

**Svunal k'ucha'al xu' lek chi jsut ta chanobvun ta slumal
yosilal *Chiapas***

O'lol muk'ta p'ijubtasel



Sa'obil

| | |
|---|----|
| Yak'obil ta a'iel..... | 4 |
| 1. Schabiel skuxlejal chanubtasvanej..... | 4 |
| K'ucha'al xu' chk'ot ta yabtel..... | 4 |
| K'alal ik'ot xa ta yabtel | 5 |
| Jachubtasvanejetik..... | 5 |
| Sk'ubanel sbeiltasel abtelal vun..... | 6 |
| Chanvunetik..... | 6 |
| Spasel abtelal ta chanobvun..... | 6 |
| Jchanubtasvanejetik..... | 6 |
| Chanvunetik..... | 7 |
| Boch'otik xu' anil ta x-ipajik ta <i>Covid-19</i> | 7 |
| Yorail kux o'ntonal | 8 |
| Jchanubtasvanejetik..... | 8 |
| Jchanvunetik..... | 9 |
| Schonojibal ve'liletik | 9 |
| Jchanvunetik..... | 9 |
| Boch'otik schonik ve'liletike | 9 |
| Jchanubtasvanejetik..... | 9 |
| Sk'anel <i>permiso</i> ta yorail chanvun | 9 |
| Jchanvunetik..... | 9 |
| K'alal sta yorail xlok'ik ta chanobvun..... | 9 |
| Jachubtasvanejetik..... | 10 |
| Jchanvunetik..... | 10 |
| K'ucha'al xu' sut ta snaik | 10 |
| 2. Ta yosilal snail chanobvun..... | 11 |
| Sk'ubanel sbeiltasel abtelal vun..... | 12 |
| 3. Stalel kuxlejal (spok'el lek li k'obile, mu stsobetuk li jnaklometike, xchi'uk yantik) | 12 |
| Spokel ta lek ti k'obale | 13 |
| Senyail k'usi snamalil xu' xchotiik ta yut snail chanobvun | 13 |
| Stunesel smakobil ni'il eal | 14 |
| Sk'ubanel sbeiltasel abtelal vun..... | 14 |

| | |
|--|----|
| 4. Ich'el ta muk' xchi'uk koltael k'alal sutik ta jujuntik snail xchanel li vune..... | 14 |
| Tseb keremetik..... | 15 |
| Ja' jech xu' xich'ik koltael k'ucha'al chol ts'ibabil ya'iejal li'e: | 16 |
| Jchanubtasvanejetik..... | 16 |
| Ti totil me'iletike | 16 |
| K'ucha'al xu' xich' k'elel skuxlejal ti tseb keremetike..... | 16 |
| K'ucha'al xu' komon ta jkoltatik ta sjelel skuxlejal ti chanvunetike | 17 |
| Li chanobvune ja' sk'an spas:..... | 17 |
| Sk'ubanel sbeiltasel abtelal vun..... | 17 |
| 5. K'ucha'al xu' xich' pasel abtelal ta chanovun (kojokoj yorail schanel li vune, xu' xk'otik jujutsop jchanvunetik) | 18 |
| Sa'obil lekil spasel abtelal ti xich' ts'ibtael ta vunetike | 18 |
| Jchanubtasvanejetik..... | 19 |
| Sjamel snail epal jpok vunetik..... | 19 |
| Jelajtik yorail ta x-ochik ta sk'opnel ti vunetike | 20 |
| 6. K'usi xu' xich' pasel mi oy boch'o tsaki ta chamele..... | 20 |
| Jachanubtasvanej..... | 20 |
| Sk'elel schabiel jchanvunetik ti xu' ip xa'ik ta chanbovune | 21 |
| 7. Sk'op ya'iej me'il totiletik ta sventa skolta sbaik ta sk'elel mi oy boch'o ip xa'i ta chanobvune .. | 22 |
| 8. Ya'iejal k'ucha'al xu' ta jchabi jbatik tas venta li COVID-19..... | 23 |
| Sk'ubanel sbeiltasel abtelal vun:..... | 24 |
| Sventa xich' na'el lek ya'iejal ti Covid-19..... | 24 |

Yak'obil ta a'iel

Li vun li'e ja' svinajesobil abtelal ti bu stsoboj sk'op ya'iejik ti *Secretaria de Educación* ta yosilal *Chiapas*, *Secretaría de Protección Civil* ta yosilal *Chiapas* xchi'uk ti *Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo* ti ja' nitajtik ta stojolal *Unidad de Reducción de Riesgos de Desastres*, ti bu xu' xich' pasel koj abtelal ti ja' sbi “*Escuelas Resilientes*” ta yosilal *Chiapas*, sventa skolta sba ta sk'el el ti mu'yuk xa ich' vokol ta stojol ti jnaktometike.

Li svunal spasel abtelal ta jujuntik chanobvun ta O'lol muk'ta p'ijubtasel ja' ta skolta li boch'o tsots yabtel yich'oj ta junjuntik chanobvun xchi'uk ti chanubtasvenejetike jech xu' xchap sk'opik sventa mu x-ipajik ta *Covid-19*. Ta na li'e xich' ak'el ta na'el ta stojol chanubtasvenejetik, chanvunetik xchi'uk ti stot sme' ti chanvunetike k'ucha'al xu' schabi sbaik jech mu stsakiik ta chamel-o.

1. Schabiel skuxlejal chanubtasvanej

K'ucha'al xu' chk'ot ta yabtel, k'usi xu' pasik k'alal ik'otik xa ta yabtelike, spasel abtelal ta chanobvun, k'ucha'al xu' sut ta sna ti jech mu ichpaj-o ta chamele, ta sventa chanubtasvenejetik, ta sventa chanvunetik xchi'uk stot sme' ti chanvunetike.

K'ucha'al xu' chk'ot ta yabtel

- **Ta skaro stuk:** Sk'an xich' kusel bayel ta pok' ti sjamobil sti' ti karoe, ti sts'otobile, ti bu xich' jelel yipe, tsa'kalto xich' yalesbel jlikeluk snenaltak ti karoe.
- **Ta bicicleta o ta motocicleta:** Xich' kusel ta *alcohol* ti bu xich' tsakel, ts'otel xchi'uk xich' kusel spotsobil kobil, smakobil jolal, xchi'uk ti k'usi yantik xich' tunesele.
- **Ta karo ti ep boch'otik ta stunese:** Sk'an nom cha va'i ta stojolal yantik kristianoetik, sk'an tunesel smakobil ni'il eal. K'alal xich' tsakel tak'in ska'n kusel ta *alcohol* ti k'obile, sk'an ts'akal xich' tojel. Mi oy k'usi la yich' tsakele sk'an pokel ta *alcohol* o ta *gel* ti k'obile.
 - ✓ Mi cha jat'isaj ta yut karoe, skan cha tijan ani' ta nopol axuk'ub, jech mu xpuk ti simale, Ts'akalto kuso ani' xchi'uk jlikuk pok' laje tuneso *gel antibacterial*.
 - ✓ Sk'an jlikuk naila bu xich' k'ejel ti k'usi iyich' tunesel ta jat'isajele (skusil ni'il, smakobil ni'il eal xchi'uk yantik), ska'n lek chukel ts'akalto xich' jipel ti bu oy ak'bil ta iluk xu' xich' jipele.
 - ✓ Mu cha mu ta karo k'alal ja' yorail ep kristianoetik ta stunesike (mi toj nom bu k'alal cha bate, sk'an cha tsak ta venta ti ya'iejal schabiel kuxlejalil ta yut karoe, mi mu xk'ot ta pasel jech sk'an tunesel smakobil ni'il eil xch'uk *gel antibacterial*).
 - ✓ Sk'an mu epuk xa k'opoj k'alal oyot ta yut ti karoe.

- **Mi cha xanab batele:** Sk'an cha tunes smakobil ni'il eil, mu cha bat bu ep tsobol vinik antsetik, k'alal mi oy boch'o cha patbe yo'one mu cha tsakbe sk'ob, mu cha buts' xchi'uk mu cha mey, nom cha xanab ta stojolal yantik vinik antsetik, mu cha tubaj ta xoraltik, mu stak' k'usitikuk no'ox cha tsak xchi'uk sk'an ju' jlikel cha tunes ti *gel antibacterial*.

K'alal ik'ot xa ta yabtel

- K'alal cha k'ot ta avabtele sk'an oyuk boch'o sk'el ti bu ochebal yu'un ti chabonvune, sk'an oyuk *gel antibacterial* ti ep *alcohol* yich'oje, skusil k'obal, junuk sbisobil sk'ak'alil bek'talil takupal (*termómetro digital*), junuk skusobil akanil/xonobil ti oy poxilal yich'oje xchi'uk jlikuk pok' ti bu xich' kusel ti akanil/xonobil mi toj ep it'uxie. Junuk yav k'aeb ti oy smak sti' ti bu xich' jipel skusobil k'obal xchi'uk ti smakobil ni'il eal k'alal mu xa xich' tunelesele
- Sk'an ak'el ta ilel bu oy ti ochebal yu'chanobvune, xu' cha ts'ibta ta muk'ta sakil p'ok ti ya'iejal ti Covid-19 xchi'uk ti mu xu' tsobet chi jxanabe.
- Mu stak' stsob sbaik ta ochebal yu'un ti chanobvune.
- Ti bu a ochebal yu'un ti chanobvune sk'an anil ta x-ochik ti jchanvunetike xchi'uk ti chanubtasvanejetike. Ja' tey xjelav skotolik ti boch'o sk'an x-ochik ta chanobvune.
- Ta ochebal yu'un ti chanobvune, ta yich' ak'el senyail k'usi snamalil xu' chva'i junjuntik jchanvun jech mu tsobuluk ta xanabik.
- Ta ochebal yu'un ti chanobvune ta schol sbaik ti chanvunetike jech xich' k'el el boch'otik stunesik ti smakobil ni'il eale.
- Mi oy junuk chanvun ti mu' yuk yich'oj smakobil ni'il eale, ti chanubtasvaneje xu' ba sk'an tal jlikuk ta stojolal ti muk'ta abtel patan yu'un ti chanobvune jech xu' ta x-och ta xchannel vun ti boch'o a'bal smakobil sni'il eal yu'one.
- Mi ja' no'ox oy jun ochebal yu'un ti chanobvune, skán xich' ch'akel ta o'olol jech oy jun ochel xchi'uk oy jun lok'ebal ta xkom. Jech mu tsobetuk ta xanabik ti chanvunetike xchi'uk ti chanubtasvanejetike.
- Ti muk'ta abtel patan yu'un ti chanobvune ta chalbe ti jchonolajeletik ti mu stsoban sbaik ta ochebal yu'un ti chanobvune xchi'ux ak'o sk'elik ti mu stsob sbaik ti manolajeletike.
- Sk'an xich' jak'bel ta jujuntik ti chanvunetik mi oy bu nom ibatik ta xunubale. Mi oy jech jeche ja' mu stak' x-och ta chanvobvun.

