

SK'ELOBIL YU'UN SUTEL CHANJUN TA YOSIIL CHIAPAS

Sventa yuún sekuntaria



Slikebal

Yochibal	4
1.- slekilik chanuntasvanejetik	4
Sventa k'uchal xbatik ta snail chanjun ti chanumtasvanejetik xchiuk'	
chanjunetik.	4
K'uchal xkótik ta snail chanjun	5
Chanumtasvanejetik	5
Chanjunetik	6
Ta yut snail chanjun	6
Chanumtasvanejetik	6
K'usitik yich' tunesel yu'un amtela	7
Chanjunetik	7
Lum ta vokolal	7
Kux ontolal	8
Chanumtasvanej	8
Chanjunetik	8
Yav veombail	9
Chanjunetik	9
Yajval buch'o yak' ve'lil	9
Chanumtasvanejetik	9
Sk'anel permixio k'alal yorail chanjun	9
Chanjunetik	9
Slok'ebal chanjun	9
Chanuntasvanejetik	9
Chanjunetik	10
Sutel ta na	10
2.- soyoval yut chanjun	10
Xch'ubayel ta skotol	10
Xchúbayel spokel skotol k'ak'al yu'un jech muyuk ipajel ta chamel	
yu'un ti covid-19 sventa ta chanunetik.	11
K'usitik yich' tunesel yu'un amtela	12
3.- Ich'el ta venta (pokel k'obal, xchiuk' sk'an muyuk tsombail).	12



Pokel k'obal	12
Natiktoj sk'an oyik ta jujun te ta yut snail chanjun	13
Stunesel smakobil satil xchiuk' eal.	13
K'usitik yich' tunesel yu'un amtela	13
4.- Stsobobil xchiuk' ta koltayel sloilal k'uchal sutel ta snail chanjun	14
Kerem tsebetik	14
Ja'jun chib k'ux elan oy ta koltayel	15
Skotol chanumtasvanejetik	15
Stot sme' chanjunetik	15
K'uchal yich'koltayel ti kerem tsebetik yu'un jech yich'ik ta muk' ti vokolil oyej	15
yich' sael k'usij junukal yich'pasel ja' k'uchal sventa lek xkuxet yo'onik ta yut chanjunal.	15
Ti snail chanjun ta sk'an:	16
k'usitik yich' tunesel yu'un amtela	17
5.- Sk'el k'ux elan x-amtej (ta kojokoj, xchiuk' jujuti' chanjunetik)	17
Yich' lek sael yamtela ta junoox	17
Skotol chanuntasvanejetik	18
samel snail vuneetik	18
yorail ta kojokoj	19
6.- ta sk'elel yu'un muyuk ipajel	19
Ta skotol chanuntasvanejetik	20
Yich' tael ipajel ta chanjunetik ta yut chanjunajel	20
7.- amtela spasik ti totil meil yu'un jech ta yich' k'elel ti ipajel ta yut chajunajel	21
8.-k'usi yich' pasel xchiuk' yu'un yich'alel sventa ta COVID-19	21
k'usitik yich' tunesel yu'un amtela	22
ja te buoy ta yich' tael sk'oplal sventa yu'un COVID-19	23

yochibal

li vunej ja' lik tal ta sjol yoonton ti Secretaría de Educación yuún yosilal Chiapas, Secretaría de Protección Civil yu'un yosil Chiapas xchiuk' ti Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo ja' k'uchal xchiuk' Unidad de Riesgo de Desastres, ta yut k'uchal yich' sael yamtela yu'un "Escuelas Resilientes" ta yosilal Chiapas, ja' ti buch'o sk'el slekila chajunal yu'un jech muyuk x-epaj ti vokolal.

Ti sk'elobil yu'un sutel ta chanjun ta sekuntaria, ja' jun koltayel yu'un ti bankilal chanuntasvanej xchiuk' xchiiltak ta amtel, yu'un jech saik smelol yu'un muj stsatsum batel ti ipajel yu'un Covid-19. Li' xbat ta tsakalej, te ta xyak' ta nael k'usitik ta pasik ti chanuntasvanejetik, chanjunetik xchiuk' totil meeletik.

1.- slekilik chanuntasvanejetik

K'uchal xbatik ta yamtelik, ta buo x-amtejik, jech k'u x-elan sutik ta snaik yu'un mu staik ipajel ta chamel ti chanumtasvanejetik, chanjunetik xchiuk' stot smeik.

Sventa k'uchal xbatik ta snail chanjun ti chanumtasvanejetik xchiuk' chanjunetik.

Ta yuni' skarroik stukik: skusik lek ta ach'em pok' ti tsakobil-samobil k'alal x-ochik, x-lok'ik ti ta karroe, jech k'uchal ti stijobil, buoy sjelobil velocidad x-chiuk' yich' mala el jlikeluk x-ochik'.

Ta bisikleta xchiuk' ta moto: xyich' kusel lek ti stsakobil xchiuk' alkol, mi muyukej ja' xchiuk' junuk pok'. Poxtao lek ti spotsobil ja' k'ob, smakobil ja' bek'tal, xchiuk' smakobil ja' jol.

Ta transporte público: natiktoj ak'obak te ta yut karroe, tunesoj junuk k'usij smak ja' sat, ja' ni' xchiuk' ja' ve. K'alal mi oy cha tsak xchiuk' cha vak' tak'inej poxtao xchiuk' milombail chamel. K'alal mi oy k'usij junukal cha tsak tunesoj milombail chamel ta anil.

- K'alal me cha simaj ta yut karroe, mako xchiuk' xukubal ja' k'ob, yu'un jech muj xpukaj ti chamelej, kuso xchiuk' junuk ach'em pok' xchiuk' tuneso poxil yu'un smilobil ti chamelej.
- Sk'an oy junuk vorxa yu'un te xyich' ak'el ti k'usitik muyuk xa xtunej (k'atik pok', mak eal xchiuk' k'usitik yantik) yich'lek xukel ja' k'uchal yich' batel ich'el ta junoox yavil.
- Sk'an mu xa xanov ta muk' ta karro k'alal jech yorail epal krixano stunesik ti muk' ta karroe (Mi jech cha bat ta junuk lum nomej, pasoj ti k'usi yich'o xa alel ta pasel yu'un ta chabibatik ti yu'un ti chamelej. Sk'an cha tunes smak ja' sat, mak eal xchiuk' poxil ti smilobil ti chamelej).
- Muxa loilaj k'alal oyot ta batel ta xanubal.

Xanubal: tunesoj mak satil xchiuk' eal, muxa bat buoy epal tsobol krixanoetik chiuk' muxa ts'uts'unobaik xchiuk' cha petabaik k'ak'al cha tabaikej, nomtik to cha vak'abaik ta jujun.

Chanuntasvanejetik

- Xbatik ta jun na sventa yu'un chanuntasvanejetik buo te ta xjelav sviik xchiuk' yichk' albel ti k'usij yich' pasel yu'un jech xchabisbaik yu'un ti Covid-19.
- Xchapik k'usi yich' pasel yu'un muyuk buch'o x-ipaj ta Covid-19.
- Me ja' ta xyich' ta venta xchabiel ti yochibal chanjunej, sk'an me sk'el lek k'ux elaln ta yich' tunesel ti k'usi ta stunesj.
- Yich' lek k'el el jujuntik chan chanvun mi muyuk ipajem jutuk chamel, mi oy bu jech laj yich taelej, ak'oj ta nael xchiuk' bankilal yu'un chanjunetik xchiuk' stot sme' yu'un jech ta yich' albel k'usij ta yich' pasel.
- Yich' lek k'el el mi muyuk k'aep ti buo xyich' pasel ti amtelej.
- Yich' k'el el ti buo xchotijik ti chanjunetik, ja' nomtik to oy ta jujun.

Chanjunetik

- Lek xcholet ta jujun xjelovik ti buo xyich' k'el el ti mi muyuk ipajem ta chamel.
- Ich'o batel smak ja've, mi muyuk ja'vich'o batelej, ak'oj ta nael xchiuk' chanuntasvanej yu'un ta yich' k'anel te ta snail chan jun, mi muyukej ja lek sutan batel ta ja na. (mi ta jun lum muyuk yu'unik ti k'usitik ta yich' tuneselej, ja' xa yu'un tas venta ti chanuntasvanej mi yak' jelovuk ti chanjunej).
- Mu xa tsoababai ta sti' ti nail chanjunej
- Nomtiktoj oyanik ta jujun.
- K'alal cha k'otikej, toj batanik ta yut ti buo cha anijikej, yu'un cha malaik xk'ot ti chanumtasvaneje.
- K'elik ti ja' chotlebikej, mi nomtik oy ta jujuntik.
- Mi jechej, kusik ti ja'chatlebikej xchiuk' junuk ach'em pok'.

