

**Schajpanel bin ut'il ma' ya jtatik wokol k'alal ya sujtotik ta
snaul nop hun ta jlumaltik Chiapas.**

Yoxebal skumulal nopjun



Scholojibal

Sjachibal a'iyej	4
1. Skanatayel skuxlejal jp'ijubteswanejetik	4
K'alal ya xbaat ta awa'tel.....	4
K'alal ya xk'oat ta snaul nop hun.....	5
Jp'ijubteswanejetik.....	6
Albeyel bin ut'il ta pasel	6
Jnop hunetik.....	7
Yutil snaul nop hun	7
Jp'ijubteswanejetik.....	7
Jnop hunetik.....	8
Machatik staojik wokol.....	8
Yorail kux-o'tan.....	9
Jpijubteswanejetik.....	10
Jnophunetik	10
Yawil we'elil.....	10
Jnop hunetik.....	10
Mach'a ya schon we'elil.....	11
Jp'ijubteswanej	11
Lok'el ta yorail p'ijubtesel.....	11
Jnop hunetik.....	11
K'alal ya xlaj lok'ik bahel.....	11
Jp'ijubteswanej	12
Jnop hunetik.....	12
Sujtel ta a-na.....	12
2. Pisil bin ay ta yutil snaul nop hun.....	13
• Spisil ya yich' poxtayel	13
Albeyel bin ut'il ta pasel	15
3. kanataya aba(spokel jk'abtik, pijtilijt kak'jbatik, sok yantikxan)	16
Spokel jk'abtik.....	16
Pijtilpijt xwak'abaik banti ya kawich'ik p'ijubtesel.....	17

Stukintesel spojtsil a welaw o smajikil a ni sok awe	17
Albeyel bin ut'il ta pasel	18
4. Smajliyel sok skoltayel ta stael snopojibal k'alal ya xla j sujtik ochel ta snaul nop hun.	18
Achixetik sok keremetik.....	19
Jich ya xu' ka wichkoltayel:.....	20
Jp'ijubteswanejetik.....	20
Meil tatiletik.....	20
Bin ut'il ya ych' koltayel achixetik sok keremetik ta sk'oplal ja'in chemel	21
Yantikxan bin ya xu' ta pasel yu'un sts'etson ko'tantik-a ta snaul nop hun.	21
Snaul nop hun ja' ya sk'an ya spas:.....	22
Albeyel bin ut'il ta pasel	22
5. Ta beluk lek ya sk'anta pasel ta banti snail nopjunetik (jame skán te ya yich' yoraik te ya xk'otik tsobo-tsob te aletik.)	23
Beluk stak'jpastik k'alal jsuta jnoptikjun	23
Bin ut'il ya stak' ta pasel yun te ak'nopjunetike.	24
Spisil bijteswanejetik	24
Bit'til ya sjamik te snailal bayal junetik (biblioteca).....	25
Yantik oraetik.....	25
6. Beluk stak'pastik swenta ma stsacotik ta chamel.	26
Spisil bijteswanejetik	26
Beluk xu'ta pasel te k'alal ay chamel te nopjunetik ta banti snail nopjun.	27
Spatil xtal ----patilto	27
7. Beluk ya stak' spasik te me'tatiletik yu'un ya xkoltawanik yilel te mayuk chamele ta snail nopjun.	29
Choljibal k'opetik.....	29
8. Beluk xu' ta pasel sok kich'tik ta mantal swenta COVID-19	30
Beluk tak' k'aktik ta nopel sok ta tunesel te k'alal ya yich' bijtesel te nopjunetike	31

Sjachibal a'iyej

Ja'in jpajk' hun tulan sk'oplal te schajpanejik ta komon Secretaria de Educación del Estado de Chiapas, la Secretaría de Protección Civil del Estado de Chiapas y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo a través de la Unidad de Reducción de Riesgos de Desastres, banti najkambil bin ut'il ya xu' jkoltaybel jbatik te ay ta schajpajibal "Escuelas Resilientes" yu'un spajmal slumal Chiapas, te ja' ya yil yu'un ma jtatik tulan wokolil sok bin ut'il ya jtabeytik snopojibal ku'untik.

