uantotlkayo.
- Conviene poner tela de mosquitero en puertas y ventanas para que no entren moscas, ni mosquitos ya que estos traen enfermedades.  
Noyijki kuali motlaliliskej kaltemej uan kaltlachiyalimej ontlakemitl ayatkij Uan ijkon kox kalakiskej sayolemej pampa yejuain techkokolismakaj.
- Tapar huecos en los techos ayuda a que no entren ratas o se hagan nidos de insectos.  
Mopepechoskej koyonkej itech tepamej uan ijkon koxuelis kalakiskej kimichmej noso koxuelis ompa tlakatiskej uan okesiki yolkamej.
- Si se puede, para la cocina utilice un cuarto aparte del lugar para dormir.  
Tlatiuelis kampa majchiau tlakualotl mayej nonkua uan noyijki kampa tikochis.
- Es importante que si usa bracero, guise los alimentos lejos del piso. Así los niños y las niñas no se quemarán.  
Kampa tikchiua tlakualotlot, mayej uejkan uan ijkon kox uelis Motlaiskej kokonetsitsintij.
- Las moscas, cucarachas y hormigas se paran en la caca y en la basura y llevan esa suciedad a nuestra casa y a nuestros alimentos, los microbios que no podemos ver pero que están allí en la suciedad, causan enfermedades como diarreas, vómito, fiebre y si dejamos de atendernos podemos ponernos graves y morir.  
On sayolemj, kalayomej uan tsikamej monejnemityaj pantlapiyasoli uan tlajsoli uan ontsojkuiltik kuika tokalijtek uan pantlakualomes, on yolkatsitsinti tlajsoli uan ontsojkuiltik kuika tokalijtek uan pantlakualomes, on yolkatsitsinti tle koxuelitikimitaj ikatixteloloj uan itech katej ontlapiyasoli uan yejon tech

FISANIM A.C.  
MANUAL 2

**“MÁS LIMPIOS, MÁS SANOS”**

Ojseki Chipajkatlakualomej, uan ojseki mayemaustik

kokolimakaj, ika tlatekali,ijsotalistli uan totonkij, uan tlakoxtimopajtiskej Uelis techikaulis nosotimikiskej

- Después de cocinar, los fogones, braceros y estufas deben limpiarse. Kuak yokajchijkej tlakualotl kampakajchiua kipiya mopoypouaskej.
- A los catres, petates o lugares donde dormimos hay que quitarles la tierra y el polvo. Las cobijas y sábanas deben lavarse para evitar que se llenen de chinches, piojos y garrapatas que chupan nuestra sangre y nos enferman. Para que se vayan y no vuelvan los que ya están en nuestras casas, debemos lavar las cobijas y echamos agua hirviendo en los catres y petates. Los colchones invadidos deben ponerse al sol y el mueble de la cama o catre lavarlos con agua hirviendo.  
Kampa tikochij, ompetlamej tikintestseloske uain ijkon koxmopachoskej tekpimej, kalxomilmej kuakon totojmiuan matikimpakakan Uan ijkon koxtlakatiskej yolcatsitsin Uan ijkon tlamiske mikiskej tla yaonkatej Tikimpakaskej tojmimej uan titlatekiskej ika atltotonki.
- De ser posible pongamos pabellones alrededor de los lugares donde dormimos para que moscas y mosquitos no nos piquen cuando estamos durmiendo y así evitar enfermedades.

Noyijki kuali motlaliliskej kaltemej uan kaltlachiyalimej ontlakemitl ayatkij Uan ijkon kox kalakiskej sayolemej pampa yejuain techkokolismakaj.

- Si cagamos en el campo a fuera de nuestra casa al aire libre, insectos y animales se meterán a nuestra casa y a nuestros alimentos con esta suciedad y nos enfermaremos. Por eso es muy importante organizarnos para construir sanitarios secos alejados de la casa, del pozo de agua o del río.

Tlatitalpiyasoua pantlali kox pan letrina kuakon yolkamej kalakiskej pan tochan uan pantotlakualuan ikayejua intsojkuilitik timokokolismaktiske, kuakon kineki matimoyolchikauakan uan matikajchiuakan kampa titlapiyasoskey uan noyijki kampa tlaliuakij.