Ta yut snail chanjun

Chanumtasvanejetik

- Cha batik ti buo ja cha amtejikej, yu'un jech cha likik ta amtel xchiuk smak ja veik jech k'uchal xyich' tunesel xpoxil ti chamelej.
- Muxa tsakbejabai ja k'obik, ts'uts'unel xchiuk' ti chanjunetik, totil meil yu'un ti chanjunetikej xchiuk' yantik chanumtasvanejetik, nomtiktoj cha vak'abai.
- K'alal jech yorail amtelal chanjun, sk'anmej oyan ta sk'el el k'usitik oy ta pasel jujuntik chanjun, yu'un jech xchabisbaik ti yu'un nomtikto sk'an oyik ta jujun, sk'an me mu me xch'amunbesbaik lapisik, sakapunta xchiuk'svunik.
- Yich' k'el el xchiuk' chanumtasvanejetik mi jech ti ja jun lum oyik ta vokol albil yu'un ti Secretaría de Salud, mi oy buch'o ipajem ta mu xelov ik yaayik ti mol meeletik ti yich'ojik 65 ya vilalik xchiuk'buch'o antsetik yik'inojik olol.
- Skotol chanumtasvanejetik xchiuk' chanjunetik, mu me xu' ta stunesik snats'ik, jech k'uchal korbata o ja k'usij junukal xu ta yicha jelovel ti chamelej.
- Yich' k'el el ti chanjunetik muj xlok'ik k'alal jech mauk yorail lok'ibal.
- Yich' chanumtasel ti yu'un muyuk k'aep ta yut snail chanjun.

- Yich' lek sael yorail ti amtelej.

K'usitik yich' tunesel yu'un amtelal

- Yich' sael jun amtelal buo ta xal ve smelolal k'u x-elan sk'an pasel yu'un ti chamel ti Covid-19, xu' me ja' k'ejimol, sbonel, o ja' k'usi yan stak' ta pasel.
- Yich' k'anel ta stunesik junuk herramienta digital yu'un ta yak'ik ta nael k'usik yich' pasel sventa yu'un Covid- 19.
- Yich' pasel junuk vun, bu oy ta xyak' ta nael sventa chamel yu'un Covid-19.
- Yich' sael k'ux elan jeloven yu'unik ta ipajel ta chamel yu'un Covid- 19 ta jun lum. Ja' jech k'usi xu' ta pasel yu'un ta yich' poxtayel.

Chanjunetik

- Sk'an yichik' batel ti k'usitik xtun yu'unikej, lek poxtabil xbat, jech ixtok sk'an ta yalbeik ti chanuntasvanej me laj spasik o mi muyuk ti k'usi yich'o alelej.
- Muj xtubaj ta amak, xchiuk' ta ve.
- Muj stak' ta xchamunbesbaik k'usitik ta xtun yu'unik.
- Muj stak' ta xchamunbesbaik celular chiuk' k'usi junukal yan.
- Muj stak' spatbesbaik yontonik ta spet sbaik, sk'an nomtik to oyik.
- Muj stak' tunesel nats', jech k'uchal korbata ja'xu' ta kuchin xchiuk' yich' el chamel.

Lum ta vokolal

Skotol ti chanumtasvanejetik xchiuk' ti chajunetike, sk'an yich' ta muk' ti k'usi li ta yich' alel mi snaik ti oy ta vokol ti lum bu oyikej.

- Mi oy jun chanuntasvanej ja' yich'o xa 65 ya'vilej, xchiuk' mi oy bu toj ipajem ta mas. Ja' ta sk'an yak'sba ta k'elel xchiuk' ya poxtavanej, mi jechej komuk ta na.
- Ta bu oy estacionetik xchiuk' áreas de trabajo ta yich' uni seña ta jun xchiuk' olil metro yu'un jech mu stsombaiska jujun krixano.
- Ta sk'an stunesik mak satil, mak eil bu oy epal krixiano ta stsombaik o ta x-amtejik.
- Ta sk'an oy vo', xapon, vunetik, alkol xchiuk' yantik poxil smilubal ti chamelej.
- Sk'an chi nomtsa xchiuk' ti buch'otik moletikxae.
- Mu xa nopaj ta bu oy ep crixanotikej.
- Mi oy kerem tsebetik oyik ta vokol, loilajanik xchiuk'stot sme' yu'un sventa k'ux elan ta koltayel.
- Ta sk'an oy chapal chotlebal yu'un ti krixanoetik buch'o jech ta sk'an stunesik. Ja' noox nomtiktoj sk'an oy jujuntik chotlebal.
- Sk'an oy junuk yab poxiletik xchiuk' k'usitik xyich' tunesel sventa yu'un smilobil ti chamelej
- Ak'omej ti sloilal yu'un ta k'elbatikej, ja' junoox ta skotol, k'usie'sk'an yich' k'elel ta jujun.

Kux ontanal

- Ti kux ontanal yu'un olil k'ak'alej, taj sk'an jujuntik koj, yich' ak'el yorail jujuntik ch'ak ti chanjunetike, xchiuk' sk'an ti juju ti' xlok'ik' ti chanjunetikej.
- Skotol ti chanjunetik ta sk'an mu stsom sbaik ta k'usi junukal taj spasik (ja' k'uchal junuk ta tajimolal)
- Sk'an yich' ak'el jun vun ta amak', be, xchiuk' ta yut snail chan jun ti yak' ta nael k'elel svent k'ux elan ta chabibatk ta kotoltik yu'un ti chamelej. Ja' yich'oj ta ventaj ti ajvalilej yak' ta nael te ta pagina <https://coronavirus.gob.mx/>.
- Ti lok'ibal kux ontanal yu'un olil k'ak'alej, xcholet sk'an ta xlok'ik' yu'un jech muyuk stsobetik ta skotolik ta junoox velta, lie' ja' ep velta oy lok'ibal kux ontanal ta jun k'ak'al.
- Xkich'tik ta muk' ti yav bu oy jech yich'oj ak'el sventa yu'un ja'noox yich' pasel amtelal yu'un chanjun.
- Ti amak' be ja' sventa yu'un xanubal, mauk sventa yu'un te chi kom o'.
- Mu me cha komik taj bu oy ep krixanoetik.
- Mi ti kux ontanal, ja'noox yich' pasel ta yorail chanjunej, ja'noox k'alal jech muyuk lej ti k'ak'alej, sk'an me oyuk lek x-och ti ik'ej.
- K'alal mi jech oy tseb keremetik xyilbajinik xchiiltakikej, ta sk'an yich' albel stot sme' yu'un jech ta sna' xcopolal ti yol xnich'onej.
- Mu stunesik sik'olal.

Chanumtasvanejetik

- Mi ja'ta yich' ta venta ta xchabiel ti chanjunetik ta yorail kux ontanalej, ta sk'an sk'el mi yich' ta venta ti nomtik to oyikej, yu'un jech muj stsombaik.
- Ja' ta sventain jujun likel xloilajik xchiuk' ti chanjunetik yu'un jech yich' ak'bel ta sna' ti k'ux elan xchabisbaikej.
- Ti chanumtasvanejetik, taj sk'an sjel sbaik ta spasel ti amtelej, yu'un jech muj x-ech' yo'onik ta pasel.

Chanjunetik

- Ich'el ta muk' ti smantalil k'usij ta yalik ti chanumtasvanejetikej, ja' k'uchal ti yavil bu stak' yich' pasel ti kux ontanalej.
- Yich' pasel ti nomtik toj oy jujun.
- Sk'an mu cha tubaj, mi jech ja' lek tunesoj junuk pok' o chukilal.

Yav ve'unbail

Chanjunetik

- Ti chanjunetik, ak'oj mu smanik k'usij slajesik k'alal jech yorail kux ontanal ta olil k'ak'al.
- Poxtao k'usitik yich' manel, jech k'uchal vorxaetik, limitaetik, xchiuk' k'usi yantik.