Jachubtasvanejetik

- K'alal la k'otik xa ta chanobvune, sk'an cha batik bu junukal nail chanvun cha tsob abaik jech xu' xich' tsakel abiik xchi'uk cha ak'batik ta na'el k'usi abtelal xu' cha pasik jech mu stsakutik ti Covid-19.
- Mi vo'ot cha chabi li ochebal yu'un ti chanobvune, sk'an lek cha tunes ti k'usitik te oye jech lek scholet ta x-ochik ti chanvunetike.

- Sk'an k'elel ta lek mi mu'yuk junukal chanvun ip chai-e, mi oy junuk jech la k'elel sk'an cha vak' ta na'el ta stojol ti muk'ta abtel patan avu'unike xchi'uk ta stojol ti sme' stot ti chanvunetike jech sk'an xlik schabi sbaik.
- Sk'an k'elel xchi'uk sk'an lek pokel ti bu cha abteje.

Sk'ubanel sbeiltasel abtelal vun

- Ak'o sk'elik lok'olal ti bu ep ta stsob sba vinik antsetik spasel k'in, ja' ti bu sk'elilk ti oy mu lekuk yxich' tunesel li smakobil ni'il eale, jech x' snop beik stuk'il smelolal ti tsots sk'oplal ti komon chabiele.
- Sk'an yich' cholel stuk'il smelolal ta stojolal chanvunetik ti k'ucha'al xu' jchabi jbatik ta sventa mu xi j-ipaj ta Covid-19.
- Ska'n yich' cholts'ibtael sbi jk'ejimoletik xchi'uk boch'otik ja' toj ep xich'ik k'elulanel ta *internet* ti ja' chak' ta iluk k'ucha'al ta jchabi jbatik ta sventa mu chi jtsaki ta Covid-19 (ja' ti boch'otik mu'yuk ik'ejinik tey ikomik ta snaik, ti boch'otik lek ta stunesik ti smakobil nniil eale).

Ska'n yich' cholel stuk'il ta stojol jnaklometik, jech sna'ik bu xu' spok sk'obik xchi'uk ti *gel antibacterial* xchi'uk sk'an yich' ak'el ta ilel k'ucha'al stunesik ta lek ti smakobil ni'il eale.

Chanvunetik

- Ta schol sbaik jech jujuntik ta x-ech'ik bu oy chabivanej yu'un ochebal ta chanobvune.
- Sk'an stunes smakobil ni'il eal, mi mu'yuk yu'une xu' ska'n jlikuk mi mu sk'ane xu' sutbatel ta sna.
- Mu stak' stsob sbaik ta ochebal yu'un ti chanobvune xchi'uk ska'n yich'ik ta venta senyail k'usi snamalil xu' chva'i jech mu ta stsob sbaik.
- K'alal ochik xa ta chanobvune sk'an tuk chbat ti bu schan ti vune, ja' tey smala ti jchanubtasvaneje.
- Mi xu' yu'une ska'n ak'o skus ti snaklebe.
- Mi oy bu nom ibat ta xanubale stak' mu chk'ot ta chanobvun.
- Ska'n k'elel mi mu toj tsoboluk ti schotlebike xchi'uk ska'n yich' k'usel ta pok' ti oy yich'oj epal *alcohol*.

Spasel abtelal ta chanobvun

Jchanubtasvanejetik

- Sk'an jtuk' cha bat bu cha abtej jech xu' cha lik ta abtel xchi'uk sk'an cha tunes smakobi ni'il eal, jech xtok sk'an cha tunes jujulikel ti *gel antibacterial* ti ep *alcohol* yich'oje.
- K'alal cha patbe yo'one ti jchanvunetike, ti me'il totiletike xchi'uk ti jchanubtasvanejetike mu stak' cha tsakbe sk'ob, mu xu' cha buts' xchi'uk mu cha mey, jech xtok sk'an ch'akajtik cha xanabik,

- K'alal cha pas avabtele, sk'an mu xch'ay asat ta stojolal ti chanvunetike, jech mu ta stsob sbaik ta a'iyej xchi'uk mu chak'be sbaik ta ch'om slapisik, svunik xchi'uk ti k'usi yantik chtunan yu'unike, jech xtok sk'an k'elel mi lek ta stunesik ti smakobil ni'il eale, mu stak' ta slaban sbaik.
- Sk'an jujun k'ak'al yich' cholel ya'iejal k'ucha'al tsots sk'oplal ta tunesel ti smakobil ni'il eale, spokel ta lek ti k'obale xchi'uk k'ucha'al nom xanab ta stojolal li yantik chanuventike jech mu stsakiik ta chamel o.
- Sk'an xich' k'elel ti jchanubtasvanejetik ti boch'otik xu' anil ta stsakiik ta chamele, jech k'ucha'al yak'oj ta na'el ti *Secretaria de Salud*, ja' ti boch'o jo'lajuneb schanvinik abil yich'ojik xchi'uk mi abol sba ta xyich'ik li ik'e jech xtok ti antsetik yiloj yolike.
- Skotol ti chanvunetike mu xu' stunesik li nats'iletike, li stak'inal chikinile xchi'uk k'usitik no'ox ti mu ja'uk sventa chanvune jech mu stsakiik ta chamel o.
- K'alal mi tsust jkojuk spasel yu'un ti yabtele sk'an ak'o skus o ak'o spok ti bun x-abteje.
- Xu' xich' pasel abtelal ta jtsopoltsop ja' no'ox ska'n k'elel ti mu stsakbe sbaik sk'obik, mu smey sbaik xchi'uk mu nopoluk ta x-lo'ilajike.

Chanvunetik

- Sk'an skusik xchi'uk spokik batel ta lek ti k'usitik chtunan yu'unik ta schanel li vune, ja' yu'un jujuntik k'ak'al sk'an chalbeik li jchanubtasvanej mi jech k'otem ta pasel yu'unike.
- Mu stak' xtubaj bu xanab ti schi'iltak ta chanvune xchi'uk ta xoraltik ti bu xaban batele.
- Mu xu' chak'be ta ch'om schi'iltak li k'usitik chtun yu'un ta xchanel li vune.
- Mu xu' stsakbe sk'ob xchi'uk mu stak' smey li schi'iltake xchi'uk sk'an nom ta xanab ta stojolal yantik chanvunetik.
- Mu chak' ta ch'om ti *celular* yu'une.
- Sk'an mu xch'ay ta ajol sk'elel xchanel vun ta *on line*.
- Sk'an albel ti chanvunetike, ti mu stak' stunesik nats'iletik, stak'inal chikiniletik xchi'uk k'usitik no'ox ti mu tsotsuk stu yu'unik ta schanel li vune jech mu stsakiik o ta chamel.

Boch'otik xu' anil ta x-ipajik ta Covid-19

Li jchanubtasvanejetik xchi'uk li chanvunetik ti boch' xu' anil ta stsakiik ta chamele sk'an xich'ik ta venta k'usi chol ts'ibabil li' ta olone.

- Mi oy jchanubtasvanejetik ti ech'em xa ta jo'lajuneb schanvinik abil yich'oje xchi'uk mi abol sba ta xyich'ik li ik'e, ska'n ak'o ba svulan li poxtavanej yu'unike jech xu' xich' albel mi stak' chk'otik ta abtel o mi ja' lek xkom ta snaike.
- Ti bu xich' pasel ti abtelale sk'an oyuk ak'bil smakobil, mi mu'yuke ska'n senyail ti bu ich'bil ta venta ti jun *metro* xchi'uk o'olol snamal ta xva'ike.
- Sk'an stunesik smakobil ni'il eal xchi'uk snenal satil ti bu mu stak' jujuntik *metro* xchi'uk o'olol snamal ta xva'ike.

- Ska'n oyuk ep nopol vo', xavon, skusobil k'obal, *alcohol* xchi'uk yantik k'usi xu' ta tunesel sventa mu stsakiik ta chamele.
- Mu stak' xnopijik ta stojolal ti boch'otik oxvinik xa sjabilal yich'ojike.
- Ska'n k'el el ti mu stsobetukik ta x-abtejike.
- Mi oy tseb o kerem ti oy svokol ta sbek'tal takupal skán cha hi'in ta a'ie ti me'il totile jech sna'ik k'ucha'al xu' xich'ik koltael ta sventa schanel li vune.
- Ska'n oyuk chotlebal jech xu' xchotiik ti boch'o jech ska'n yo'one, ja' no'ox ti jujuntik *metro* xchi'uk o'olol snamal xich' cholel tixilaetike.
- Sk'an oyuk yav ti k'usitik xu' tunesel mi oy boch'o ipaje xchi'uk oyuk ti k'usitik chtunan ta sventa xich' kusel o ti bu x-abtejike.
- Mamchuk mi ko'ol ti mamtal ta jujukoj chanobvune ja' ska'n ojtakinel ta lek bu junukal ja' chtun avu'un ti bu cha abteje.