**FISANIM A.C.  
MANUAL 2**

**“MÁS LIMPIOS, MÁS SANOS”**

Ojseki Chipajkatlakualomej, uan ojseki mayemaustik

- Hacer un corral para los animales y mantenerlo limpio.  
Tikchijchiusaskej se kolalko kampa tikinpiyaskej toyolkauan uan tikintlachpanis
- Hay que procurar que los perros y gatos estén vacunados y mantenerlos fuera de la casa.  
Noyijki moneki ontotskuiuan uan mestomej makimtsopinika uan mopiyaske kiyauak.
- Si regamos los cultivos con aguas sucias ya nuestras plantas crecerán contaminadas de caca y así nos enfermaremos.  
Tlatikimatekiya kilmej ika atlatsojkuiltik kuakon onkilmej tlakiskej Koxkuali yeskej koxkuali tikin kuaskej pampa techkokolismakaskej.
- Los animales deben vivir en sus corrales. Si falta de aseo en gallineros, establos y chiqueros, nuestros animales enfermaran y nos enfermaran a nosotros.  
Tikchijchiusaskej se kolalko kampa tikinpiyaskej toyolkauan uan tikintlachpanis pampa techkokolismakaskej.

**LA LIMPIEZA DE LOS ALIMENTOS.**

Chipajkatlakualomej aki tlakualomej

- LA LIMPIEZA DE LAS PERSONAS QUE PREPARAN LOS ALIMENTOS, DE LA COCINA, ES NECESARIA PARA NO ENFERMARNOS.  
Chipaualismaseualmej aki kajchiua on tlakualomej uan ijkon kox techkokolismakaskej
- Si somos limpios y ordenados las niñas y los niños tomarán ese ejemplo y también lo serán.  
Tlatimochipaua uan titlamuisyektlaliya kuakon on kokonetsitsintej noyijki ljkon kajxiliskej.
- El agua para beber debe estar limpia para prevenir las diarreas, si no está limpia debemos purificarla o hervirla durante diez minutos.  
Atl tlen tikonij kipiya yeski maustik chipauak uan ijkon kox techajsis kokolistli Tlakoxmaustik kuakon kipiya tikposoniskej ika chikanui kauitsin.

FISANIM A.C.  
MANUAL 2

**“MÁS LIMPIOS, MÁS SANOS”**

Ojseki Chipajkatlakualomej, uan ojseki mayemaustik

- Antes de tomar el agua hervida, hay que airearla, para que recupere su buen sabor.

Tlamoposoniya atl kuaktikonis kachitopa maseuikuali uan ijkon noyijkim uelik

- Otra forma de purificar el agua es: ponerla en una botella limpia de vidrio y dejarla al sol por seis horas y después ponerla en la sombra. Esto dejará limpia el agua.

Oksetlamantli mochipauas atl, motlalis ikateskauiotl mauistik uan ompa mokauas pan tonali ika chikuasen kauitl uan ompa motlaliya pan tlaseuilotl Uan ijkon mochipaua atl.

- Una vez que el agua ha sido purificada debe conservarse en recipientes limpios y tapados. Así evitará que le caiga polvo o tenga contacto con insectos y otros animales.

Kuak yomochipan atl uelis mejyeuas ika akomitla kamapa tikonij mauistik uan motsakaus kauli makatsojkuiliui ika tlatejktli noso yolkamej.

- Las frutas de cáscara delgada se lavan con agua tallándolas cuidadosamente con los dedos.

Ontlakilomej tlekanajkakauayojkej mopajpaka kuali

- Las verduras de hojas como la lechuga, acelga, espinaca deben lavarse con agua hoja por hoja.

Onkimej kemej tapayolxiuitl, nenepilxiuitl mopakaskej ikasejse

- Las frutas y verduras de cáscara dura como la papa, el camote y la yuca se lavan con agua limpia y una escobeta o zacate para tallar la cáscara.

Ontlakilomej uan kilmej kakauayotejtelaikkej kemej papa, kamojtli, ayojtli Mopajpakaj ika atla chipauak uan uelis motejchikis ika ichtli noso (fibra).

- El frijol, la lenteja, las habas y el chícharo están generalmente contaminados con restos de caca o gorgojos y a veces, traen piedras, por ello hay que limpiarlos cuidadosamente.

On yetl, abas uan oksekin yemej inochipa tsojkuiltikej ika tlapiyasolmej, auamej, noso temej, kuakon kipiya tikpojpouskej kualij.