- Mi jech ta xue', ja' lek mi oy ep ta velta yich'pasel ti kux o'onalej, yu'un mu stsom sbaik jujun likel.
- K'alal sta yorail ti ve'lilej, ti yavilej sk'an me jutuk noox stsom sbaik ti chanjnetike, sk'an nomtiktoj oyik ta jujun xchiuk oy lek x-och ik' teo.
- Ti chanjunetikej, mu me stak' xch'amun sbe sbaik ti k'usitik xtun yu'unik jech k'uchal (luch ve'lil, pulato, xchiuk' k'usitik yan).
- Ta yich' ak'el ep yorail yu'un jech xu'ta smanik sve'lik ta jujun.

Yajvalul buch'o yich'o tan venta yak' ve'lil

- Ti yav bu oy xchonot o mi ja' snail ve'unbail yu'un ti chanjunej, ta me sk'an spok, xpoxtaj lek baeluk k'alal ta sam xhiuk' ta smak, yu'un jech poxtabil skotol ti k'usitik ta stunesej.
- Ti yajval buch'oj yich'oj ta venta ti yav chonolajel o mi ja' ti ve'umbail yu'un ti chanjunej, sk'an me oy stunesik mak eil, satil, xpix sk'obik xchiuk' smakilik yu'un ta stsakik ti k'usitik stunesikej.
- Ti bu oy snail chanjun ti ochem ta programa yu'un tiempo completo. Mi jech yalik yu'un ta stunesik ti ve'ombail, xchiuk' sk'anik sve'elik te oe, sk'an me yich'ik ta muk'xchabi sbaik yu'un jech mu x-ipajik ta chamel.

Chanumtasvanejetik

- Slajesik ti sve'elik bu muyuk ep tsobol krixanoetik.
- Xoyoyet ta jelel ti amtela ta spasik, yu'un jech oy lek yav ti bu oy ta slajesik ti sve'elikej.

Sk'anel permixo k'alal yorail chanjun

Chanjunetik

- Jujun chanjun xu' ta sk'an permixo yu'un xxbat ta xch'aj sba, sk'an me spokik ti sk'obik jech k'uchal yal ti Secretaria de Salud k'alal xlok' ta yut tsa'nebal xchiuk' xoch ta yut snail chanjun, ta sk'an stunesik ti poxil smilubal chamelej.

slok'ebal chanjun

- Ti yavil bu oy ta yich' k'elel yu'un stak'xjelovikej, sk'an me lek poxtavil.
- Ti totil meiletik xbat staiktal ti yol xnich'onikej, sk'an me mu stsom sbaik ta junoox yavilik.
- Yak'ik ta k'elel ti ak'oj nomtikuktoj oyukik ta jujun.

Chanumtasvanejetik

- Yich' k'elel yu'un muyuk junuk chanjun ipajem ta chamel, mi oy bu jech laj yich' tael, sk'an ta yich' ak'el ta nael xchiuk' bankilal yu'un chanjun, xchiuk' stot sme' yu'un jech ta yich' albel k'usi ta pas.
- Ti chanuntasvanejej, ta sk'an yak' batel ta nael yu'un ta yok'omalej, mu me xch'ay ta yo'onik yich'ik tal ti smak yeik, xpoxil smilubal ti chamelej xchiuk' xchiuk'nomtik toj oyukik ta jujun.

- Ti chanumtasvanejej, ja' ta yich' ta venta sk'el xchapan yu'un jujantik ta xlok'ik ti chanjunetikej.
- Ta sk'an yalbej ti stot sme' xchiuk' ti chajunetikej, yu'un tuk' xbatik ta snaik.
- Sk'an ta Smalaj ti chanjunetik muyuk xa buch'o xkom ta snail chanjun.
- Yich' ta muk' ti k'usij sk'pasel ti kisi xal ti apartado yu'un k'uchal xbatik ta snail chanjun.

Chanjunetik

- Lek xchololet sk'an xelov ti bu oy yich' k'el el mi muyuk ip ta chamel.
- Mu stsom sbaik te ta sti' snail chanjun, ja' sk'an tuk' xbatik ta snaik.
- Sk'an nomtiktoj oyik ta jujun.

Sutel ta na

- Skotol chanumtasvajej xchiuk' chanjunetik, k'alal mi k'otik ta snaik, sk'an ta slok'esik ti xonobik yu'un ta yich'lek pokel ta ep vo' xchiuk' xapon, xpoxtaj sba k'alal sam xchiuk' smk ti ti' nae, sk'an skotol ti k'usitik oy yu'un k'uchal yav stak'in, yave xchiuk' snuti' ta un yavil bu oy lek xk'inal jtetik xchiuk' bu oy lek x-och ik', yu'un jech muyuk buch'o yan ta spik.
- Jao' k'alal muyuk to ja' tao ja ba xhiuk' ja vuts' valal, lok'eso baeluk ja' k'u ja'pok' xhiuk' atinan.
- Mi cha tunes mak eal ti ja' junox velta ta tunel ak'o ta jun vorxa yu'un jech ta yich' batel jipel ta yavil k'aep. Mi ja' ti xu' ta chuk'elej, chuk'o lek ta xapon xhiuk'ep vo' ak'o takijuk lek ta k'ak'al.
- Yich' ak'el ta yan yavil ti k'ual pok'al sventa yu'un k'uiuk amtelal.
- Ti chanumtasvanejetikej, sk'an yich'ik bijumtaselta yu'un ti Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) <https://climss.imss.gob.mx/> yu'un ti lum bu oyik ta vokol.

2.- soyoval yut chanjun

Ta yalel k'ux elan yich' pasel yu'un poxtayel ti snail chanjun.

Hoy chib sloilal. 1. Spokel ta skotol xchiuk' 2. Pokel ta jujun k'ak'al yu'un jech yich'chanel poxtayel ti Covid-19 yu'un ti chanjunetikej.

- **Pokel xchiuk' ch'ubayel ta skotol;** k'alal mi jech xlik xa chanjun, ta sk'an yich' lek pokel xchiuk' ch'ubayel ti yosilal snail ti chanjunej. Ti AEFCM oy la yak' k'usitik ta xtun yu'un pokel xchiuk' ta yich' pasel:
- Yich' pokel xchiuk' ch'ubayel chib k'ak'al k'alal jech muyuk toj xlik ti chanjunej.
- Yich' jamel ti' na xchiuk' ventana k'alal jech muyuk to likem ti amtelal spokel xchiuk' poxtayel, yu'un jech x-och lek ik' ta yut.
- Yich' lek pokel xchiuk' kusel skotol ti oficina, snail chanjun, tsa'nebal xchiuk' ti k'usitik ep ta yich' tuneselej.

- Ti k'usitik muyuk ep jutatik, ta sk'an yich' ba'yel pokel lek ta xapon xchiuk, vo'. Yu'un jech xu' ta yich' ti poxil smilubil ti chamelej
- Skotol ti xpoxil smilubil chamel ta yich' tunesel skotol k'ak'al ta jnatik, jech k'uchal hipoclorito de sodio ja' me lek ta yich' tunesel taj moj.
- Muxa tunesik poxil smilubil chamel ti muyuk jech albil lek ta yich' tuneselej, jech k'uchal k'usitik epe yich'o kloro, xu' me chopol k'usi taj spas, jech k'uchal xchik' bek'taltik xchiuk xu' ta smilutik.
- Mi cha tunes junukal poxil k'eloj lek k'ux elan ta yich' pasel, kapoj xchiuk' vo' ti lek noox xk'ixinalej. K'alal yich' kapel xchiuk' k'ixin vo', mu me lekuk.
- Mu xa kap xchiuk' xchiuk' k'usij junukal yich'o quimico.
- Ak'o ta junuk yavil skotol ti poxiletik yu'un smilubil ti chamelej ti bu mu staik ta pikel alololetikej, chiuk' k'uchal chonbometik ta na.
- Ti buch'o yich'o ta venta skotol yu'un ti xpoxiletik smilubil chamelej xchiuk' buch'otik yantik krixano, ak'omej spokik jujun likel ti sk'obikej. Mi muyuk xapon xchiuk vo'e tunesik xpoxil smilubil chamel.