Yorail kux o'ntonal

- Ti kux o'ntonal ta sventa xchanel ti vune ja' sk'an jelajtik yorail jech mu stsobetuk ta xanabik ti chanvunetike.
- Ti chanvunetike mu xu' tsob sbaik (mu stak' xtajinik ta *pelota* o k'usiuk tajimolal ti bu tsobol ta xich' pasele).
- Ska'n xich' pak'el o jok'anel ta yut chanobvun ya'iejal k'ucha'al xu' ak'el ta na'el ti tsots sk'oplal ti mu tsobetuk chi jxanabe xchi'uk k'ucha'al mu xpuk ti chamel Covid-19, ja' pasbil xa yu'un ajvalil ta *México* ja' xu' cha sa' li'e <https://coronavirus.gob.mx/>.
- K'alal sta yorail li kux o'ontonale sk'an xcholet ta xlok'ik xchi'uk mu xu' ta tsob sbaik, jech yu'un xu' ep ta koj skux yo'onik jech mu stsobetukik ta manolajel o ta tajimolal.
- Sk'an ich'el ta muk' ti senyail ak'anbil yu'un spasel kojokoj abtelal ta chanobvune.
- Li bu ak'bil senyail ta xanabike mu stak' tey ta stob sbaik komel ta a'ieje.
- Mu tsob sbaik ta manolajel, ta xanobal o ta tajimol.
- K'alal mu stak' xlok'ik ta kux o'onale, xu' tey ta skux yo'onik ta yut snail chanobvun ja' no'ox sk'an jamel skotol ti sk'elobil osil yu'un ti chanobvune.
- Mi oy cha k'el tseb kerem yuts'inta schi'iltak sk'an cha chi'in ta lo'il ti stot sme'e jech ta snaik k'usi spas ti yalabike.

Jchanubtasvanejetik

- Mi vo'ot cha chabi li jchanvunetik k'alal skux yo'onike, ska'n cha k'el mi mu stsobetukik ta xanabike.
- Sk'an cha chi'in ta a'ieje ti chanvunetike jech xu' cha vulesbe ta sjol yo'on ti sk'an ta schabi sbaike.
- Ti jchanubtasvanejetike sk'an sjelan sbaik ta spasel li abtelale jech mu ta xlubik o.
- Sk'an k'el el ak'o yich'ik ta venta ti yorail ak'bilik ti jtsob jchanvunetike.
- Mu xu' sik'olajik.

Jchanvunetik

- Sk'an cha vich' ta muk' ti mantal yu'un jchanubtasvanejtik k'alal sta yorail ti kux o'ontonale.
- Sk'an mu tsobetukik cha xanabik.
- Mu xu' cha tubaj ti bu cha xanabike, mi jech ik'ot ta pasele sk'an cha tunes jlikuk pok' o ja' li skusobil eile.
- Mu stak' cha sik'olaj.

Schonojibal ve'liletik

Jchanvunetik

- Ti kux o'ontonal ta sventa xchannel ti vune sk'an jelajtik li yorail jech mu stsob sbaik ti chanvunetike.
- K'alal ja' yorail ta xve'ik ti jchanvunetike, ska'n mu ta stsob sbaik ta ve'el.
- Ti chanvunetike mu xu' yak'ik ta ch'om ti k'usi stunesik k'alal xve'ike (lech, pulatu, skusobil eal xchi'uk yantik).
- Sk'an lek chapbil yorail sventa lek ta smanik ti sve'elike.

Boch'otik schonik ve'liletike

- Li boch'otik schonik ve'lil ta chanobvune, sk'an jujun k'ak'al ta spokik xchi'uk kusik ta lek ts'akalto ta sjamik li sp'olomalike, jech k'elbil ta lek ti k'usi schonike.
- Li boch'otik schonolajik ta chanobvune, sk'an stunesik smakobil ni'il eal xchi'uk spotsobil k'obal, jech xtok xich'ik smak xch'utik k'alal ta xchonolajike.
- Ti chanobvunetik tsakajtik ta *Tiempo Completo* ti sk'an stunesik ti ve'ebal yu'unik k'alal chak'bik sve'el ti jchanvunetike, sk'an lek pokel xchi'uk kusel jech xtok sk'an ak'bil senyail bu xu' xchotiik jech mu'yuk boch'o stsaki ta chamel yu'un *Covid-19*.

Jchanubtasvanejetik

- K'alal ja' yorail chve'ike sk'an sk'elik mi mu'yuk tsobol jmanolajel ti bu sman li sve'elike.
- Sk'an xich' jelel ti abtelal ta spasolanike, jech xtok sk'an ak'bil yorail k'alal ta xve'ike.

Sk'anel *permiso* ta yorail chanvun

Jchanvunetik

- K'alal jun jchanvun ta sk'an *permiso* sventa xbat ta cha'yebal sk'an ak'op spokik ta lek ti sk'obike xchi'uk sk'an stunesik ti *gel antibacterial* ti ep *alcohol* yich'oj ti oy ta sti' snail chanobvune.

K'alal sta yorail xlok'ik ta chanobvun

- Ti bu ak'bil ta iluk ti lok'ebal yu'un ti chanobvune sk'an lek pokbil xchi'uk kusbil ta lek.
- Ti chanvunetike mu xu' ta stsob sbaik ta xanubal.

- Sk'an ak'el ta na'el ti mu xu' stsobetik ta xanabike, jech sk'an ak'el ta na'el ta stojolal ti me'il totiletike.

Jachubtasvanejetik

- Sk'an k'el el ta lek mi mu'yuk junukal chanvun ip chai-e, mi oy la ak'ele sk'an cha vak' ta na'el ta stojolal ti muk'ta abtel patan avu'unike xchi'uk ta stojolal ti sme' stot ti chanvunetike jech sk'an xlik schabi sbaik.
- Ti chanubtasvaneje sk'an chalbe ti chanvunetik ti mu xch'ay ta yo'onik ti smakobil ni'il eal yu'unike, ti *gel antibacterial* xchi'uk ti mu xu' stsobet ta xanabiktal k'alal xtalik ta chanobvune.
- Xu' xkom ta snaik mi mu toj tsotsuk sk'oplal k'usi ba spas ta chanobvune.
- Ja' lek mi xu' cha pas li avabtel ta anae.
- Ti jchanubtasvaneje ja' sk'el ti xcholet xanabik lok'el ta chanobvun ti jchunvunetike, jech xtok sk'el ti mu tsobolikuk ta xanabik lok'el.
- Sk'an xich' ich'el ta venta k'usi jchol ts'ibabil ta **k'ucha'al chk'otik ta yabtelike.**

Jchanvunetik

- Ta schol sbaik jech jujuntik ta x-ech'ik bu oy chabivanej yu'un ochebal ta chanobvune.
- Mu stak' stsob sbaik ta sti' lok'ebal yu'un ti chanobvune xchi'uk sk'an jtuk' chbat ta snaik.
- Ska'n yich'ik ta venta ti mu tsoboluk ta xanabike.

K'ucha'al xu' sut ta snaik

- Ti jchanubtasvanejetik xchi'uk ti chanvunetik k'alal chk'ot ta snaike, sk'an slok'es li xonobike, ak'o spokik ta vo' xchi'uk xavon, ska'n chak'bik *gel* ti sk'obik ts'akalto ta sjamik li sti' snaike, jech xtok ak'o stsobik skotol ti k'usi chtun yu'unik ta yabtelike jech ta skomtsanik bu lek chk'ot sk'ak'alil li k'ak'ale xchi'uk bu lek xk'ot li ik'e, ja' sk'an sk'el mi mu'yuk boch'o ta stsake yu'un ts'akalto ta xich' kusel.
- K'alal a'balto sk'elo ti yuts'yalabe sk'an ak'o atinuk xchi'uk ak'o sjel li sk'u spok'ike.
- Mi ja' stunes smakobil ni'il eal ti xich' jipele, ak'o stik' ta yut naila ts'akalto ta sjip ti bu ak'bil li yave, mi ja' stunes smakobil ni'il eal ti xu' xich' tunesel yan veltae, sk'an ak'o xchuk' xchi'uk epal xavon laje ak'o sjok'an yu'un ta xtakij o.
- Sk'an xich' tsobel ti k'uiletik sventa abtelale, ti k'uiletik sventa ti chanvune, xchi'uk ti k'uiletik ti xich' tunesel jujun k'ak'ale jech mu skapin sbaik.
- Ti jchanubtasvanejetik sk'an ak'o xchanik k'usi chal ti *Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)* <https://climss.imss.gob.mx/> ta sventa jnaktometik ti xu' sta svokolik yu'un li chamele.

2. Ta yosilal snail chanobvun

K'ucha'al lek xu' xich' pokel xchi'uk k'usel li snail chanobvune.

Oy cha' tos ta pasel 1. Li june ja' xich' pokel xchi'uk kusel ta lek ti jujuntik snail chanobvune.