FISANIM A.C.  
MANUAL 2

**“MÁS LIMPIOS, MÁS SANOS”**

Ojseki Chipajkatlakualomej, uan ojseki mayemauistik

- Si comemos huevo, el cascarón debe lavarse con agua y zacate o escobeta antes de romperlo y cocinarlo, porque a veces tiene caca de gallina contaminada que puede entrar a la yema y a la clara.

Tlatikuaj tototl, on ikakauayo mopajpakas kuali ika atl xapo una ichtli tikuatsas noso tikpojpuas uan ya tiktlapana pampa notsojkuilti ika itlapiyas Kuanaka pampa no uelis tsojkuiliuis totolteayotl.

- Es necesario comerlo cocido. A través del cascarón entran muy fácilmente bichitos al huevo, por lo cual, al comerlo crudo estos microbios pueden producen diarrea, vómitos y cólicos.

Uan noyijki kachikuali maiksi kuali pampa ikakauayo totoltetl ompa kalaki yolcatsintej yejuayika kox uelis tikuas xoxouik pampa mitstlatekatis Timijsotlas noso tijtekualos.

- Los huevos que tengan mal olor, sangre en la yema o que el cascarón esté roto no deben usarse. Pueden estar contaminados y provocar intoxicaciones y diarrea.

On totoltemej tlen koxkualimijotiyaj, noso kipiayaj yestli pan ikostika noyijki tlatlapani kox uelis tikuas pampa uelis yeski tsojkuiltik uan uelis mitsixuitis.

- Se recomienda colgar una canasta o red del techo para poner los alimentos para que no los alcancen los insectos.

Moneki majchiuas se tanajtli uan ijtekmotlaliske ijkon uelis motsajtsakuaske Mopiloske kampa kox motsojkuiloske.

- No toser y estornudar frente a los alimentos, porque esa enfermedad caerá en el alimento. Hay que cubrirse la boca con el brazo doblado. Si tiene gripa o catarro lávese las manos después de limpiarse la nariz con un pañuelo.

Kox uelis titlatlasis noso tikxos kampa tlakualmej pampa onchijchiktli uelis uelis uetsis itel tlakualomej, tla tejua ijkon timopoloua ximokamatsajtsakua Ika tlakemitl uan chipauak niyijki momauan mayekan chipajkej.

- Si tiene una enfermedad o alguna herida en las manos es necesario que acuda a los Centros de Salud, o se acerque al promotor para que lo cure. Es recomendable que no prepare alimentos porque los puede contaminar y causar daño a las personas que los comen.

FISANIM A.C.  
MANUAL 2

**“MÁS LIMPIOS, MÁS SANOS”**

Ojseki Chipajkatlakualomej, uan ojseki mayemaustik

Tla ti mokokoua o noso tikpiya tlakokoli pan momaj moneki tiyas pan kaltlapajtli onoso se tlapajtiketl ma mits pajti uan noyijki moneki maka xikajchiau tlakualotl pampa uelis tiksojkulos uan ijkon ti temauas Uan mokokolismakaskej oksekimej.

- Cuando se preparan alimentos, no debe uno tomar dinero, ni agarrar a los animales, ni cualquier objeto sucio. Eso provoca que las manos se ensucien y contaminen el alimento.

Kuakmajchiua tlakualomej, kox uelis tikajsis tomin uan yokamej koxitlaj uelis tikajsis pampa tiktsjkuilos tlakualomej.

**CUIDADO CON LA CARNE.**

Cuando comemos carne de puerco o de res, hay que tener cuidado que esté sana.

Kuak tikua pitsonakatl noso kuakuajnakatl xikita mayemaustik

Hay que comerla bien cocida porque puede tener cisticercos (buscar el nombre que se usa para cada idioma) o puede tener huevos de un lombriz llamada **solitaria** (buscar el nombre que se usa para cada idioma). Esta lombriz es un parásito que se alimenta de lo que nosotros comemos y así nosotros no aprovechamos el alimento.

Uan kuak tikuas maiksi kuali pampa uelis kipiya kokolistli uelis titlajtlanis tokaitl kano manaj pampa uelis kipiya yokuili tlen itokasolitaria inyokuili motlakualtiya totechtejuan tlen tikua uan ijkon koxtiueli tik chikaua totlakayo.