Pokel ta jujun k'ak'al yu'un jech yich' chanel poxtayel ti Covid-19 yu'un ti chanjunetikej.

- Ti xch'ubayel xchiuk' spokel ti snail chanjunej, ja' me sk'an jun cha' vo yjval ta jujun chop ta yich' pasel. Sk'an me yich'ik smak yeik, spok sk'obik jujun likel ti k'alal oyik ta amtelej, xchiuk' stunesik xpix sk'obal yu'un jech mu x-ipajik, sk'an me mu xloilajik.
- Sk'an me yich' lek kusel, pokel skotol yut snail chanjun, chotlebal, mexaetik, tsa'nebal xchiuk' k'usitik oy.
- Ta sk'an yich' pasel ti xpotayel ti snail chanjun k'alal muyuk toj xk'otik xchiuk' k'alal lok'emik xa ti chanjunetikej.
- Sk'an yich' albel chanuntasel ti chanjunetik yu'un ak'oj snopesbaik ta yich'ik ta muk' ti xk'ux elen ta chabij batik yu'un ti chamelej.
- K'alal mi muyuk vo' yu'un snail chanjunej, ja' ta sk'an yich' tunesel xpoxil smilubil ti chamelej, sk'an k'elel me mu spasbatik chopolal ti ololetikej. Ak'oj stunesik pok' ti ja'noox yich' tunesel jun velta yu'un jech ta yich' batel jipel ta k'aep.
- Ja' sk'an yich' tunesel xpoxil smilubil chamel yu'un ta yich' kusel ti lap top, celular xchiuk' chotlebaletik, yich' komtsanel likeluk yu'un jech ta xtakij.
- Yich' ak'el vunetik bu o ta xyal ti yu'un ta sk'an mu stsombaik, taj sk'an nomtikto oyik ta jujun, k'uchal sk'an ta stunesik lek ti smak yeikej, xhiuk' k'uchal ti ja' yu'un ta slekil ti te ta yut snail chanjun. Tunesel ti k'usik oy yak'otal koltayel ti ajvalilej, ja'xu'xa k'el ta pagina yu'un <https://www.gob.mx/salud/documentos/covid-19-materiales-de-consulta>.

- Ti snail chanjun bu oy chim velta yich' ak'el ti chanjunej, ti yajval buch'otik yich'oj ta venta ti ta spasik ti skusel, spokel xchiuk'xch'ubayel, sk'an me lek pasbil ta skomtsanik ta jujun.
- Ta sk'an yich' tunesel ti ik' yu'un jech ta xlok' batel, k'alal mi ja' tsakbil ta lusej mu me xtun mi te noox makal ta yut nae.

K'usitik yich' tunesel yu'un amtela

- Yich' k'anel yu'un slok'sik satik bu oyik ta pasel ti kux elan xchabi sbaik yu'un ti chamel Covid-19, xu' ta stakik batel xchiuk yantik xchi'iltakik.
- Yich' pasel skotol k'ak'al ti skusel, ch'ubayel ti snail chanjunej.
- Yich' pasel jun amtela bu oy xkom yorail yu'un yich' nakanel jun yajval ta sventain sk'elel ti xchiiltakej.

3.- Ich'el ta venta (pokel k'obal, xchiuk' sk'an muyuk tsombail).

Taj sk'an yich' chanel ta kotoltik k'usi yich' pasel jech k'uchal ta yal li' xbatej:

- Ta skotol sk'an yich' tunesel ti bu oy junuk yavil ja' lek ta x-och ik'te o', xchiuk ti bu oy junuk jamal stenlej.
- Sk'an yich' pasel ti k'usij chi yak' chi xanovej, jech k'uchal ti tajimolal ja stak' oyutik jamal osil, mu me stak' stsombaik, ja' me sk'an nomtiktoj oyik ta jujun.

Pokel k'obal

Ti spokel k'obal yu'un ololetik, chanumtasvanejetik, xchiuk' buch'o yich'o ta venta ti skusel-spokel ti snail chanjunej ja'ta sk'an spasik:

1. Ja' k'alal muyuk toj batem xchiuk' k'alal xla yonton ta tsa'anebal.
2. Ja' k'alal simaj x-obaj, k'alal me laj yo'on spik k'aep xchiuk' k'alal me jech oy laj spik chon bolometik.

Ja' ta sk'an spas k'usi xyal lie:

1. Ach'umtaso ja' k'ob.
2. Ak'bo ep xapon.
3. Juxilanoj ti a k'obej.
4. Tale, ja' ti snuk' ja' k'obej.
5. Li' xtale, chuktilanoj sin' ja' k'obej.
6. Juxilanoj sme' ja' k'obej.
7. Te o e, ja ti snuk snuk' sni' ja k'obej.
8. Ak'boj lek ep vo'.
9. Takintaso lek xchiuk' junuk pok'.

Li' k'usi yich'paselej, sk'an xalij jtob segundos.

- Muxa' pik ja sat xchiuk' ja' k'ob k'alal me muyuk pokbil, jech k'uchal ja' ni', ja' ve xchiuk' ja' sat.
- Mi cha tunes pok', smak eal, xpix k'obal o ja' k'usi yan junukal ti ja' noox jun velta ta yich' tunesel. Ak'oj ta jun yavil bu oy yich' vatel jipel ta ts'akal. Pokoj ja' k'ob.
- Yich' k'elel ti chanuntasvayetik ta skotol snail chanjun, ta ve'unbail xchiuk' ta muyibal be'.

Natiktoj sk'an oyik ta jujun te ta yut snail chanjun

- K'alal ti chotlebal ja' ta jujun oyej, ta sk'an yixch' ak'el 1.5 m. snatil jujun, yu'un jech jujun yu'unik ti chanjunetikej.
- Mi ja' ti chotlebal chab chab xchotijik o e, sk'an me ja'noox jun ta xkom ta chotlej.
- Mi ja' ti mexa chib ta xchin sbaik ta chotleje, sk'an jujun xchotik ta sti'il yu'un jech nomtik oyuk ta jujun.
- Sk'an me ti jujuntik chanjun mu xch'amunbe sbaik ti sk'usitk oy yu'unik jech k'uchal, ts'im te', slelobik, svunik xchiuk kusitik oy yu'unik ta jujun.
- Sk'an me ti jujuntik chamjun mu me stij sbaik ta mas te ta yut snail chanjun.

Stunesel smak satil xchiuk' eal.

- Ti mak satilej, yu'unoox persa ta sk'an stunesik ti chanumtasvanejetikej, chanjunetik xchiuk' buch'otik yantik te' x-amtejik ta snail chanjun, ja' jech k'uchal ti stot sme'chanjunetikej. Skotol buch'o oy teik ta snail chanjun.
- Yich' k'elel ti mu slok'esik ti smak yeik xchiuk' ti smak satikej k'alal yorail olil k'ak'al. Mu me simajik, mi oy bu jech k'ot ta paselej, tunesik pok' skusil ni'il, mi muyukej makik xchiuk' ja k'obik ti ja' ni'ikej. Ja'noox likel xelov yipal.
- Ti chanjunetikej, mu me spojbe sbaik ti smak satikej, mi oy bu jech ja' k'ota paselej, sk'an me yich'albel ti vankilal yu'un chanjunej, yu'un na'bil ti k'usij k'ot ta paselej.
- Mu me xu' sjelbe sbaik smak satik ti chanjunetik, chanumtasvanejetik, stot sme'chanjunetik.
- Mi ta stunesik mak satil ti ja'noox jun velta ta yich' tuneselej, ta me sk'an yich' ak'el jun yav k'aep.
- Mi ta yich' tunesel mak satil ep velta, ta me sk'an yich' pokel lek ta xapon xchiuk' vo' jujun k'ak'al k'alal xk'ot ta na.
- Mi ja' jun lum oy ta vokol, sk'an me yich' tunesel mak satil, eil, xpoxil smilubil chamel xchiuk nomtiktoj me sk'an oyik ta jujun.

K'usitik yich' tunesel yu'un amtela

- Sk'an yich' pasel sloilal yu'un jech junoox ta yich' pasel ta skotolik.
- Yich' pasel jujun tsombail, yu'un saik amtela ti bu oy mu stjaj sbaik ta jujun.

- Yich' sael junuk yach'il sloilal yu'un yich' pasel ti slekilal chabiel yu'un ti chamelej.