2. Li xchibale ja' spokel jujun k'ak'al chanobvun xchi'uk ich'el ta muk' k'ucha'al xu' schabi sbaik li jchanvun jech mu stsaki ta Covid-19:

Li pokel xchi'uk kusel ta lek ti jujuntik snail chanobvune; Ts'akalto mu xlik li chanvune sk'an xich' pokel xchi'uk kusel jujuntik snail ti chanobvune. Ti *AEFCM* la yak'ik jutebuk k'usi xu' chtun k'alal xich' pasel li abtelale, ja' no'ox ska'n:

- Ba'yel xich' pokel xchi'uk kusel ta lek ti chanobvune, jech no'ox xtok sk'an xich' pokel ta ts'akalto.
- Sk'an xich' jambel sti' xchi'uk sk'elobil osil yu'un ti jujuntik snail ti chanobvune, tskalukto xlik ta pokel xchi'uk ta kusel.
- Sk'an pokel xchi'uk kusel ta lek jujutnik yav abtelal, jujuntik snail chanobvun, ch'ayebaletik xchi'uk bu xanabik ti jchanvunetike.
- Bu to jyij ti k'usi xich' pokele ska'n xich' tunesel xavon xchi'uk epal vo' ts'akalto xu' xich' kusel.
- Ja' ti k'usitik chtunan ta naetike xu' ja' xich' tunesel k'alal xich'pokel li chanobvune ja' k'ucha'al *hipoclorito de sodio*.
- Mu xu' xich' tunesel epal k'usitikuk no'ox ti mi mu ja'uk ak'bil ta na'el yu'un ti abteletik yu'un sk'elel schabiel kuxlejalile.
- Mi oy k'uxi xich' kapele ja' sk'an cha tunes jo' k'ucha'al oy sk'ixinal yu'un li k'ak'ale (ja' no'ox sk'an cha k'opon k'usi xu' ta tunesele). Mi oy k'usi xich' kapel xchi'uk k'ixin vo'e xu' xi jik'av yu'un.
- Mu stak' xich' kapel k'usitikuk no'ox.
- Mi oy k'usi tsots yip xich' tunelele sk'an cha k'el mu xich'beik yik'al ti ololetike xchi'uk ti chonbolometik ta nae, xchi'uk sk'an cha tsakbe sbi jech cha na' k'usitik stu.
- Ti boch'o x-abtej ta spokel skusel ti chanobvune xchi'uk ti boch'otik te oyike ja' sk'an jujulikel ta spokik ta xavon xchi'uk epal vo' li sk'obike. Mi mu'yuk xavone xu' stunesik *gel antibacterial* ti ep *alcohol* yich'oje.

Spokel jujun k'ak'al chanobvun xchi'uk ich'el ta muk' k'ucha'al xu' schabi sbaik li jchanvun jech mu stsaki ta Covid-19:

- K'alal xich' pokel xchi'uk k'usel li chanobvune ja' sk'an mu tsoboluk ta x-abtejik. Jech xtok sk'an ta stunesik smakobil ni'il eal, sk'an spok' sk'obik k'alal ts'akalto xlikik ta abtele, tunesik spotsobil k'obal xchi'uk mu xu' stsob sbaik ta a'iyej.

- Sk'an k'el el mi lek iyich' pokel xchi'uk kusel ti jujuntik snail xchanel li vune, xchi'uk ti xilaetike, ti mexaiteke, ti bu xanabik ti chanvunetike, ti ch'ayebal yu'unike xchi'uk ti k'usitik xu' komon ta stunesike.
- Sk'an pokel xchi'uk kusel li chanobvune k'alal a'balto te oyik ti jchanvunetike, jech xtok xich' pokel schi'uk kusel k'ak'al mi lok'ik xa batel ta snaik ti jchanvunetike.
- Sk'an ak'el na'el ta stojolal ti chanvunetik ti tsots sk'oplal ta skusik ti bu x-abtejike, jech xtok sk'an komon ta schabi sbaik.
- Mi a'bal vo' ta chanobvune, sk'an xich' tunesel *gel antibacterial* o k'usi yantik xko'olaj k'ucha'al vo' jech mu chopoluk chaibeik yika'l ti boch'otik te oyik ta chanobvune. Sk'an stunesik skusibal k'obal ti ts'akalto xich' jipel mi laj stunesike.
- Xu' tunesik *alcohol* k'alal xich' kusel li *laptop*, *celulares* xchi'uk li xilaetike, ja' no'ox sk'an mu aniluk cha tunes k'alal mi laj ta k'usele.
- Sk'an pak'el o jok'anel ta sjunlejal chanobvune ti senyail k'ucha'al mu xu' stsob sbaike, k'ucha'al ta spokik li sk'obike, stunesel ta lek li smakil ni'il eale, xchi'uk ti k'ucha'al xu' lek alak' sba ta k'el el ti snail chanobvune, ja' no'ox ja' sk'an xich' tunesel ti k'usitik pasbil xa yu'un li ajvalil ti xu' xich' sa'el ta <https://www.gob.mx/salud/documentos/covid-19-materiales-de-consulta>
- Ti chanobvunetik ti x-abtejik ta sob xchi'uk ta jujuntik malk'ak'ale, sk'an xchap sk'op ya'iejik k'ucha'al ta spokik xchi'uk ta skusik komel jujunutik snail li chanvune, xilaetike, mexaetike xchi'uk skotol ti k'usi chtunan yu'unike.
- Ja' sk'an jamel ta lek skotol ti yilobil osil yu'un ti jujuntik snail chanobvune, mi ja' stunesik li *aire acondicionado* chalike, mu xu' te xjoyet sjik'anik ti ik'e.

Sk'ubanel sbeiltasel abtelal vun

- Sk'an va'ambel yajval boch'o ta st'unbeik ya'iejal jujuntik xemana ti *Covid-19* ta yosilal slumal *México* xchi'uk ta jlumaltik *Chiapas* jech xu' ta scholil ta stojolal schi'ilta ta abtel.
- Sk'an ak'el ilel lok'olaetik ti bu chak' ta na'el ti tsots sk'oplal xi jkom ta nae.
- Sk'an ak'el ta ilel lok'olaetik k'ucha'al ta schabi sbaik ta jujuntik naetik, jech yich'ik ta muk' ti tsots sk'oplal xich' pokel xchi'uk kusel ti k'usitik chtunan ta naetike, lek ta xve'ik, lek ta skuxik xchi'uk ak'o tajinukik stukik.
- Sk'an skolta sbaik ta schapel k'ucha'al xu' schanik vun ta snaike.

3. Stalel kuxlejal (spok'el lek li k'obile, mu stsobetuk li jnaklometike, xchi'uk yantik)

Ja' sk'an jech stalel kuxlejalil ku'cha'al jchol ts'ibabil li'e;

- Sk'an alet ta stojolal ti jchanvunetik xchi'uk ti abteletik k'ucha'al xu' lek stunesik ti osilaltik yu'un ti chanobvune.
- Sk'an ak'o xanabikuk xchi'uk ak'o tajinukik ta buy lek xokol ti yosilal chanobvune, ja' no'ox sk'an k'elet ti mu epuk ta stsob sbaik ti jchanvunetike. Ja' mu xu' stunesik jal ti bu makajtij ti snail chanobvune (jech xtok xu' mu stunesik li karoe).

Spokel ta lek ti k'obale

Ti spokel k'obal yu'un ti jchunvunetike, ti jchanubtasvanejetike xchi'uk ti boch'otik tey ta x-abtejike ja' jech sk'an spasik k'ucha'al ts'ibabil li'e:

1. Sk'an pokel li k'obal k'alal a'balto cha ve'e xchi'uk mi la sut tal ta ch'ayebale.
2. Sk'an pokel k'obal mi oy la jat'isaje o la obaje, mi oy la a tsob k'aebe xchi'uk mi oy la atsakan chonbolometik avu'une.

Ja' sk'an jechuk cha pas k'ucha'al chol ts'ibabil li'e:

Sventa lek xich' pokel li k'obale ja' jech sk'an cha pas k'ucha'al ts'ibabil ya'iejal li'e:

1. Ach'eso ak'ob.
2. Ak'bo epal xavon.
3. Juxolano lek ti yut ak'obe.
4. Juxolano lek xtok li spat ak'obe.
5. Laje juxolano ta lek ti sbik'tal ak'obe.
6. Ts'akalto juxo lek ti sme' ak'obe.
7. Laje ja' sk'an juxel ta lek ti sts'akabil ak'obe.
8. Laje ach'eso lek ta vo' xchi'uk poko ta lek.
9. Takintaso li ak'obe xu' cha kus ta pok'.

Skotol ti k'usi la ak'opon xae ja' ska'n xich' pasel ta jtob sekunto yatolal ti orae.

- Mu xu' cha pik asat, ani' xchi'uk ave mi a'bal apokoj li ak'obe.
- Mi ja' cha tunes skusobil satil, smakobil ni'il eal, spotsobil k'obal ti xich' jipel batel ta k'aebe, mi laj stu avu'une sk'an cha tik' ta yut junuk naila ts'akalto chukbo li ti'e jech xu' cha jip bu ak'bil iluk ti yave, laje poko lek ti ak'obe.
- Ti jchanubtasvanejetik sk'an schabiik ti jchanvunetik bu jujuntik sk'elik li vune, ta bu ve'ebal yu'unike xchi'uk ti bu xanabike.

Senyail k'usi snamalil xu' xchotiik ta yut snail chanobvun

- Mi xu' ta tunesel ta jujuntik li xilaetike sk'an cholanel ta jujuntik *metro* xchi'uk o'olol snamalil sventa jech mu tsoboluk ta xchotiik ti jchanvunetike.
- Ja' no'ox sk'an ja' ta stunesik o ti xilaike xchi'uk ti smexaike.
- Mi ja' chib yajbal ta chtun ti vankaetike, sk'an ja' no'ox jun jchanvun tey ta xchoti.