Te bin ut'il ya jkanaty jbatik k'alal ya sujtotik bahel ta snail nop hun yu'un ya jkoltaytik jmu'ul ymomwanejetik sok jp'ijubteswanejetik ta stael ta nopel te bin ut'il ya skanantay sbaik ta swentaul Covid-19. Ya yich' choltiklanan awa'iy te bin ya sk'an kapas te ja'at jp'ijubteswanejat, jnophunat sok meil tatilat.

1. Skanatayel skuxlejal jp'ijunteswanejetik

K'alal ya xbajt ta ya'tel, ta snaul ya'tel sok k'alal ya sujt ta sna bin ut'il ya sk'uxutay sba yu'un ma' st'akot ta chamel, jp'ijubteswanej, jnophun sok meil tatil.

K'alal ya xbaat ta awa'tel

- **Ta a carro:** kustiklana sok kaltuxem jteb saljlalul pak' spisil smajkil stiil, volante, banti ya yich' jaltayel velocidad sok ak'a abotuk jteb ik' yu'un ya xtakij-a
- **Ta bicicleta o motocicleta:** kustiklana sok alcohol o sok yantik te manublio, sposjtsil a k'ab, chaleco, spojtsil a jol sok yantik bin ya xtukin a wu'un.
- **Ta yantik carro:** ma' k'ax bayel xalak'abaik ta yutil o ta sba, tukintesa spotsil a ni sok a we, k'alal ya katsak o x-abotat tak'in tukintesa gel antibacterial, ts'akal xawich' bahel stojol a beenib. Teme la spikbat a k'ab tukintesa gel antibacterial.

- ✓ Teme ya x-atsimajat ta yutil te carro-e, m aka a we sok a k'ab, yu'un ma' spuk sba yalel a-we, kusaba sok sajlalul t'uxem pak' sok tukintesa gel antibacterial.
 - ✓ Ya sk'an joy a kuchoj junuk yawil plástico yu'un te kawotses-a te bin ma' ya xtukinix a wu'un-e (te sajlalul pak', smakil ani sok a-we junax welta xa tukintes sok yantikxan) wen lek xa' chuktiklan te yawil plástico-e sok ch'aitiklana banti ma' ya xtujkiyot sok x-ixtalanot.
 - ✓ Te a kajtajib tukintesa k'alal ma' yorauk bayel ants winik yakik ta beel-a (teme ya x-ochat bahel ta jun paraje kanantaya aba sok ich'a ta wenta te bin jalbilatixe ta stojol yutil carro-e, tukintesa spotsil a ni sok a we, smajkil a welaw, tukintesa gel antibacterial sok kucha a sanitizante ta espray
 - ✓ Ja' lek teme ma' ya xk'opojat k'alal yakat ta beel ta carro.
- **K'alal yakat ta beel:** tukintesa spojtsil a ni sok a we, ma' ochat ta beel banti k'ax bayel mach'a ta beel, mach'a ka patbey yo'tan ma' xa pikbey swinkilel (ujts'uyel o sloch'el) pitaba sok yantik ants winiketik, ma' xtubajat ta be, ma' xa piktiklan sts'akojibal k'abal sok junjun ts'ijn xa tukintes gel antibacterial te yich'oj 70% yu'un alcohol.

k'alal ya xk'oat ta snaul nop hun

- K'alal ya xk'oat ta snaul nop hun ya sk'an ay mach'a ya sk'anantay stiil snaul nop hun, chapal sok gel antibacterial te yich'oj 70% yu'un alcohol, toallas desechables, jun termómetro digital, skusojbil stepik banti yich'tiklanej smilobjil chamel, sok cloro, jsajl pak' banti ya skustiklan te step teme k'ax bayel la stob yalel-e, junuk yawil banti ya yich' tsobel spisil te binti ma' ya xtukinix (spojtsil niil sok eal, sok yantikxan)
- Ak'aik ta ilel banti "yochibal snaul nop hun" ts'ibayaik ta pak' o ta yantik xan sk'oplal Covid-19 sok te pitajtik ya yak' sbaik.
- Ma' ak'a stsob sbaik ta yochibal o stiil te snaul nop hune.
- Oranax ya sk'an ya xlaj ochik, yu'un ma' k'ax bayel ya sts'obsbaik-a. spisil jp'ijubteswanejetik, jnop hunetik sok yantikxan