4.- Stsobobil xchiuk' ta koltayel sloilal k'uchal sutel ta snail chanjun

Ti snail chanjunej, ta sk'an yak' ta chanel ti svunal oy yu'un ti Tutoría y Habilidades socioemocionales del Plan y Programa vigente. Ti ololetik xchiuk'ti kerem tsebetikej, ja xchanik k'usij junikal pasik ti muk krixanoetikej. K'alal ti totil meil xchiuk ti chanumtasvanejetik mu yochesik simtasel yu'un ti chamel COVID-19, ja' jech ta sk'an skoltayik ti olol chanjunetikej.

Ti snail chanjunej, xu' ta skolta sba xchiuk' ti Unidad de Servicios de apoyo de la Educación Regular (USAER). Yich' sael yantik buch'o xu' ta xkoltavan.

- Tsots sk'oplal yich' k'el el k'ux elal oy stalelik jujuntik chanjunetik, ja' yamtelik sk'elik ti chanumtasvanejetikej xchiuk' stot sme' yu'un jech ta yich'ik ta muk' me muyuk bu oy k'usi spas junuk chanjun.
- Ja' jun chib xu' taj tataik ta k'el mi oy jech ochem ta xi'el yu'un ti chamel talemej:
 - ° xiel xchiuk' a't ontosal yu'un ti chamel talemej.
 - ° ta xjel xk'ux elan yu'un k'alal vayal xchiuk ta sve'el.
 - ° muyuk xvay lek xchiuk' ep ta xch'ay yo'on.
 - ° xlik tsatsubuk mi oy ipajem ta yan chamel.
 - ° xlik tsatsubuk ipajel yu'un ja'xa oy ta snopilan ta sjol.
 - ° xlik stunes slajesel sik'olal, pox xchiuk k'usitik yan xu'ta tunesel.
- Ja' li mi jech oy laj yich' tael ta k'elelej, yik'aluk yu'un oy me ta vokol ti jun chanjun o chanumtasvanej. Ja' yu'un ta sk'an ich'el ta muk' ti:

Kerem/tsebetik

- ° ta xch'ay ta yo'on ti k'usi oy yu'un xchiuk'ti k'usi ta spasej.
- ° jutuk no'ox oy stsatsal.
- ° ep ta xvay o jutuk no'ox, mi muyukej ja' k'uchal oy svayel snul k'ak'al.
- ° stuk tuk sk'an oy ta epal ora, muyuk k'usi amtela pas xchiuk' xchiltak yuts' yalal.
- ° oy ta xi'el mi xtoy ta mas ti sjubelej, ta skomtsan sve'el yu'un.
- ° xu'me ta xlik xtuch'sba stuk, mi muyukej ta xchik'sba tuk.
- ° xlik stnes sik'olal, yuch' pox mi muyukej stunes droga.
- ° xlik ta spasel chopolal, xu'me ta stuk mi muyukej xchiuk' xchiltak.
- ° xlik snopik smil sbaik.
- ° xlik ochuk mas epal tsatsubel yu'un, xchiuk' ta sk'an x-abat vayel k'uchal muyuko-no'ox spas bat jech.
- ° ta yalik yu'un la oy buch'o ja' yich'o ta venta ti k'usi oy ta sol yo'onej, ja'la jech ta Xyaij loil stuk no'ox.

Ja'jun chib k'ux elan oy ta koltayel

Skotol chanumtasvanejetik

- Loilajan, tak'oj ti k'usi cha vich'jak'bel yu'un ti kerm tsebetik sventa yu'un ti COVID-19. Ok'oj ta k'elel ti slekil ja' vo'on yu'un ti cha loilaj xchiuk, cha vaij ti sloilik ti kerem tsebetikej.
- Sk'an jun ja vo'on. Ti kerem tsebetikej ja' me xlik xchanik ti k'ux elan ta stukutik ta k'elelej. Xyaiyik ti k'usij xyich' loiltael xchiuk' buch'o junukal.
- Albo yu'un junuk yo'onik ti kerem tsebetikej, sk'an yich' albel yu'un ti muyuk k'usi oy chopol. Sk'an yich' sael smelol xk'ux elan ta yich' koltayel.
- Sk'an yich' k'elel ti k'usi yich' loiltaelej muyuk buch'o xkom ta smulin.
- Mi oy bu jech laj yich' tael ta k'elel yu'un oy buch'o chamen xa yuts' yalalikej, sk'an ich'el ta muk' ja' k'uchal yu'un xjelov ti k'usi chopol k'ot ta pasel.
- Sk'an yich' pasel tsombail bu oy ja' te yich' tael ti slekilal o'onal xchiuk ti chanjunetik xchiuk' chanumtasvanejetik.
- Sk'an yich' pasel tsombail ta loil ja' vakib chanjunetik ta jujun tsob, yu'un jech ta yich' k'elel mi muyuk k'usi oy chopol ta snaik xchiuk' ta snail chanjun.

Stot sme' chanjunetik

- Kuxo jutuk ja' vo'on
- K'elbo lek smelol k'usi oyot ta xchanel xchiuk'k'usi cha ta ta k'elel yu'un sventa ti chamel COVID-19
- Nopoj lek k'usi cha pas.
- Pasoj lek ti k'us junukal lek ta paselej, jech k'uchal ti yu'un ta chabibatikej.
- Ich'o ta venta ti buch'o jech yo'on ta xchabi'ote, ok'omej ta ch'ojon tak'ino'ox xu' cha loilajik xchiuk' ti ja vuts' ja'
- valalej. K'alal mi jech ja vo'on cha k'an koltayelej, xu' xkuxet ja' cha vaiyabaj.
- Ich'o ta venta ti kux elan cha vaiyabae, kotoltik jech ta xkaibatik tu yu'un xkat ko'ontik, chi ilin xchiuk' k'eltik ti lekilaltikej. Ja' noox jech xu' chi lekum.

K'uchal yich'koltayel ti kerem tsebetik yu'un jech yich'ik ta muk' ti vokolil oyej

- Sk'an jun uts' alalal x-ich'van ta venta. K'eloy k'ux elan xu' ta sael koltayel yu'un jech muyuk ich' mulil. Sk'an lek tsoboloxuk xchiuk' te oyoxuk o'.
- Ch'yoj ta vo'on ti k'usij cha pas jujun k'ak'alej. Ja' me sk'an yich' ich'el ta muk' ti ololetikej, yu'un me sk'an k'elel xlikik, xveik xchiuk xvayik k'alal jech sta yorail.
- Sao junuk k'usi xu' ta pasel yu'un tajimol, xchiuk sk'an yich' sael yantik amtelal sventa yu'un chanjunal k'alal jech oy xokol ora.
- Iche'l ta muk' ti k'ux elan yai-sbae. Ti olol xchiuk'kerem tsebetike, xu' me muyuk lek yai sbaik, Yu'un ti muyuk xu' ta xtajin, x-ak'otaj k'alal jech xlaj yorail chanjunalej. Sk'an a-ibel ti sloil kop ti k'usi oy ta sjol yo'onej.



yich' sael k'usij junukal yich'pasel ja' kúchal sventa lek xkuxet
yo'onik ta yut chanjunal.

- Ta sk'an sna' k'usi ta yich'pasel k'alal jech ip xyaij sba xchiuk' x-at yo'on yu'un ti chamel COVID-19.
- Sk'an sna' bu junukal xu' sta xpoxil xchiuk' bu ta tael koltayel, ak'ome te xbat ta sva'lejal o mi taj sventa yu'un poxtevasnejetikej.
- Chabi o ti slekil ja kuxlejalej.
- Kuxoj ja' vo'on, komtsano ta sk'elel, xchanel xchiuk' yael k'usitik yich' alel ta televisión.
- Chabi o ti ja' bek'talej. Pasoj jutuk ejercicio. Xchiuk' vayan lek.
- Ich'o lek ik', xach'oj lek ja' bek'tal xchiuk' pasoj meditación.
- Sk'an cha slajes k'usijtik lek' ve' lil xchiuk' jelel ve'lil lajes.
- Sk'an muxa ja' buch' ep pox xchiuk' k'uchal ti drogae.
- Ak'bojabaj likeluk yorail yu'un cha kux ja' vo'on. Pasoj k'usij junukal stak' cha pas yu'un jech xkuxet ja' vo'on,
- Loilajanik xchiuk' yantik krixanoetik.