- Mi ja' mexaetik ti chib yajbal ta xich' tunesel ja' tey xchotiik komel xchibal ti jachanvunetike, ja' no'ox ta xchotiik ta jujun xokon jech mu toj nopoluk ta sk'el sbaik.
- Sk'an albel ti mu xu' chak'ik ta ch'om ti k'usitik chtun yu'un ta schanel ti vune, jech k'ucha'al slapisik, smochilaik, svunik xchi'uk yanti k'usitik chtun yu'unik o.
- Sk'an xich'ik albel ti mu xu' xanabik ta yut snail ti chanobvune.
- Sk'an jamel ti sk'elobil osil xchi'uk li st'i snail schanel vune, jech lek xich'ik li ik'e.

Stunesel smakobil ni'il eal

- Ti smakobil ni'il eale ja' persa sk'an stunesik ti jhcanubtasvanejetike, ti jchanvunetike, ti me'il totiletike xchi'uk skotol ti boch'otik sk'an x-ochik ta snail li chanobvune.
- Sk'an chabiel ti jchanvunetik jech mu slok'esik ti smakobil ni'il eal ta yorail kux o'onale, mi jat'isajike skan tijan sni'ik ta nopol axuk'ubike, ts'akalto ak'o skusik xchi'uk jlikuk pok' li sni'ike, ja' no'ox xu' slok'esik jlikeluk li smakobil ni'el eal k'alal chve'ike.
- Mu xu' oy boch'o ta slok'esbe smakobil sni' ye ti xchi'iltak ta chanvune, mi oy jech ik'ota ta pasel sk'an ak'el ta na'el ta stojolal ti muk'ata abtel patan yu'un ti chanobvune.
- Mu stak' sjelbe sbaik li smakobil ni'il eal ta stunesik li chanvunetike, chanubtasvanejetike, li me'il totiletike melet ja' no'ox xu' stunes stukik.
- Mi ja' stunes smakobil ni'il eal ti xich' jipele, ak'o stik' ta yut naila ts'akalto ta sjip ti bu ak'bil li yave.
- Mi stunesik smakobil ni'il eal ti xu' xich' tunesel ep veltae, sk'an schuk'ik ta lek, laje ta sjok'anik yu'un ta xtakij jech ta spasola jujun k'ak'al k'alal xk'ot ta snaike.
- Mi oy jnaklometik ti ip chaik ta yantik chamele, ja' sk'an stunesik smakobil ni'il eal xchi'uk snenal satil, *gel antibacterial*, jech xtok sk'an nom ta xvai ta stojolal ti yantik jnaklometike.

Sk'ubanel sbeiltasel abtelal vun

- Xu' xich' pasel jun *concurso* ta *selfies* ti bu chak'ik ta iluk ti lek stunesik ti smakobil ni'il eale.
- Sk'an ak'el ilel lok'olaetik ti bu chak' ta na'el ti tsots sk'oplal xi jkom ta nae.
- Sk'an ak'el ta ilel lok'olaetik k'ucha'al ta schabi sbaik ta jujuntik naetik, jech yich'ik ta muk' ti tsots sk'oplal xich' pokel xchi'uk kusel ti k'usitik chtunan ta naetike, lek ta xve'ik, lek ta skuxik xchi'uk ak'o tajinukik stukik.
- Sk'an skolta sbaik ta schapel k'ucha'al xu' schanik vun ta snaike.

4. Ich'el ta muk' xchi'uk koltael k'alal sutik ta jujuntik snail xchanel li vune

Li chanobvune ja' sk'an xich' ta venta ti abtelal chol ts'ibabil xchanobil ta *Tutoría y Habilidades socioemocionales* ta svunal xchapanobil xchi'uk sk'elobil abtelal yu'un

jchanubtasvanej. Ti ololetik xchi'uk li tseb keremetike oy ja' jech ta spasik k'ucha'al ta sk'el ta spasik ti me'il totiletike. Ti me'il totiletike xchi'uk ti jchanubtasvanej, ja' sk'an lek ta scholbeik ya'iejal ti COVID-19 jech xu' skoltaik ta lek ti yalabike xchi'uk ti boch'otik oyik ta xchannel li vune.

Li chanobvune xu' sk'an vokol ta stojolal ti *Unidad de Servicios de apoyo a la Educación Regular (USAER)* xu' xtok sk'an koltael ta stojolal yantik jkoltavanejetik ti ja' sna'beik ya'iejal ti COVID-19.

- Ja' sk'an k'elel k'ucha'al ti stalel skuxlejal ti jchanvunetike, ja' yu'un sk'an xchi'in sbaik ta a'iej li chanubtasvaneje xchi'uk li totil me'iletike, ja' yu'un sk'an k'elel mi oy k'usi xjel ta skuxlejal ti jchanvunetike, melek mu skotoluk xko'olaj svokolik ti tseb keremetike.
- Ti k'usi vokolal xu' jk'eltik ta skuxlejal ti tseb keremetike ta skoj ti COVID-19 ja' chol ts'ibabil li'e:
 - Oy xi'el xchi'uk xat yo'onik ta skuxlejalik xchi'uk ta skuxlejal ti stot sme'ike.
 - Oy k'usi xjel k'ucha'al nopen ta xvayike xchi'uk ta xve'ike.
 - Mu x-och svayelik xchi'uk toj anil ta xch'ay yo'onik.
 - Ta x-ipajik mi oy tsots chamel yich'ojike.
 - Ta xcha'y snopbenal sjol yo'onik.
 - Toj ep ta sik'olajik, ep xyuch'ik pox xchi'uk oy k'usitik chopol ta xlik slajesik.
- K'alal oy jech skuxlejal junuk tseb kerem xchi'uk jchanubtasvanej ja' sk'an xich' k'elel ta lek jech xu' xich' komon koltael.

Tseb keremetik

- Mu xa sk'an spasik ti k'usi nopen ono'ox ta pasike.
- Muyuk lek yipik.
- Toj ep ta xvayik o xu' mu x-och svayelik, ts'akalto ja' xtal svayelik ta k'ak'altike.
- Ja' lek chai mi stuk oyike, jech mu ta stsob sbaik ta spasel abtelal xchi'uk li yamikotake jech mu xchi'in ta abtel ti yuts'yalabe.
- Ta xi'ik mi xjubike ja' yu'un mu epuk ta xve'ik xchi'uk oy ep ta jtos k'usi ta spasananik yu'un mu xjubik o.
- Ta syainta sba stuk (jech xu' ta syainta sk'ob o xu' ta schik' snukulil sk'ob).
- Ta sik'olajik, ta xyuch'ik pox xchi'uk xu' ta slajesik chopol vomoletik.
- Mu xi'ik ta spasel k'usi chopol ta k'elele, xu' stukik ta spasik o xchi'uk yamikotak.
- Ta snop smil sba.
- Oy sk'ak'alil ti toj ep k'usi sk'an spasike, ja' yu'un mu toj jaluk ta xvayik.
- Ja' chalik ti oy la boch'o x-albat yu'un ti k'usi xu' spasike, oy la k'usi ta schikintaik ti mu xa'i ti yantike.

Ja' jech xu' xich'ik koltael k'ucha'al chol ts'ibabil ya'iejal li'e:

Jchanubtasvanejetik

- Lo'ilajanik, tak'bo li k'usi sja'k'ike xchi'uk lo'iltabo ya'iejal ti COVID-19. Ak'bo sk'el ti xu' xchi'inot ta lo'ile.
- Albo ti mu xk'ot ta sbek'tal takopal ti chamele. Albo xu' chal ti k'usi mu lekuk ta sk'ele. Lo'iltabo k'usi xu' ta skolta sba stuk xu' cha vak'be ta iluk yilobil li lekil kuxlejalile.
- Sk'an mu x-anilaj avo'on. Ti tseb keremetike oy mu schikintaik ta lek ti k'usi cha lo'iltabeike. Ja' yu'un sk'an cha vich' ta venta k'usi spas k'alal cha lo'ilaj xchi'uke, k'alal oy boch'o yan ta schi'in ta a'ieje.
- Koltao ta sjunesel li yo'one xchiuk lo'iltabo k'usi xu' ta skolta sba stuk xu' cha vak'be ta iluk yilobil li lekil kuxlejalile.
- Sk'an cha k'el k'ucha'al cha lo'ilaj jech mu chopoluk ta xa'i xchi'uk mu'yu boch'o ta sbain li a'ieje.
- Mi cha na' mi oy chamenxa yuts' yalaltak ti jchanvunetike xu' cha kolta yu'un ak'o schi'in ta a'ieje ti yuts' yalaltake jech xu' ta schol ti snopbenal yo'on stuke.
- Xu' cha chi'in ta a'ieje vakibuk jchanvunetik jech xu' cha na' mi oy svkolik ta snaik o mi oy xljajik ta uts'intael ta chanobvune.

Ti totil me'iletike

- Sk'an cha kux jlikeluk mu x-anilaj avo'on.
- T'ujo jpokuk vun ti cha k'upin cha vaptae, mu epuk cha chikinta ya'iejal ti COVID-19.
- Chol ts'ibtao ti k'usi xu' cha pase.
- Chano k'ucha'al xu' cha k'an aba atuk. Mu xch'ay ta avo'on k'usi yak'o sba cha pase.
- Mu xch'ay ta avo'on boch'otik xu' cha takbe smensaje xchi'uk xu' cha k'opon ta ch'ojon tak'ine. Mi lek cha va'ie xu' cha lo'ilta ti k'usi snopbenal sjol av'one.
- Sk'an cha na' k'usi snopbenal avu'one. Melel oy ich' mul, ilinajel, oy k'usi ta jnopilantik. K'alal mi cha na' k'usi snopbenal avu'one xu' lek xbat li akuxlejale.