- Ya yich' ak'tiklanel seña'ul ta stiil snaul nop hunt a junjun 1.5m snajtil ya yiltiklan sba yu'un pitajtik ya xla'j ayinik.
- Ta stiil snaul nop hun ya scholtiklan sba'ik yu'un ya yich ilel mach'atik yak skanantaybel sba'ik ta skaj yu'un te chamele.
- Teme ay jtul jnop hun mayuk spojtsil sni sok ye, te jp'ijteswanej ya xu' ya sk'anbey te jjomwanej yu'unik ta snaul nopjun yu'un ya xu' ya x-ochik bahel-a te jnop hunetik.
- Ja' teme junax stiil snaul nup hune, ya sk'an ya yich' pitel stiil (platicos, pizarrón movable, etc.) Yu'un yajnoptik beel ta pijtilpijt yu'un ma' jlakjbatik sok jnop hunetiko jp'ijteswanejetik
- Ja' te snaul nophun-e ya yabe sna' te jchonbajaletik yu'un ma' stsobtiklan sba'ik ta stiil sok ak'a yich'ik ta wenta te pitajtik ya yak' sba'ike.
- Ya yich'ik jojkobeyel teme ay banti k'o'jtik ta paxial ta yutil jlumaltik Chiapas o ta spajmal. Teme lokik bahele ma' ya x-ochik ta snail nop hun.

Jp'ijubteswanejetik

- K'alal ya x'o'jt ta snail nop hun, toj ya xbajt ta yawil banti ya yak' p'ijubteswanej ya sk'ases sba'il te jnop hunetike sok ya yak' ta na'el bin ut'il ma' stsakotik te chamel Covid-19.
- Teme ja' jil ta jkanantaywaneje ta stiil snaul nop hune, ya me sk'an ya sna' stukintesel ta lek junjun chajp a'tejibal ya yich' tukintesel .
- Ya sk'an ya kiltik teme mayuk jnop hun ts'akbil ta biluk chamele, teme ay mach'a ts'akbil ta chamele ya sk'an tik'onel ta yawil jmuk'ul yomwanej awu'unik sok sme stat yu'un ya yich' akbeyel ta na'el bin ya spas ta swentaul te chamele.
- Yiltiklanel sok skustiklanel banti ya xa'tejat.

Albeyel bin ut'il ta pasel

- Ak'a ta ilel lok'ombail/ binti tulan k'o'em ta pasel ta skaj te chamele k'alal ya jpastik k'in, k'alal ma' jnatik stukintesel spojtsil jnitik sok ke'tik o nok'olotik tsobtsonel sok kak'tik ta a'tel sjolik yu'un ya tabeyk snopojibal.

- Ka'betik snaik spisil te snaul nop hune yu'un ya "sjokinsba ta skuxlejal bin ut'il ya sk'ome te chamel yu'un Covid-19.
- Xcholet xanajkan sbiil artistas o machatik yakik ta koltawanej ta skombeyel yip te chamel Covid-19 (laj yich'tiklan makel k'inetik, spitiklanej sbaik ants winiketik, stukintesel ta lek smajkil niil sok eal, sok yantikxan).

Spasel bin ut'il ya yich albeyel yu'un ya snop sk'omel te chamel ta slumal sok banti yak'oj sba yawil skomel yip te chamele, sok abeyel sna' sk'oplal a lumal.

Jnop hunetik

- Ya xlaj kaxik bati ya yich' ilel teme mauk schamelike ta junjun tujl
- Ya yich'ik bahel spojtsil sniik sok yeik, teme ma yich'ojike albeya mach'a abil yil o sujtuk bahel.
- No hacer aglomeraciones afuera de la puerta y respetar la sana distancia.
- Ja' lek te me ma' stsobsbaik ta stiil te snaul nop hune sok ak'a skanantay sbaik ta pijtilpijt.
- K'alal ya xlaj ochik, tojikme ta yawilik p'ijubtesel banti ya smaliyik jp'ijubteswanej yu'unik.
- Te me ya xu' yu'une ak'a skustiklan sjuktajibik.
- Teme ay banti k'oat ta paxiale ja' lek ma' xk'oat ta snaul nophune.
- Ilawil ta lek teme pitajtik ay te banti ya xjukajike jich bin ut'il akbil ta na'el sok poxtaya