Ti snail chanjunej ta sk'an:

- Ta sk'an ti k'usitik oy koltayel yu'un poxtael tas venta salud mental xchiuk' psicosocial, ta yich'k'elel ti yu'un ja'noox sventa yu'un ti ololetik xchiuk' kerem tsebetik ta snail chan jun.
- Ta sk'an yich' ich'el ta venta skotol, yu'un me jech muyuk buch'o xkom junuk ti k'uchal sta ta sael ti sloilal ti chamelej.
- Sk'an yich' chanuntasel xchiuk' koltayel skotol ti amteletik buch'o yich'o ta venta ti ta xk'elvan yu'un ti chamelej, yu'un jech sk'el ti lolol, kerem tsebetik ta snail chanjunej.
- Sk'an yich' sael ti k'usi xyak' ta chanel sventa yu'un salud mental ta slekil chanuntasvanejetik skotol buch'otik x-amtejik ta jun snail chanjun.
- Yich' sael junuk k'usij ta pasel yu'un sventa salud mental xchiuk' koltayel yu'un psicosocial: (a) sventa yu'un xchabisbaik, jech k'uchal ta sik' lek epal ik', jech k'uchal yantik k'isi xu' ta spas yu'un xkuxe yo'on; (b) loilal yu'un yak' slekil xnichimal ontosal yu'un jech muj x-och xi el ta yonton. (c) yich' ak'el sloilal lek chapal, xchiuk' lek ta xvinaj yu'un ti COVID-19.
- Sk'an oy junuk sistema bu oy ta staik ti chanjunetik sventa yu'un servicio especializado de protección k'alal mi jech oy bu laj xa yich' k'elel ti buch'o ipajemej.
- Ta sk'an ti skotol ti buch'otik yich'olan ta venta ti chanjunej snaik bu xbatik sk'anik koltayel yu'un jun especialista.
- Yich' k'elel ti ti bunetik pasbil yu'un sventa koltayel ta psicoemocional ta, <https://www.unicef.org/mexico/media/3161/file/consejos%20de%20salud%20mental%20para%20ni%20B1as%20y%20ni%20C3%B1os.pdf>

k'usitik yich' tunesel yu'un amtela

- Yich' choel junuk sa'obil sk'oplal yu'un sventa muj x-och yi'el yu'un ti COVID-19, sk'an mu yich' k'elel ti k'usij xelov ta notocia yu'un televisión, mu yich' a'yel k'usij epal k'op.
- Yich' pasel junuk vun bu yich' ts'ibayel k'u yael ya'isbaj jujun k'ak'al, sk'an chyabej sk'el ti chanumtasvanej yu'un jech ta skolta sbaik ta sk'elel.
- Sk'an yich' ta venta nopel k'sij junukal lek yu'un jech mu x-och xi'el yu'un ti chamelej, pasoj ejercicio xchiuk' ch'ayoj ja' vo'on ta k'usij junukal stak' cha pas. Jujun chanjun xu' ta xyak' ti k'usi sna' xu' ta paselej.

Yich' ak'el junuk diccionario bu oy xyak' ta k'el satiletik k'uchal xu' ta yak' ta k'elel xkuxet ko'ontik, yu'un jujun chanjun ta st'u bu jujunkal sk'upinej.

5.- Sk'el k'ux elan x-amtej (ta kojokoj, xchiuk' jujuti' chanjunetik)

Yich' k'elel k'u x-elan chi sut ta chanjun

- Sk'an yich' vok'el ta ox vok': jech k'uchal bael ja ti sventa yu'un vankilaletikej, ti yanej ja'sventa yu'un chanuntasvanejetik xchiuk'chanjunetik.
- Ti baelej, ta sk'an yich' k'elel ti amtela ta yich' paselej, yu'un me sk'an muyuk ep ta stsom sba krixanoetik te yut snail chanjun.
- Yich' ak'bel sna' ti chanumtasvanejetik k'ux elan ti amtela ta pasikej.
- Yich' ak'bel sk'elik ti sk'usitik pasik yu'un chamel Covid-19.
- Yich' sael yu'un yich' chanumtasel skotol amteletik sventa yu'un ti chamel Covid-19 ja k'uchal ak'o pasik ta bu oy x-amtejetik ta jujun.
- Yu'un stak' xlik ta amtela jujuntik snail chanjun ti SEP ja' laj yal yu'un yich' pasel ox chop xchabe el k'ux elan chi och ta snail chanjun.
 - ° **ti baelej ja' yu'un ta jnatik:** ti totil meil yu'un ti ololej, ta sk'an sk'el ti yu'un lek xbat xchiuk' muyuk ipajem k'usij junukal chamel jech k'uxchal COVID-19.
 - ° **Ta xchibal, ja' sventa yu'un k'u x-elan xjelov ta snail chanjun:** ti snail chanjunej, ja' sventa sk'el k'ux elan xchapansbaik yu'un lek xcholet xelovik ti chanjunetikej, jujuntik xelovik yu'un jech mu xyak'be sbaik ti chamelej.
 - ° **ta yoxibal, ja yu'un k'ak'al texa oy ta yut snail chanjun:** ti chanuntasvanejetikej, sk'an me ta sk'elik skotol yorail k'ak'al te oyik ta yut snail chanjun yu'un nomtiktoj oyik ta jujun jech k'uchal spasik ti yamtelikej.

Yich' lek sael yamtela ta junoox

- Sk'an yich' sael ep lok'il xchiuk' ochibal, mi ja' noox oy junej, ta sk'an yich' ch'akel yu'un jech oy ep ti lok'ibal xchiuk'ochibalej.

- Sk'an oy pok k'obil xchiuk' xapon, vo' xchiuk' vunetik kusun k'obil, mi muyukej ja'ta sk'an oy poxil smilubil ti chamelej
- Ti bu oy ep krixanotikej, ta sk'an lek oy x-och ik' te o'.
- Ti bu yav oy jun chib amteletikej sk'an me yich' ta venta ti yu'un nomtik toj oyikej 1.5 metros. Ti bu oy x-amtejikej sk'an ch'ak bil ta ch'ojon.
- Ta me sk'an yich'ak'el ta k'el xhiuk señailetik ta osil te bu oy x-amtejikej. Ja'ta sk'an yich' 1.5 metros snatil jujun.
- Te ta snail oficina ta sk'an lek oy x-och ik' te o'.
- Sk'an yich' sael amtel bu oy ta stsom sbaik ta pasik ta medios digitales, yu'un jech k'elik ti k'ux elan oyik ta jujun ti chanuntasvanejetikej.
- Sk'an yich' ak'el ta nael jujuntik xemana, bu oy ta yak' nael k'ux elan xbat ti slikebal chanjunej, jech k'uchal yich'el ta venta ti xchabi sbaikej, yich' ak'el ta nael yamtelik ti chanumtasvanejetikej xchiuk' chanjunetik. Mi oy ti xpoxil smilubil ti chamel xchiuk ti k'usitik sk'an sael yu'un jech chapal ti k'usitik ta xtunej.

Chanumtasvanejetik

- Yich' ich'el ta venta ti jujun tsob chanjunetikej, ja' k'ux elan samalil ti yut snail chanjunej, sk'an me nomtik to oyik ta jujun.
- Sk'an me ja'noox xk'otik ti jayib ik'bilik ta jujun k'ak'al ti chanjunetikej.
- Ta yich' ak'el yan yorail ti xchanel svunik ti chanjunetikej yu'un jech xu' spasik jutuk amtelal ta snaik.
- Pasik tsobajel ta digital ti chanuntasvanejetikej yu'un jech ta sk'elik k'ux elan oyik ti chanjunetikej.
- Ti amteletik oyik ta vokol, ta sk'an yich'ik ta venta ti mantalil yu'un ta xchabi sbaikej ja'k'uchal ta xyal ti servicio de PRL.