K'ucha'al xu' xich' k'elel skuxlejal ti tseb keremetike

- Sk'an lek cha k'elabaik. Sa'o k'ucha'al xu' komon cha kolta abaik, xu' cha tsob abaik, lek k'ano ti uts' alaltake.
- J'a sk'an cha pas ti k'usi nopenot ta spasele. Ti tseb keremetike ak'o totsikuk ta stemik k'ucha'al nopenike, ak'o ve'ukik xchi'uk ak'o vayukik k'ucha'al nopet avu'unike.
- Xu' cha tajinik mi tsuts jkojuk spasel abtelal avu'unike. Jech xtok k'alal stsuts spasel abtelal avu'un sventa xchannel li vune.
- Ich'o ta venta li snopbenal sjol yo'onike. Melel ti ololetike xchi'uk ti tseb keremetike ta xa't yo'onik k'alal mu stak' pasik skotol ti k'usi nopenik o ta spasele; jech k'ucha'al tajimol ta pelota, ak'otajel, spasel sk'in ta chanobvun xchi'uk li yantik abtelaletike.

- Ak'o slo'ilta ti snopbenal sjol yo'onike. Ja' no'ox chikintao mu xu' cha valbe ti mu k'usi xk'ot ta ta stojolale.

K'ucha'al xu' komon ta jkoltatik ta sjelel skuxlejal ti chanvunetike

- Ak'o schan k'usi xu' spas mi ip xa'ie xchi'uk mi xa't yo'on yu'un li COVID-19. Ak'o sa' boch'o sna spoxtavan mu xu' stuk ta sa' spoxil sventa COVID-19.
- Ak'o sn'a k'ucha'al xu' sa' li spoxile xchi'uk yantik koltael, jech k'ucha'al tak'iel yu'un schabiel yuts' yalaltak (xu' oy boch'o schi'in ta a'ieje xchi'uk xu' sa' ta ch'ojon tak'in yu'un *Secretaria de Salud*).
- Sk'an cha chabi akuxlejal. Xu' cha tajin xchi'uk vayan ta lek.
- Sk'an cha kux jlikeluk xchi'uk mu xa chikinta skolto ti k'usi xich' lo'iltael ta sventa ti chamele.
- Chabio abek'tal takopale, jik'o lek ik', xach'o aba xchi'uk paso ta jun li snopbenal sjol avo'one.
- Lajesok ti lekil ve'liletike.
- Ja' lek mi mu cha vuch' li poxe xchi'uk mi mu k'usitikuk no'ox cha lajese.
- Sa'bo yorail li kux o'onale. Xu' cha pas jtosuk yantik abtelal.
- Lo'ilajan xchi'uk yantik kristianoetik.

Li chanobvune ja' sk'an spas:

- Ak'o sk'el ku'cha'al xu' xich' chabiel skuxlejal ti jchanvunetike. Ja' yu'un sk'an sa' koltael ta sventa *servicios en salud mental* xchi'uk ta *apoyo psicosocial*.
- Ak'o sk'el mi lek oyik skolto ti jchanvunetike, meel oy boch'otik ti mu stak' sk'elik skotol ti k'usi a'iejal oy ta *internet* sventa schabi li skuxlejalike.
- Sk'an schap sk'op ya'iejik xchi'uk ti boch'otik x-abtejik ta *servicios en salud mental* xchi'uk ta *apoyo psicosocial* jech xu' schabibeik skuxlejal li jchanvune.
- Sk'an scholbe ya'iejal ti lekil snopbenal sjol o'ontonale, jech ti lekil kuxlejal yu'un ti jchanubtasvaneje xchi'uk li skuxlejal skotol boch'otik tey x-abtejik ta chanobvune.
- Sk'an schap spasel abtelal yu'un ti *salud mental* xchi'uk ti *apoyo psicosocial*: (a) k'ucha'al xu' schabi sba stukik, k'ucha'al xu' lek xich' li ik'e xchi'uk yantik schabiel li kuxlejalile; (b) sk'an xich' albel ti mu chopoluk mi xa'i xi'ele, mi oy mu x-och svayele, xchi'uk (c) ak'bo sna' ya'iejal ti *COVID-19*.
- Sk'an sa' bu junukal sanil koltael xu' ta stak batel junuk jchanvun jech sk'an koltaele.
- Sk'an ak'o schanik k'usi ts'ibabil ta vunetik sventa ti *apoyo psicoemocional* ta, <https://www.unicef.org/mexico/media/3161/file/Consejos%20de%20salud%20mental%20para%20ni%C3%B1as%20y%20ni%C3%B1os.pdf>

Sk'ubanel sbeiltasel abtelal vun

- Sk'an jujun xemana ta staskik ta vun skotol li snopbenal sjol yo'onik ti jchanvunetike jech mu sta svokolik xchi'uk jech xu' xich' k'anel koltael ta stojolal yantik abteletik.

- Xu' xich' tsobel jun chibuk boch'otik ska'n skolta sba ta schi'in ta lo'il ti boch'otik oy la sta svojolik ta skoj ti *Covid-19*.
- Ska'n ak'el ta na'el k'ucha'al xu' schabi sba stuk: ak'o lo'ilajuk xchi'uk li yuts' yalaltake, ak'o yak'ik ta na'el mi oy k'usi ip xa'ike xchi'uk ak'o kux lek yo'on.
- Sk'an ak'el vunetik ti bu oy lok'olaletik ti ja' xyak' ta ilel k'ucha'al oy lekil kuxlejale jech ti jchanvunetike xu' st'ujanik bu junukal ja' ta xak' ta iluk k'ucha'al oy li skuxlejale.

5. K'ucha'al xu' xich' pasel abtelal ta chanovun (kojokoj yorail schanel li vune, xu' xk'otik jujutsop jchanvunetik)

Komon schapel ya'iejal k'uch'al xu' chi jsut ta chanobvun

- Ja' ba'yel ta sk'an xich' ch'akel ta xts'ok ti spaselal li abtele, ti stsakel abtelal ta vunetike, ti abtelal ta spasik ti jchanubtasvanejetike xchi'uk li abtelal ta spasik ti jchanvunetike.
- Ti ba'yel abtelale xu' xich' pasel ta chanobvun ja' no'ox mu xu' ep ta stsob sabik ti boch'otik ta spasik ti abtelale.
- Sk'an ak'el ta na'el k'ucha'al ta x-abtejik ti jchanubtasvanejetike.
- Sk'an xich' ak'el ta na'el k'ucha'al xu' ta schabi sbaik yu'un mi stsakiik ta *Covid-19*.
- Sk'an chapel k'ucha'al xu' ta yojtaklinik ya'iejal *Covid-19* ti jchanubtasvanejetik yu'un jech sk'elik k'usi xu' spasik ta yabtelike.
- Ja' k'ucha'al xu' lek ta x-abtej ti chanobvune ti *SEP* ja' ta chal ti oyuk oxkoj ti bu xich'ik k'elel ti jchanvunetik k'alal sta sk'ak'alil ta sutik ta schanel li vune.
 - **Ba'yel ja' xich' k'elel ta sna:** ti stot sme' ti jchanvunetike sk'an yich'ik ta muk' li ya'iejal k'ucha'al xu' ta schabi sbaik ta sventa mu stsakatik ta *COVID-19*.
 - **Ta schibal ja' tey ta sti' li chanobvune:** ti chanubtasvanejetike ta schapik k'ucha'al xu' ta scholik li jchanvunetik yu'un jech jujuntik ta x-ech'ik bu oy chabivanej yu'un ochebal ta chanobvune xchi'uk sk'an sk'elik ti mu stsob sbaik ta st'i ochebal ta chanobvune jech mu stsakatik ta chamel yu'un *Covid-19*.
 - **Ta yoxibal ja' tey ta st'i snail ti bu xchanik li vune:** Li jchanubtasvanejetike sk'an sk'elik ti ak'o k'otuk ta pasel jech k'ucha'al chapil spasel kojokoj abtelal ta chanobvune ja' ti bu xichik' ta muk' ti senyail ak'anbil ti jujunti xilaetike xchi'uk ti mexaetike.

Sa'obil lekil spasel abtelal ti xich' ts'ibtael ta vunetike

- Ja' sk'an oy junuk ochebal xchi'uk junuk lok'ebal st'i li chanobvune, mi ja' no'ox oy jun ochebal yu'une ta skán xich' ch'akel ta o'olol jech oy jun ochel xchi'uk oy jun lok'ebal ta xkom ti bu xu' ta xanabik skotol ti boch'o xk'otik ta chanobvune.

- Sk'an oyuk spokobil k'obal xchi'uk xavon, vo', skusobil k'obal, mi mu'yuk jeché xu' stunesik *gel* ti ep *alcohol* yich'oje.
- Bu oy ep ta stsob sbaiké ja' ja' sk'an jamel skotol ti sk'elobil osil xchi'uk sti' li chanobvune jech lek xich'ik li ik'e.
- Bu oy nopol sk'elo sbaik chib, oxibuk j-abteletik sk'an xich' makel ta jujuntik xokonik xchi'uk ta yelovik.
- Sk'an ak'bil senyail ti bu xu' spasik li yabteliike xchi'uk ska'n senyail ti bu ich'bil ta venta ti jun *metro* xchi'uk o'lol snamal ta xvaiké.
- Bu x-abtek ti muk'ta abtel patan yu'un ti chanobvune ska'n lek jamaluk ti yilobil osile xchi'uk li sti' ti nae jech lek ta x-och li ik'e.
- Sk'an oy jtsobuk j-abteletik ta sk'elik k'usi xu' xich' pasel ta *internet*, jech xu' ta sk'elik k'ucha'al xbat li jujuntik abtelale xchi'uk ta sk'elik k'u yelan skuxlejal ti jchanubtasvaneje.
- Sk'an jujun xemana xich' tsakel ta vun skotol ti k'usi ik'ot ta pasel k'alal isutik ta chanobvune, xu' sts'ibael: ya'iejal ti xchabiel ochebal yu'un chanobvune, jech xtok k'usi ik'ot ta pasel ta stojolalik ti jchanubtasvanejetike xchi'uk ti jchanvunetike, xu' chak'ik ta na'el mi oy yu'unik ti k'usi xich' tunesel ta sventa ti schabiel skuxlejalile xchi'uk xu' chaak'ik ta na'el mi oy k'usi xu' xich' ts'ibtael ta ach' sventa mu stsakiik ta *Covid-19*.