Yutil snaul nop hun

Jp'ijubteswanejetik

- Toj xbaex ta awawilik abilex, ta sjachibal a-wa'telik ya sk'an ay spojtsil aniik sok aweik, junjun ts'ijn tukintesa gel antibacterial 70% yich'oj alcohol.
- Ja' lek teme ma' xa wak patotanil sok a k'ab, ujs'uyel, loch'el sok jnop hunetik meil tatil o jp'ijubteswanej sok jpijtipijt xa wak'abaik jich bin ut'il 1.5 m.
- K'alal nok'olat ta p'ijubteswanej ya me sk'an kawil bin yak spasbel jnop hunetik, ak'a me yich'ik ta wenta te bin albil ta sk'aj yu'un te chamele, ja lek teme ma' smajanbesbaik ste

lápiz, sjosojbil ni ste slapisik, jpaj sjunik banti ya sts'ibajik o yantikxan ta yorailnix, stojil ta tukintesel smajkil sniik sok yeik, ma' ak'a stselay sbaik.

- Abeya sna' ta junjun k'ajk'al te ya stukintes spojtsil sniik sok yeik, te tulan sk'oplal ya spok sk'abik sok te pitajtik ya yak' sbaik yu'un ma' sts'akot ta chamel-a
- Ya yich' ilel te jp'ijubteswanejetik te ilbil yu'un Secretaria de Salud te ma' tsakbilik ta chamele banti ya yich'ik ik', mach'atik ay yabilal 65 o machatik swoloj yalik.
- Spisil mach'atik ya xla j k'ojta ta snail nop hun ja' lek teme ma' ya stukintes yualik, corbatas sok yantikxan banti ya slajpan sba te chamele,
- Ak'a skustiklanik ja' te yawilik ta a'tele junjun welta ya xla j yotanic ta yich'el p'ijbtesel
- Ya xu' ya yak' sbaik ta wojkolwojk yu'un ya x-a'tejik, ta junjun xu'jt sok te a'telil ya spasik ja' lek teme ma' spik sbaik.

Jnop hunetik

- Ja' te bin ya xtukin yu'unik ta yutil snaul nop hune ja'lek poxtaybilix ya xbajt. Ja' te jp'iswanejetik ya sk'an ya sjojk'oy teme la j yich' pasel.
- Ja' lek teme ma' ya xtujbajat ta yawil ixta, be, sok yantikxan.
- Ma' xa wak ta majanel a wa'tejib sok yantik a mojlolab.
- Ma' xa wak' pato'tanil sok ak'ab, loch'el sok kanantaya te pijtilpijt kawakabaik ta 1.5 m.
- Ma' xa wak ta majanel a ik'al k'op tak'in
- Ich'a te p'ijubtesele ta on line (internet).
- Spisil mach'atik ayik ta snail nop hun ja' lek teme ma' ya stukintes yualik, corbatas sok yantikxan banti ya slajpan sba te chamele,

Machatik staojik wokol

Jp'ijunteswanejetik, jnop hunetik mach'atik staojik wok'ol, ja' ya yich' ta wenta ja' ini

- Teme ay jp'ijubteswanej ayix 65 yabilal o tsakbil ta chamel ya sk'an ya xbatjt yil jpoxtaywanej yu'un yu'un ja' ya xjalbot teme ya xpas ya x-a'teje o ya xil ta sna.

- Banti jochajtik awilal sok banti ya x-atijik ya skan makbil teme ma' jichuke ya sk'an señaui ta lum banti spitiklanej sba ta 1.5 m. ta junjun ants winik.
- Ya sk'an katukintesik smajkil aniiik sok aweik, smajkil awelawik o lentes bnati ma' ya xpas pitajtik ya kak' jbatik ta 1.5 metros
- Ya sk'an ay ha', xapon, hun yu'un skusojbil k'abal, alcohol sok desinfectante.
- Ma' xa pik'bey swinkilel acha ay 60 yabilal
- Ma' xa tsobabaik banti bayel ants winiketik.
- Teme ay keremetik awu'un malek swinkilelik, albeya sme stat bin ut'il ya xu' ya yich' te koltayel ya xtukin yu'une.
- Ya sk'an chapal ya yich' ak'beyel sjuktajib te machatij jich ayike, ja'nix jich' pitajtik ya yich ak'beyel ta 1.5 metros.
- Ya sk'an ay awu'unik bayel ta chajp poxetik sok chajpambil pox yu'un ya yich kustiklanel te binti ya yich' piktiklanel
- Te bin yak'ta ak'el ta na'el ta komonnax, ya me sk'an ka wich ta wenta te ay bin tulanik sk'oplale.