samel snail vunetik

- Yich' pokel kusel kotol ti mexaetik, xilaetik, tsakobil, xchiuk skotol k'usitik oy te ta yut snail ti vunetikej, xchiuk' poxil smilubil ti chamelej. Sk'an jech ta yich' pasel jujun k'ak'al.
- Sk'an oy ti xpoxil smilubil ti chamelej ti bu oy yich'o 70 % alkohol, sk'an yu'un subjil ta pas ti buch'o jech ta x-och batelej.
- Te ta yut ti snail vunetik, sk'an me yich' ak'el ta k'elel chiuk' junuk señeil ti bu oy xu' ta smalaik ta jujun. Ja'sk'an 1.5 metro oyukuk ta jujun.
- K'alal mi jech ta sk'anik x-ochik ta yut snail ti vunetikej, stunesik mak eal, yu'un jech xu' ta xjelovik.
- Mu me stak' yich' poxtayel yu'un smilubil chamel ti vunetik oy te ta snail ti vunetikej, yu'un me xu' oy ta sokanlan ti vunetikej o ja' ti k'usij te oy oe'.
- Sk'an yich' k'elel mi x-och lek ik' te o' ta yut ti snail vunetikej, mu me stak' ta yich' tunesel ti yaj yak' ik' ti tsakbil ta lusej.
- Yich' sael junuk yavil te yut ti snail vunetik yu'un ti k'usij junukal la yich' ch'amunelej.

yorail ta kojokoj

- Ta sk'an yich' sael jujun koj yorail ti k'uchal xk'otik ta chanjun ti chanunetikej. Tsakal ta venta jech k'uchal ti k'usitik chanik ta jujun koj.
 - ° ta lunes chiuk' maltex: jun chiuk' chib semestre, ja' oxib ora.
 - ° melkules xchiuk' vevex: oxib xchiuk' chanib semestre, ja' oxib ora.
 - ° vernex xchiuk' savaro: joob xchiuk' vakib semestre.
- Ja' jech k'ak'al ta yich' ch'ak'el ti yorail chanjunal yu'unik, ja' k'uchal yu'un muyuk ep ta tsob sbaik chanjunetik te ta snail chanjun. Ta sk'an yich' ak'el ta nael antes ti k'usi ta stunesik yu'un spasik ti yamteleikej, mi muyekej yich' takel ta correo electrónico o ja' k'usi junukal yan.
- Mi oy bu jech k'otik skotolik ti chanjunetikej, ak'o svok' sbaik ta yantik snail chanjun ti bu oy xokolikej.
- K'alal jech sta yorail ti kux o'onal yu'un olil k'ak'alej, sk'an yich' ak'el ep ora yu'un jech' mu stsobetik xlokik ti chajunetikej, mi muyukej xu' ta xkomik ta yut snail chanjun.
- Mi jech oy ep chanjunetikej, ta sk'an yich' vok'ej jujun ch'ak, yu'un jech mu stsom sbaik ep ta jujun, sk'an ti yich'ik 1.5 metro slatilti oyik ta jujun. Ja' k'ux elan oy ti yavil snail chanjunej.

6.- ta sk'elel yu'un muyuk ipajel

- * mi oy bu jech ti chanjunetik, chanumtasvanejetik xchiuk' buch'otik yantikej oy jech ipajemik ta k'usij chamelal, ja' lek ak'o komukik ta snaik.
- * mi oy bu jech la yich' ta el junuk ti chamel te ta yut snail chanjun yu'un ti COVID- 19, ak'oj yich' pajesel ti chanjunalej.
- * k'alal mi oy bu sta sbaik junuk xchiuk buch'o yich'o xa ti chamel yu'un ti COVID-19 te yut snail chanjun, sk'an ta yich' ta anil k'elel k'usi ta pasel jech k'uchal (nomtoj oyikuk, smak satil ta skotol ora). Ja jech ix tok, sk'an ta kich'tik ta muk' olol xchiuk moletikej.

Chanumtasvanejetik

- K'alal mi jech oy bu junuk chanumtasvanej xchiuk buch'o junukal oy yich'o xa ti chamelej, ta sk'an xbat ta sna xchiuk' ba yak'sbaj ta k'elel ta snail poxtavanej
- Ta sk'an yich' ch'akel xchiuk' ti yantik amteletikej, sk'an yich' batel takel ta snail poxtavanej.
- Ti mol vankilalej ak'o yak'be sna' ta anil ti yantik chanumtasvanejetik mi oy bu jech ya xchin sbaik ta nopol loil xchiuk' ti buch'o ipajem ta chamel yu'un COVID-19, yu'un jech ta yich' albel ti snail poxtavanejetikej, ja' jech ta sventainik sk'elik k'ux elan oy. Yu'un jech sk'elik k'usij yich' pasel.



- Ta sk'an yich' ak'bel sna' skotol ti xchiiltak ta amtelej, yik'aluk oy yich'ojik xa komel ti chamel ti COVID-19.
- Ta sk'an yich' mu yich' pukel loiltael ti k'ux elan oy ti buch'o ipajeme yu'un jech muyuk labanteel ta stojol.
- Yich' albel ti vankil yu'unej.

Yich' tael ipajel ta chanjunetik ta yut chanjunajel

- Yich' ch'akel ta xchiuk' xchiiltak ta chanjun, ja' ta xyich' ak'el ta jun snail chanjun bu oy ta x-in stuk.
- Ta ak'ebel snaik ti buch'otik yich'ojik ta venta ti snail poxtavanej.
- Ta xyich' ik'el ti stotil meilej.
- Yich' sutesel ta sna, xchiuk' ak'o batuk ta anil snail poxtavanej.
- Ti bankilal yu'un te snail chanjunej, ja' ta yich' venta yu'un jech yich' k'elel chanjun ipajemej.
- Ti bankilal yu'un te snail chanjunej, ja' ta xyak' ta nael ta skotol snail chanjun yu'un kex elan oy ti lolol ipajemej.

Te ts'akal:

- Yich' k'elel ta lek mi muyuk te ikom ti chamel ta yut snail ti chanjunej.
- Ti snail chanjunej xlik yak' chanjun ta línea, xchiuk' ta yich' sael k'ux elan yich' pasel yu'un ti buch'o oy svokolikej.
- Yich' tunesel un equipo de emergencia COVID-19 ti ja'onoox sventa xchiuk' lek chapal, sk'an oy yu'un xpix sk'ob, smak sat, jun vorxa stak yich' makel, jun sbata xchiuk, poxil smilubil ti chamelej.
- Sk'an oy junuk skarro ti ja'onoox sventin yu'un yik' batel ta snaj, mi muyukel ta snail poxtavanej, buch'o uk junukal ti yu'un jech oy ta ipajel.
- Xyich' ak'el ti k'usitik oy yu'un ti chanjunej, mi muyukej ja'chanumtasvanej ti jech ipajemik ta chamel ta jun vorxa lek makal.
- Yich' poxtael skotol ti k'usij laj stunesikej (jech k'uchal smak satil) xchiuk' junuk k'usi ja' lekej.
- Yich' albel ta yorail skotol ti amteletik te oyik ta junoox yavilej, amteletik yu'un snail poxtavanej, xchiuk' yuts' yalal, yu'un jech snaik mi oy bu ja' ta'bil ti ta chamelej, ta sk'an lek yich' alal yu'un jech muyuk chopolal k'op xlok'.
- Yich' makel skotol ti yavil bu oy ixanov ti buch'o ip ta chamelej, mu me stak' yich' tunesel ja' to me la yich' poxtayel xchiuk lek pokel. Ja' ta yich' malayayel selov 24 ora ti k'alal muyuk to yich' pokel xchiuk poxtael. Mi jech yu'un toj tsots sk'oplal mu stak' yich' malaal ti 24 orae, ja' ta sk'an yich' malayel bu to k'alal xu'.
- Sk'an yich' pokel xchiuk' poxtael lek ti yavil bu oy laj yich' tuneselej, xchiuk k'usitik oy la yich'anlan tunesel yu'un ti chanjun o me ja' ti chanumtasvanej, sk'an ja' yich' pasel ta 48 oras.
- Ti chanjunej stak sut ta chanjun k'alal mi la yich' pasel k'elel yu'un ti snail poxtavanej.

- mi ti poxtavanej jech la yal yu'un yich' pasel ti sk'elobilej, y ja' yu'un ja' smelil ilok' ti yu'un ja ipajem ti ta chamelej, ta sk'an yich' ak'bel sna' ti snail poxtavanej xchiuk ti skotol snail chanjunej.
- Yich' albel sk'otol amteltik xchiuk' stot sme' ti chanjunej, me oy la xchi'in sbaik xchiuk', ja ti yich pasel ti k'usi yal ti plan de comunicación definido por la escuela.
- Ti psicologoetik xchiuk amteletik yu'un poxtavanej, ta sk'an xkoltavanik.