Otro parásito que existe en la carne de puerco es la **triquina** (buscar el nombre que se usa para cada idioma), que produce diarrea y vómito. En casos graves puede dar fiebre con escalofrío y dolores en todos los músculos y puede llegar a vivir en nuestra cabeza.

FISANIM A.C.  
MANUAL 2

**“MÁS LIMPIOS, MÁS SANOS”**

Ojseki Chipajkatlakualomej, uan ojseki mayemaustik

Okse yolkatl onka itech pitsonakatl itoka trikina yejua in yolakatl mits tlatekaltis uan mits ijsotlaltis uan totonki noyijki tipamsekuis kualos totlakayo uan noyijki uelis in yolkatl Chantis pamotsonteko.

Para evitar que la carne de puerco o res haga daño hay que cocerla, hervirla, freírla o asarla teniendo cuidado de **que no quede ninguna parte cruda.**

Tlakoxtikneki timokokoske noso tikualoskej kuakon ikxitis kuali onakatl, kuali Moposonis noso motleuatsas kuali.

Otros parásitos se acumulan en el culo provocando comezón. Al rascarse, niñas y niños contaminan sus manos. Luego se las chupan, tocan alimentos o cosas que otras personas se llevan a la boca, esto provoca enfermedades.

Okseki yolkamej mochantiya pan tsinkotl kampa tikekexkiyas uan ompa motsintataka kokonej uan timomajtsojkuiloua uan ijkon masoua pan tlakualomej Uan oksekin moxuitiya uan mokokolisnamiktiya.

Otros más, dejan huevecillos en el petate, el catre, la cama, sábanas y ropa interior, estos se riegan por toda la casa y pueden enfermar a los demás miembros de la familia o contaminar los alimentos.

Uan okseki kinkaua intotoltetsitsitsiuan kampa tikochi itech petlatl, tojmimej noso itech totlakeuan uan ijkon mosemoyaua pan tokal uan timokokolismaka Tinochtin akin patichanti.

**LOS ALIMENTOS ENLATADOS.**

tepostsatsaktlakualmej

- Antes de abrir un alimento que viene en lata, hay que lavarla muy bien con agua. Cuando las almacenan puede estar en contacto con cucarachas y ratas y puede quedar caca, orines o simplemente polvo que entra en el alimento al abrirla. A veces, la enfermedad que causa la orina de la rata es muy grave y puede causar la muerte por lo tanto **HAY QUE LAVAR LAS LATAS.**

Kuak tikouas se tepostsajtsaktlakuali kachitopa mopajpakas kuali ika miyek atl, pampa kuak kinekpachoua uejkaui nekpachitokej uan uelis ompa kalakie kimichmej uan ompa tlapiyasoua, maxixa uan noyijki on tlaltejtli kichuiliya yejuayikakuaktiktlapos tepostlakualotl uankoxtikpajpakas uelis mitskokolisotis

FISANIM A.C.  
MANUAL 2

**“MÁS LIMPIOS, MÁS SANOS”**

Ojseki Chipajkatlakualomej, uan ojseki mayemaustik

uan uelismits miktis yejuayika xikimpajpaka tepostlakualmej.

- Los alimentos enlatados deben comerse una vez que ha sido abierta la lata, si queda algo de alimento hay que ponerlo en un trasto y taparlo. No hay que dejarlo en la lata. El material con que está hecha contamina el alimento, lo cual es malo para la salud.

Ontepostlakualomej tikuas kuak tiktlapoua uan tla xotiktlamij kuakon tikuepas ijtek se kuetlaxtlakualotlayejyeuali uan tik tsajtsakuas kuali maka xikaua ika tepostli pampa koxkuali uelis tlateposuetsis Uan onkoxkuali tikuas.

- Las latas que tengan la tapa inflada o que al abrirla hace un ruido como psssssss o despide un olor desagradable, **no deben ser usadas.**

Ontepostlakualme tlenposaktikej kuaktiktlapos uantlapitsas noso mijiyitiya Molonki amo uelis tikuas.

**ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS.**

Tlakualtlanechikoli

- Los alimentos deben guardarse y almacenarse tapados para evitar estar expuestos al aire, a ratas o insectos por ejemplo, las moscas tienen contacto con la caca y transportan gran cantidad de huevecillos a nuestros alimentos y los contaminan.