Jchanubtasvanejetik

- Sk'an mu epuk xk'otik li jchanvunetike, ja' yu'un ba'yel xich' k'elel k'u smuk'ul ti bu ta stsob sbaik ta xchannel li vune, jech mu toj jtsoboluk ta xchotiik.
- Ja' no'ox xu' xk'ot ti boch'o ta schanubtas ti jchanvunetike.
- Ti jchanvunetike xich'ik ak'bel ach' vun ti bu ts'ibabil ti yorail xu' xk'otik ta chanobvune, ja' lek mi xu' spas li yabtelik ta sanike.
- Ti jchanubtasvaneje sk'an tsob ya'iejik ta *internet* jech komon ta sk'elil k'u yelan spasik yabtelal ti jchavunetike, jech mi stsakiik ta chamel.

Sjamel snail epal jpok vunetik

- Xich' pokel xchi'uk kusel skotol k'usi te oy, mexaetik, xilaetik, sk'ejobil epal jpok vunetik xchi'uk yanti k'usitik xtunan tey ta yut snail li epal jpok vunetike. Ja' jujun k'ak'al sk'an xich' pokel xchi'uk kusel skotol ti k'usi te oye.
- Ti snail epal jpok vunetik ti oy chinam tak'in yu'unike, sk'an skusi a anil k'alal laj yich' tunesel yu'un junuk jchanvun.
- Sk'an oyuk *gel* yu'unik ti ja' ep *alcohol* yich'oje, ja' sk'an stunesik ta lek ti boch'otik sk'an x-ochik ta sk'elel xchi'uk ta yavtael li ts'ibabil vunetike.
- Sk'an oyuk *gel* yu'unik ti ja' ep *alcohol* yich'oj ta bu xich' jak'el k'op a'iej ta ochebal yu'un ti snail epal jpok vunetike, jech xtok ska'n oyuk ta jujuntik mexaetik ti bu xu' stsob sbaik boch'otik ta sk'oponik li vune.
- Ta ochebal snail epal jpok vunetike, ja' tsots sk'oplal xich' tunesel li smakobil ni'il eale.

- Mu xu' xich' pokel xhi'uk kusel ta vo' li vunetike.
- Ja' sk'an xich' jamel skotol li sk'elobil osilaltik yu'un li snail epal jpok vunetike, ja' no'ox sk'an ich'el ta muk' k'usi ta xich' chabiel li kuxlejalile.
- Sk'an sa'bel yav bu xu' skomtsanik ti vunetik la yich ch'amunele.

Jelajtik yorail ta x-ochik ta sk'opnel ti vunetike

- Ja' sk'an jelajtik yorail xbatik ta snail epal jpok vun ti jchanvunetike, jech xtok sk'an xihe' k'elel k'u yelan li abtael ba spasike.
 - Xu' xbat jtsobuk jchanvunetik ta jun k'ak'al, ja' no'ox mi toj tsots sk'oplal ti k'usi ba spasike, xu' ta skelik xchi'uk ta sk'oponik li vnetik ta *internet*.
 - Ja' sventa xu' xich' ch'akel ta lek ti jchanvunetik ta jujuntik snail xchanel li vune, jech mi toj tsoboluk ta spasik li yabtelike.
- Ja' sk'an mu epuk jchanvunetik ta xk'otik ta chanobvune xchi'uk mu xu' ta xjalijik tey. Li jujuntik abtelal chapanbile sk'an takel batel ba'yeluk ta *correo electrónico* o ta *celular* ti jchanvunetike mi oy yu'unike jech sna'ojik xa k'usi abtelal ba spasik.
- Mi toj ep tsakbil sbi jchanvunetik ta chanobvune, ja' xk'an ch'akel xchi'uk span xich' sa'el ti bu ta tsob sbaik ta spasel li yabtelike, jech ta xichi'k ta venta ti jujuntik *metro* xchi'uk o'olol snamal ta schotan sbaike.

6. K'usi xu' xich' pasel mi oy boch'o tsaki ta chamele

- Mi oy jchanvunetik, jhcanubtasvanej xchi'uk ti boch'otik x-atejik tey ta chanobvune sk'an ak'o komukik ta snaik.
- Mi oy boch'o ipaj ta *COVID-19* ta junuk chanobvun ja' xich' makel, mu xu' ta x-abtejik.
- Mu xu' xnopijik ta stolal ti boch'o oy senyail ta xa'i ti tsakbil xa ta *COVID-19*, ja' yu'un lek sk'an k'elel skuxlejal ti boch'otik ta xk'otik ta chanobvune, (sk'an mu tsoboluk ta xanabik, stunesik smakolbil ni'il eal, snenal satil, xchi'uk yantik k'usitik). Jech xtok sk'an xich' k'elel lek ti boch'o ip xa'ie, ska'n mu ixch' uts'intael xchi'uk sk'an xich' sa'bel li spoxile.

Jachanubtasvanej

- Mi oy junuk jhcanubtasvanej xchi'uk junuk ti boch'otik x-abtejik tey ta chanobvun ip xa'ike sk'an ta sut batel ta sna xchi'uk sk'an xbat ta snail poxtael jech xich' ak'bel li spoxile.
- Ta xich' ch'akel ti boch'o ip xa'ie jech mu tsaki ta chamel li schi'iltake xchi'uk ta xich' takel batel ta snail poxtael.
- Ti muk'ta abtel patan yu'un ti jchanobvune ta chak'be sna' ti schi'iltak ta abtel ti oy boch'o ip xa'i ta *COVID-19* jech ta svules ta yo'onik mi oy inopaj ta stojolalike, jech

stak' xbatik ta snail poxtael sventa ta xich'i k'elel k'u yelanik, tsakalto xu' x-ak'batik spoxilik xchi'uk ta xich'i albel k'ucha'al ta schabi sbaike.

- Sk'an ak'el ta na'el ta skotol abteletik ta chanobvun ti oy van la schi'inik ta a'ieye xchi'uk oy van nopol ixanabik xchi'uk ti boch'o ip xa'i ta *COVID-19* sveta xu' ta schabi sabik.
- Mu xu' xich' pukanbel sbi xchi'uk mu xu' uts'intael ti boch'o ip xa'ie.
- Ska'n xich' albayel ti muk'ta j-abtel patan yu'une.

Sk'elel schabiel jchanvunetik ti xu' ip xa'ik ta chanbovune

- Ta sk'an xich' takel batel ta yan snail chanonvun.
- Ska'n xich' sa'el ti boch'otik x-abtejik ta sanil poxtaele.
- Ta xich' takel ta ik'el ti stot sme'e.
- Sk'an sut batel ta sna xchi'uk sk'an xbat ta snail poxtael jech xich' ak'bel li spoxile.
- Li muk'ta abtel patan yu'un li chanbovune ta sch'in ya lo'il ti stot sme' ti jchavune jech ta sna' k'u yelan oy li boch'o ip xa'ie.
- Ti muk'ta abtel patan ta chanobvune ta xyak' ta na'el ta stolol sbi ti boch'o ip xa'ie xchi'uk ya chal ti mu xu' xich' pukanbel sbi xchi'uk mu xu' xich' uts'intaele.

Ts'akalto:

- Sk'an xich' t'unel buy ipaj ta *COVID-19* jech xich' k'elel mi tey la sta ta chanobvune.
- Ti jchavubtasvanejetike xu' stakik batel abtelal ta *internet* o ta *celular* ti boch'otik xu' anil ta x-ipajike xchi'uk ti boch'otik oy tsots yantil chamel ta xa'ieke.
- Sk'an xich' tunesel abtejebaletik yu'un ti *COVID-19*, skan oyuk sbotsobil k'obal, smakobil ni'il eal, snenal satil, naila ti xu' xmak ta leke, jlikuk smakobil bek'talil takopal xchi'uk oyuk *gel antibacterial* ti toj ep *alcohol* yich'oje.
- Ska'n oy jkotuk karo ti ja' no'ox xich' tunesel k'alal ta skuch batel ta sna o ta snail poxtael ti boch'o ip xa'i ta *COVID-19*.
- Sk'an xich' tsobel k'usi stunes ta spasel yabtel ti jchanvune xchi'uk ti boch'o ta x-abtejik ta chanobvun ti ip xa'i ta *COVID-19* jech xu' xich' tik'el ta naila.
- Sk'an xich' kusel ta lek mi oy yich'o snenal sate.
- Sk'an xich' ak'el ta na'el ta stojolal ti boch'otik tey x-abtejike, ti j-abteletik yu'un snail poxtaele xchi'uk ti yust' yalaltake, jech snaik ku'cha'al xu' ta schabiik jech xtok xich' albeyel ti muk xu' spukanbe sbi xchi'uk ya'iejal ti boch'o ip xa'ie.
- Xich' makel ti bu ixanab xchi'uk bu la spasanan ti yabtel ti boch'o ip xa'ie, jech mu xu' xich' tunesel ta anil. Sk'an xich' malaal junuk k'ak'al sventa xu' xich' pokel jech xu' ta tunesel yan vental.
- Sk'an pokel xchi'uk kusel ta lek ti k'usitik la spikanan ti boch'o ip xa'i ta *COVID-19* k'alal a'balto ch'akbil ta stojolal ti schi'iltake.
- Ti jchavune xu' scha'sut ta chanobvun mi ay xa ta snail poxtaele xchi'uk mi sna'oj k'usi chol ts'abil ta sventa schabiel kuxlejalil ta sjunlejal *México*.