7.- amtela spasik ti totil meil yu'un jech ta yich' k'elel ti ipajel ta yut chajunajel

Ta sk'an yich' pasel ti k'usij li' yal batelej:

- sk'an yich' tunesel ti internet o mi muykej ja ch'ojon tak'in yu'un xchi'in sbaik ta loil xchiuk' ti yuts'yalalej.
- Ti bu oy makalej, mu xu' x-och ti stot sme', ja' muyuk buch'o xu' ta x-och junuk.
- Sk'an yich' pasel junuk tsobajel xchiuk' chanuntasvanejetik y vankilal yu'un ti snail chanjun, yu'un jech yich'ak'el ta nael ti k'usi yich' pasel k'alal jech oy xa sutel yu'un chanjun.
- Ja' tas venta ti totil meil yu'un ta sk'el ti chanjun ti yu'un ak'o yich' ta muk' ti k'usi albil ta yich' pasel yu'un jech mu sjelovesik ti chamel Covid-19, chib k'uch'al xu' ta staik: ja' k'alal xlok'ik ta snaik xchiuk k'alal sutik ta yak'el chanjun.
- K'alal mi jech li och ta yox sseñeil, sk'an yich' pasel xchiuk stot sme ti pokel xchiuk' poxtayel skotol ti snail chajunej, xchiuk' chanuntasel yu'un ta yich' k'elel ti k'alal oy buch'o jech ip, chabiel k'uchal yu'un mu spuk be sbik ti chamelej, stunesel mak eal xchiuk' sk'an nomtik toj oyik ta jujun.
- Ta sk'an junox x-amtejik skolta sbaik ti amteletik yu'un poxtavanej, ja' k'uchal sk'elik k'usi yich' pasel yu'un xlik te chanjunej, xchiuk' snopik me xmak ti chanjunej o mi muyukej ta spas sigue.
- Ti totil meil, ta sk'an sa' koltayel yu'un ti distrito yu'un snail chanjun.
- Ti totil meil ta sk'an sa'beik smelolal k'uchal ta slointabej ti yol xnich'onej yu'un ti k'usij yaij loilal ta sventa Covid-19. Ja' k'uchal mu x-och xi'el yun ti ol nich'onalej.
- Ti yu'un sventa junetik ti mu xchapaj yu'un ti medios de comunicación, xu' ta xbat sk'el ta centro, ja'no'ox sk'an slok'es cita. Ti centro sk'an ta yak'ta slekil ti k'usi xk'anbatej, jech k'uchal ti teléfono, horario y correo ti chaniumtasvanejetikel.

8.-k'usi yich' pasel xchiuk' yu'un yich'alel sventa ta COVID-19

Ta sk'an yich' pasel ti k'usij yal lie.

- Yich' pasel estudio skotol ti amteltik chanumtasvanejetik, yu'un jech ti yich' k'elel kmi lek oyik. <http://www.imss.gob.mx/covid-19/calculadora-complicaciones>
- Ti chanuntasvanejej, sk'an ta spas estudio jujun likel yu'un jech yich' k'elel mi lek oy. Xu' ta spas ta clínica particular, IMSS, ISSSTE.

- Yich' albel ti chanumtasvanejetikej, yu'un ak'oj spasik ejercicio 30 minutos jujun k'ak'al.
- Mu xlok'ik ta snaik, ja'no'ox k'alal mi oy k'usi tsots mantal ta paselej.
- Ta sk'an yich' albel ti mol bankilal yu'un ti snail chanjunej, ta sk'el ti xchi'iltak ta chanumtasvanej yu'un jech ta sna' k'ux elen oy ti xchi'iltakej, ja' jech ta sk'an snaik bu xbatik sk'anik koltayel mi jech' oy bu x-ipajik yaiyikej.
- Yak'ik koltayel psicológico yu'un ti chanuntasvajeetik ti bu oy ta vokolej.
- Ta sk'an yich' pajesel k'alal mi oy labante'el yu'un ti chamel COVID-19, stak' xlik epeal k'op mi jech muyuk la yich' k'elej.
- Ta sk'an yich' k'elel ti chopol k'op xchiuk ti labante'elej, xu' me oy k'usi chopol xk'ot ta pasel.
- Ja' jun chib-oxib mantal xu' tac ha tsak ta venta yu'un ti COVID-19:
 - ° yich' tunesel sloilal xchiuk ya'yejal yu'un jech ta sk'el ti oy skoltel xchiuk' k'anbil.
 - ° chi loilaj xchiuk' ti buch'o ipajem ta chamel yu'un COVID-19, xchiuk ti buch'o x-ipaj toj o ja' ti buch'o ipajemxa ta COVID-19, xchiuk' buch'o oy xa yich'o xchiuk' ta xyak' jelovel ti COVID-19.
 - ° yich' lek alel xhiuk' lointael ti k'usi ja' smelelil yu'un te chamelej, mu xa loilta ti k'usi mauk jechej, ti epal k'ozej, stak' me x-och ta mas xi'el yu'un ti krixano.
 - ° ta sk'an chi loilaj lek, ja' k'uchal muyuk xi'el ta o'onil yich' alel ti k'usi ta yich' paselej.
 - ° kich' batik ta venta xchiuk' ti buch'o jech ta sk'an koltayelej.

k'usitik yich' tunesel yu'un amtela

- Yich' ich'el ta venta to snopjival yu'un ti jujun chanjunetikej, yu'un ja' jech ta sk'elik ta jujun ti yu'un tsots ta ich'el ta venta ti yu'un ta chabibatikej, mauk me ja'noox yich' pasel yu'un simtasel.
- Sk'an yich' k'elel k'ux elan oyik ta kux lejan ta jujun ta yut snaik ti jujun chanjunetikej, yu'un jech ta yich' sael k'x elan ta yich' koltayel.
- Sk'an yich' pasel tsots ontonal yu'un ti xi'elej, ta k'an yich' kolta yel xchiuk sael k'uchal ta koltayel.
- Sk'an yich' chi'inel ko'ol ta pasel ti spokel xhiuk' poxtayel ti yut snail chanjunej, ti chanuntasvanej ak'omej yak' ta k'elel ti yutsil yo'on xchiuk ti chanjunetikej yu'un jech ta sk'el ti ich'bil ta muk'.
- Yich' k'elel jujuntik chanjun ti k'ux elan ti stalel xkuxlejaliikej ti bo oy nakaliikej, yu'un jech ta yich' koltayel sventa k'ux elan ta xchabi sbaik yu'un ti chamel Covid-19.
- Ja' ta sk'an spas tsatsalul ta stuk, yu'un jech ta xu' yich' pasel ti sventa chabi el yu'un ti chamelej.

- Ta sk'al yich' tunesel ti pasel tijimol xchiuk' ti oletik ta yu'un preescolar xchiuk' ta primaria.
- Ta sk'an yich' ak'el ti bu oy ta tael lek sloilal yu'un jech mu xla'jik ta lo'layel yu'un ti epal k'op ta staikej.

Mi cha k'an cha sa'be lek sloilal yu'un ti chamel Covid-19

Ja' koltayel xu' cha ta yu'un ti ajvalil yu'un yosilal Republica mexicana, ja xu' cha och ta sitio:
<https://coronavirus.gob.mx/>

Yu'un mi ja' chao ch ta chanel sventa yu'un ti chamel Covid-19, xu' chao ch ta sitio:
<https://climss.imss.gob.mx/index.php>

Mi jech cha k'an cha k'el ti sventa vundetik oy yak' ta nael ti ajvalil yu'un ti yosilal mexico yu'un ti chamel Covid-19, ja xu' cha ta sitio:
<https://www.gob.mx/salud/documentos/covid-19-materiales-de-consulta>.

Mi jech cha k'an cha na' mi ja' jun slumal oyta vokol, ja' xu' cha och ta sitio:
<http://www.imss.gob.mx/covid-19/calculadora-complicaciones>

Ja' jun amtela koltavejenej yak'o ti UNICEF:
[Educación-acelerada-como-respuesta-al-COVID19.pdf\(unesco.org\)](Educación-acelerada-como-respuesta-al-COVID19.pdf(unesco.org))

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

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

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