Ontlakualme mejyeuaske uan motsajtsakuaske kuali, uan ijkon kox kimijtlakos on ijjiyotl noso sekin kitokayotiya (yejyekatl),sayolmej kalayomej uan okseki tlen kistojkuiloua tlekualmej.

- Hay que evitar almacenar los alimentos sobre el suelo, debemos colocarlos sobre mesas o huacales para evitar que los animales como perros, gatos, ratas tengan contacto con ellos. Para evitar las cucarachas hay que lavar muy bien los huacales.

Koxuelis tikauaske tlakualomej pan tlali kipiya tikajkokuiskej uan tikpiloskej uan ijkon nochi yokamej koxuelis kitsojkuiloskej.

- Una vez que se han cocido los alimentos, si no se van a comer inmediatamente, se pueden colocar en un lugar fresco y seco. Deben cubrirse con trapos o tapas limpias, o si se puede refrigerarse.

**FISANIM A.C.  
MANUAL 2**

**“MÁS LIMPIOS, MÁS SANOS”**

Ojseki Chipajkatlakualomej, uan ojseki mayemaustik

Kuak yomokxitijkej tlakualmej, uan koxtikuas nimaj kuakon nimaj uelis tikimeyeuas kuali motsajtsakuaske uan ijkon koxijtlauiskej Uan noyijki uelis mejyeuaskej ijtek tepostlaseselilij.

Al recalentar la comida es importante que lo hagas en un recipiente tapado hasta que hierva de nuevo, pues durante almacenamiento pudieron desarrollarles bichitos invisibles que mueren con el hervor.

Kuaktiktotonis tlakualotl xiktotoni ika tlen kipiya itsajtsaka uan ijkon ma posoni kuali, pampa ijtek on tepos taseselili noyijki uelis Tlakatiskej okse yolkatsitsintij ijkon ueli mikij kuak kuali posoni tlakualotl.

- Hay que evitar que el niño y la niña se acerquen al fuego o a las ollas, cuando cocina, porque puede producirse severas quemaduras.
- Kipiya tikitaskes on kokonetsitsi maka mopachokan kampa nan tlakualchiua Pampa uelis motlajtlatiskej.

**LIMPIEZA DE LOS TRASTES DE COCINA.**

Después de usar los trastes debe lavarlos con agua limpia y jabón. Si no hay agua para lavar los trastes quite los restos de comida con papel o algunas hojas o cascarras o con el olote. Lávelos con agua y jabón tan pronto les sea posible.

Kuak yotitlamik tikajchiua tlakualotl tlen tikimana nima xikinpajpaka ika atl, xapo kilimon, uan tla koxtikpiya kuakon xikimpojpowua kuli ika amatlapojpuali.

Se recomienda guardar los trastes limpios en cajas o cajones cerrados. Así estarán protegidos del polvo, las moscas y los ratones.

Noyijki moneki tikimejyeuas tlen tikimana tikintsajtsakuas uan ijkon kox Kintsojkuiloske on tlaltejtli, sayolej uan kimichmej.

FISANIM A.C.  
MANUAL 2

**“MÁS LIMPIOS, MÁS SANOS”**

Ojseki Chipajkatlakualomej, uan ojseki mayemaustik

Los utensilios que usan las niñas y los niños deben lavarse con más cuidado. Cualquier sobra de alimento o jabón en los trastes pueden causar molestias en su estómago.

Onajauiltlakualomej tlen kimautiyaj ichpokamej noyijki mopajpakaskej kuali Tlen uelistlakauiltlakualotl noso xapo uelis techyolajmanas.

**LA BASURA.**

tlajsoli

Antes la basura solita se volvía a integrar a la tierra porque era de origen natural. Hoy día mucha de la basura que esta en nuestras comunidades es VENENO o no se integra a la naturaleza. Las bolsas y botellas de plástico y las envolturas de la comida chatarra han invadido y ensuciado nuestros campos y comunidades.

Yauejka ontlajsoli opalaniya nima uan mokuelpaya tlali pampa motlajsolotiyaya ika xijmej, kakuamej uan tle palaniyaj uan axa on tlajsoli mokuelpa veneno Noso pajtli uan temiktij tlen koxuelipalani nimaj quemej teskauilomej, choyajuilomej, noyijki on poxajmej tlen ikauitesj miyek tlen koxkuali tlakualmej Yejuayin yokitsojkuilojke tokalpajuan.