- Mi la jyal ti poxtavanej ti ja' lek xich' ak'el ta pasel svinajesobil mi oy o mu'yuk yich'oj ti *COVID-19* ja' sk'an tas mala k'u yelan ta xlok' ti svinajesobile. Mi oy yich'oj ti chamele sk'an ak'el ta na'el ta stojolal ti boch'otik oy yabtelik ta sk'eel ti chamele xch'iuk sk'an ak'el ta na'el ta sjunlejal li chanobvune.
- Sk'an xich' albeyel ti j-abteletik ta chanobvun xchi'uk li stot sme' ti jchanvune jech snaik mi oy inopajik ta stojolal to boch'o ip xa'ie.
- Ti *psicólogos* xchi'uk ti boch'otik oy yabtelik ta sk'elik li chamelel xka'n ta skolta sbaik ta sk'eel k'u yelan xbat skuxlejal ti boch'o ip xa'ie.

7. Sk'op ya'iej me'il totiletik ta sventa skolta sbaik ta sk'eel mi oy boch'o ip xa'i ta chanobvune

Ja' xu' xich' pasel k'usi chol ts'ibabil li'e:

- Ja' sk'a stunesik li *internet* xchi'uk xu' sk'opon sbaik ta ch'ojon tak'in jech mu xck'otik ta chanobvun.
- K'alal ja' yorail ta x-ochik xchi'uk ta xlok'ik ta chanobvun ti jxchanvunetike mu xu' ta x-ochik ta yut chanobvun li totil me'iletike.
- Sk'an oyuk tsobajel yu'unik xchi'uk ti boch'otik x-abejik tey ta chanobvune, jech ta sna'ik k'u yelan ta sutik li yalabtak ta chanobvune, jech xtok ta sna'ik k'usi abtelal ta spasik ek.
- Ti totil m'eile ja' yabtel ta sk'el ta sna ti yalabtak oyik ta chanvun jech' xu' yich'ik ta venta ti k'usi chol ts'ibabil yu'un schabile kuxlejalil ta sventa mu stsakiik ta *Covid-19*. Li'e ja' sk'an sk'elil k'alal x-olik'iktal ta sanik ta jujun sob xchi'uk k'alal ta xk'otik ta snaik ta jujuntik smaleb k'ak'ale.
- K'alal ja' yox sbonal ti yak'obil ta ilel yip li chamele, j'a xu' xich' pokel xchi'ukta kusel li chanobvune xchi'uk xu' oyuk tsobajel yu'unik jech ta sna'ik k'u yelan ta schabi sbaik sventa mu tsakatik ta chamel, jech xtok ta sk'an sna'ik k'u yu'un mu' xu' tsobol ta xanabik xchi'uk k'ucha'al ta stunesik ta lek ti smakobil ni'il eale.
- Sk'an schap sk'op ya'iejik xchi'uk ti boch'otik x-abejik ta snail poxtael ta slumalik, jech ta xyak'ik ta na'el mi oy k'usi xich' jelel k'ucha'al chapanbil ta sutik schanel vun ta chanonvune.
- Li me'il totiletike xu' ta sjak'be ya'iejal ta stojol ti boch'otik oy yabtelik ta chanobvun sventa sna'ik k'u yelan ta sutik ta xchanel vun ti yalabtake.
- Ti totil me'iletike sk'an xchi'in ta a'iej ti yalabtake jech xu' ta scholbeik ya'iejal ti chamele xchi'uk sventa mu xiik yu'un ti *Covid-19*.

- Mu oy k'usi mu xu' ta chapel ta ch'ojon tak'ine, xu' xk'otik ta chanobvun ja' no'ox ba'yel ta sk'an sjak' mi xokol ti boch'o ska'n schi'in ta lo'ile. Jech yu'un ti chanobvune ja' sk'an xak' ta na'el: yatolal ch'ojon tak'in, yorail abtelal yu'unik, xchi'uk li *correo* yu'un li jchanubtasvanejetike.
- Xu' spasik tsobajel ta *internet* xchi'uk li totil me'iletike.
- Ti totil me'iletike sk'an schap sk'opik xchi'uk boch'otik ta x-abtejik ta chanbonvun sventa komon ta sk'elik k'u yelan oy skuxejal ti yalabtake.
- Sk'an schi'inik ta a'iej ti boch'otik ja' xhanojik ti *psicología*.

8. Ya'iejal k'ucha'al xu' ta jchabi jbatik tas venta li *COVID-19*

Ja' xu' xich' pasel k'usi chol ts'ibabil li'e:

- Sk'an xich' k'elel ba'yuk k'u yelan skuxlejal ti jchanubtasvanejetike jech mu aniluk ta x-ipajik ta *Covid-19*. <http://www.imss.gob.mx/covid-19/calculadora-complicaciones>
- Sk'an xich' t'abes bel ta sjol yo'on ti jchanubtasvanejetik ti tsots sk'oplal ta spas sbeik yilobil mi oy o mi mu'yuk yich'ojin li chamele, xu' pasik ta bu junukal snail poxtael ta sk'an yo'onike xchi'uk xu' spasik ta *IMSS, ISSSTE*.
- Ti jchanubtasvanejetike sk'an ak'o xanabikuk, tajinuk o ak'o pas yantik abtelalik j-o'loluk ora ta jujun k'ak'al.
- Mu xu' xlok'ilan ta sna ja' no'ox mi toj tsots sk'oplal ti k'usi ba spase.
- Ti muk'ta abtel patan yu'un li chanobvune sk'an ak'o stsak ta vune k'u yelan oy skuxlejal ti jchanubtasvanejetike, jech sk'an sna' bu xu' sk'an koltael k'alal mi oy boch'o ip xa'i ta chanobvune.
- Sk'an xich' koltael xchi'uk *psicológico* ti jchanubtasvanejetik xu' anil ta x-ipajik ta *COVID-19*.
- Mu xu' xich' uts'intael ti boch'o tsakbil ta *COVID-19* melel xu' x-ipaj ta mas.
- Mu xu' xich' ak'ulanel ta ilel xchi'uk mu xu' uts'intael melel ja' xu' ta xchak' sba lok'el stuk ta stojolal ti yantik jnablometik ta slumale.
- K'ucha'al mu xich' ust'intael xchi'uk labanel ti boch'o ip xa'i ta *COVID-19*:
 - Sk'an lek xich' k'oponel xchi'uk sk'an ich'el ta muk'.
 - Xu' ta jcholbetik ya'iejal skuxlejal ti boch'otik ip xa'iik ta *COVID-19* jech mu ta xi' xchi'uk mi k'usi uk no'ox ta snopilan.
 - Sk'an na'el lek li ya'iejal ti *COVID-19*, ja' sk'an k'oponel k'usitik ts'ibabil yu'un ti boch'otik oy yabtelik tas skelell ti yip li chamele jech mu k'usi uk no'ox ta xich' nopel.

- K'alal ta jchi'in ta a'ieje sk'an ta xkabetik stsatsal yo'on, jech xtok ta xkalbetik ti ja' lek xich' ta venta ti k'ucha'al xu' schabi li skuxlejale.
- Sk'an mu xich' pakanbel sbi ti boch'o ip xa'i xchi'uk ti boch'otik ta sk'an spoxilik ta sventa *COVID-19*.

Sk'ubanel sbeiltasel abtelal vun:

- Ti jachavnetik sk'an oyuk lek snopbenal yu'unik xchi'uk ak'o yojtakinik ta lek k'usi xu' schabi skuxlejalik jech jun yo'on ta spasik, jech mauk no'ox ta schabi sbaik k'alal xich' k'elele.
- Skan xich' k'el el k'u yelan skuxlejale ti jujantik chanvune xchi'u k'u yelan skuxlejale ti yust' yalaltake, jech xu' xich'ik koltael mi oy ipajike.
- Sk'an albeyel ti mu chopoluk mi oy xi'el xa'ike, ska'n ak'o slolita ti k'u snopbenal sjol yo'one jech xu' xich' komon koltael.
- Sk'an skolta sba ta spokel xchi'uk ta skusel ti bu stsob sbaik ta schanel li vune, jech xk'ot ta yo'on k'u yu'un jech ta xich' pasele.
- Sk'an xich' k'el el stalel skuxlejale ti janklometik ta slumal ti jechavnetik jech xu' xich'ik koltael mi op boch'o ipajik ta *Covid-19*.
- Xu' chak' ta na'el skuxlejale stuk k'alal mi oy ipaj ta chamelel jech xu' chal k'usi stak' pasel sventa mu x-ipaj li yantik jnanklometik ta slumale.
- Sk'an ak'o sna'ik bu xu' ta sa'beik ya'iejal ti chamelel jech mu k'usiuk no'ox ta schikintaik.

Sventa xich' na'el lek yai'ejal ti *Covid-19*

Mi ja' cha k'an cha na' k'usi chol ts'ibabil yu'un li ajvalil ta *México* ja' xu' cha k'el li'e:
<https://coronavirus.gob.mx/>

Mi ja' cha k'an cha vich' chanubtasel ta sna'el ya'iejal ti *Covid-19* ja' xu' cha k'el li'e:
<https://climss.imss.gob.mx/index.php>

Mi ja' cha k'an cha kópon kúsi ts'ibabil yu'un li ajvalil ta *México* ja' xu' cha k'el li'e:
<https://www.gob.mx/salud/documentos/covid-19-materiales-de-consulta>

Mi ja' cha k'an cha na' mi xu' anil cha ipaj yu'un li chamelel, ja' xu' cha k'el li'e:
<https://www.imss.gob.mx/covid-19/calculadora-complicaciones>