Hay distintos tipos de basura:

Onkate miyek tlajsomej

FISANIM A.C.  
MANUAL 2

“MÁS LIMPIOS, MÁS SANOS”

Ojseki Chipajkatlakualomej, uan ojseki mayemaustik

1. La **orgánica**: que es la natural.  
tlen nimaj palani
2. Y la **inorgánica**: envolturas, botellas que nunca se vuelvan a integrar y contaminan.  
Uan inorgánica, kemej uilomej uan okeski tlen kok ueli palani Yejon kitsojkuiloua tokalpajuan.
3. Y los **venenos** como: insecticidas, plaguicidas, agroquímicos, pilas y medicinas.  
Noyijki onkate kokuali pajmej, kemej on tlen tikana ika tikmiktiya xiuitl sakatl, uan onoksekimej kej baterias uan okseki pajmej.

- En la comunidad, necesitan platicar que hacen con su basura y desechos inorgánicos y que problemas tienen con esto.  
Pan tokalpa moneki titlaketsaskej keno mochiuilis tlajsoli on tlen kokueli Palanij uan tleno ajmantli tikpiyaske tejuan uan tokoneuan iuantoxuiuan.
- La basura de origen natural como restos de comida, cascaras de frutas y verduras, semillas, no deben guardarse dentro de la casa.  
Ontlajsoli tlen nima palanij, kemej tlakualotl, kakauamej, tlakilolmej Kilmej uan ayojyolmej kokuelis mejyeuaske pan tochan.
- Los patios y corrales también deben de ser barridos para que no lleguen ratas, cucarachas y moscas que provocan enfermedades como las infecciones intestinales y en la piel de todo el cuerpo.  
Pantotalixmelaua, kolalkomej noyijki mochpanaskej uan ijkon kok tlakatiskej kimichmej, kalayoej uan sayolemej tlen techkokolimajak Pantokuetlaxkol uan tokuetlaxo.

FISANIM A.C.  
MANUAL 2

**“MÁS LIMPIOS, MÁS SANOS”**

Ojseki Chipajkatlakualomej, uan ojseki mayemauistik

- Cuando sacamos la basura de nuestras casas, la pondremos en un sitio especial, ese sitio lo vamos a encontrar entre toda la familia. Kuak tikixtis tlajsoli kalijtek uelis tiktlalis kampa iselti tlajsoli Yeskij uan niyijki nichtin aki chanti uelis kitaskej.
- No se debe tirar en ríos, pozos, o cerca de la casa. Noyijki tamech nauatiya on tlajsoli kox uelis nakitlajkaliskej pan atentli,
- Si enterramos los desperdicios de cáscaras, semillas, cascarón de huevo y otras cosas, podrá servir después para abonar la tierra. A esto se le llama **composta**. Tlatiktalalpachoskej ontlakauitlakaulomej, kakauamej, ayojyolmej uan totoltekakauatl on uelis kipaleuis tlalikampa titokaj kemej.

Una manera de hacer una composta, es hacer un hoyo de un metro de hondo y cinco pasos de largo, lejos de la casa y del río o arrollo. Se echa en el fondo una capa de desperdicios, después una capa de tierra, encima de ella cal o cenizas de los fogones. Cubre con un plástico negro o con hojas grandes y ponle piedras encima para que no se vuele.

Keno mochiuas in abono, tikichkuas se coyonki se tlatamachiuali ika uejkatla uan makuili tlatamachiuale ika koyauak, mayee uejka kampa atentli, kachtopa se tlajko tlacotonali tlakualtlakauilemj ompa tlali ompa tenextli noso tlakonextli, ompa tiktlapachos ika nsilo kapsotstik tik tlalilis teme juan ijkon koxkuikas yejyekatl.

Cuando se junten más desperdicios se repite echarlos en el hoyo, la capa de tierra, la ceniza o cal y se tapa de nuevo.

Kuak mosentlalis okseki majchuas kenkachitopa majchin  
NUNCA ECHE EN LA COMPOSTA PLÁSTICOS, LATAS, PILAS NI ENVOLTURAS DE COMIDA CHATARRA.  
Maka tiktlalis uilomej pampa koxkuali

FISANIM A.C.  
MANUAL 2

**“MÁS LIMPIOS, MÁS SANOS”**

Ojseki Chipajkatlakualomej, uan ojseki mayemaustik

- El papel, cartón o trapos pueden usarse como combustible quemándolos en los fogones.

Onamatl, karton uan tlakemej uelis motlaiskej

- Los plásticos como bolsas, botellas de agua o refresco, botes de aceite NO deben quemarse, pues dañan gravemente tus pulmones, ojos y todo tu organismo y también contaminan el aire. Los plásticos, botes y aluminio pueden apartarse del resto de la basura. Después pueden ser vendidos o reutilizados.

Onpoxamej, uilomej uan oksekimej kox uelis manaskej para onabono uan noyijki kox uelis motlatiskej pampa tlakatoyaka tikijyotelana tech kokolismakas uan noyijki tiksojkuiloua onyejekatl onmoxleske monekpachoskej uan uelis mokuiske oksepa nosomonamakaskej.

- Cubre con tierra la caca de los animales para que las moscas no se paren en ellas y después en nuestras comidas.

Xiktlapacho intlapiay yolkamej uan ijkon koxuelis tlakatiskej sayolmej noyijki Kox uelis kitsojkuiloskej totlakualuan.

**¿QUÉ HACER CON LA CACA?**

Tlenotikchiusaskej ikatlapiyasoli

- Si cagamos en el campo los animales se comen nuestra caca. Si estos animales entran en nuestra casa llevarán enfermedades.

Tlatitlapiyasoua pantlali onyolkamej kikua, uan tlayolkamej kalakij Pan tokalijtek yejuan kuika miyek kokolisme.

- Si cagamos a la orilla del río el agua se llevara nuestra mierda y contaminara animales y plantas.

Tlatitlapiyasoua itenko atentli, kuika totlapiyas uan kinyolamanas yolkamej Tlen nemij ijtek atla iuankojtlatokmej.

- Platica con las personas de tu comunidad para buscar asesoría y apoyo para construir sanitarios secos.

Xitlajtoker panamakalpaj uan xiktemokan tlajtolmelaualistli kampa keno Nankimajchiusaske uakikuitlakomej.

FISANIM A.C.  
MANUAL 2

**“MÁS LIMPIOS, MÁS SANOS”**

Ojseki Chipajkatlakualomej, uan ojseki mayemauistik

- Muchas personas de México y el mundo están dispuestos a ayudar a las comunidades que se organizan a mejorar sus condiciones de vida. Hacer sanitarios secos ayudará a que la salud de toda la comunidad mejore.

Miyek tomaseualikniuan kinekij tlapaleuske pan intokalpajuan kampa kenotimoylchikuskej uanijkon kuali tikpiyaske nemilistli Majchiuskej uakikuitlakomej techpaleuis pantotlakayo uan tokapaj.

**LOS VENENOS**

koxkualipajmej

- LAS PILAS SON UN VENENO MUY PODEROSO.

Onteposmimilmej tleikatlauloua kipiayaj pajtlitemiktili

- Es muy importante que se toquen solamente para colocarlas en los aparatos que las necesitan.

Moneki nankimajsiske kuak nankitliliske kampa manaj

- No se debe jugar con ellas y vigilar que los niños no las toquen y menos las chupen.

Koxuelis kimajauiltiskej kokonetsitsin uan koxuelis kimpachichinaske

- Cuando dejan de servir no las tires en el campo, no las dejes dentro de tu casa, ni tampoco las echas a la basura.

Kuak xokualtin amoxikintlajkalikan

FISANIM A.C.  
MANUAL 2

**“MÁS LIMPIOS, MÁS SANOS”**

Ojseki Chipajkatlakualomej, uan ojseki mayemaustik

- Las pilas usadas deben juntarse en una caja o en una botella de plástico con tapa y junto con las de otras familias, llevarlas a la tienda donde se compraron y decirle al dueño de la tienda que las devuelvan a los proveedores, para que ellos las desechen de la manera menos peligrosa y dañina para las personas.  
ximololokan uanankiukaske kampa nan kinkojkej uan nakiliske aki nankinkouilijke yejua uelis kintemakas kampakinualikilijkej pampa yejuan uelis kimpatlaske kuali noso kinxakualoskej.
- Si te es posible porque hay luz en tu comunidad, procura tener pilas recargables. Gastas y contaminas menos.  
Uan tlamo xikimpiya teposmimilmej uan tlen ama mochikaua ika tletl Kayejuayin koxmiyek titlatsojkuilmanaj.