Yorail kux-o'tan

- K'alal ya sta yorail kux-o'tan ya sk'an wojk'olwok' ya xlok'ik ta yantik yilel yorail yu'un ma' k'ax bayel ya stsobsbaik-a.
- Ja' te jnop hunetik ma' lek te k'ax bayel ya sts'obsbaik(ta ixta futbol, básquet bol o yantik xan ixta banti ya slak' sba swinkilelik)
- Ya sk'an ya yich' lap'tiklanel muk'ul lechlech hun ta yutil snaul nophune, banti ya x-ixtajik, x-beenik, sok yantik xan, banti ya yak' ta na'el te tulan sk'oplal pitajtik ya kakjbatike, sok bin ut'il ma' ya xpujuk te chamel Covid-19, te bin ut'il akbil ta na'el yu'un ajwalil te pasbil ta <https://coronavirus.gob.mx/>.
- Ta yorail ixta sok kux-o'tan ya sk'an xcholajan ya xlok'ik, sok ma' k'ax bayel ya sts'obsbaik sok ya sk'an ta yantik yilel yorail ya xlaj lok'ik ta ixta sok kux-o'tan
- Ya sk'an ich'el ta muk banti ya xpas ixta sok banti mauk.

- Te beinibetik ay ta yutil snaul nop hun ja'nax ya xtukin yu'un ya xbeenat ma' yu'unk ya xilat ta k'op sok kux-o'tan.
- Ma' k'ax bayel xa' tsobabaik ta junax awawilik.
- Teme ay bin ut'il ma' ju a-lok'elik ta ixta o kux-o'tan, ya xilex ta yutil snaul p'ijubtesel teme nok'ol ha'ale, ja'nax jamtiklana tina yu'un ya x-och ik'.
- Teme ay keremetik k'ax bayel ya yu'tsin smojlolab, ya sk'an ya xk'opojat sok sme stat yu'un ka wabey sna' bin yilel stalel te yalsnich'ane

Jpijubteswanejetik

- Teme laj awabe yorail kux-o'tan te jnop hunetike, ya me sk'an ka kanantay yu'un spitiklan sbaik sok ma' k'ax bayel ya stsob sbaik
- Ya sk'an junjun ts'ijn yakat ta k'op sok jnop hunetik yu'un ma' xch'ay ta yotanik te bin abilikix sna'e.
- Ja' te j'ijubteswanejetik ya sk'an ya sjaltayik ya'telik yu'un ma' jtujluknax ya spas.
- Ya sk'an ile yu'un ya yich'ik ta wenta te yorailike sok te mach'atik ya xlaj lok'e
- Ma' xa nuk may

Jnophunetik

- Ya sk'an ich'el ta muk te bin ya yal jp'ijubteswanej, yorail sok banti ya xpas ya x-ixtajex.
- Pitiklanaabik
- Ja' lek ma' ya xtujbajat, teme ya xu'e tukintesa hun banti kawak o jsal pak'
- Ma' xa nuk may

Yawil we'elil

Jnop hunetik

- ya sk'an ta yantik yilel yorail ya xlaj lok'ik ta ixta sok kux-o'tan yu'un ma' k'ax bayel ya sts'ob sbaik

- K'alal yorail ya xlok'ik ta we'el ya sk'an ma' k'ax bayel ya sts'ob sbaik jnop hunetik, ak'a spitiklan sbaik sok ya sk'an xweset ik' (ak'a stukintesik yawil ixta o tut akiltik)
- Ja' te jnop hunetik ja' lek teme ma' ya smajanbey sbaik te bin ya xtukin yu'unik ta we'ele (sluchojibal, swe'ibal o teme ay bin ya skus sin-a)
- Se dará el tiempo necesario para la compra de los alimentos.
- Ya yich' ak'beyel yorail yu'un ya xu' smambel swe'elik.

Mach'a ya schon we'elil

- Snaul banti ya xmambajat, ya sk'an wen poxtaybil k'alal ya yich' jamel sok makel yu'un ma' ya xil te chamele.
- Mach'atik ya xchonbajik o ya spasik we'elil tayutil snaul nop hun, ya smak snik sok yeik, smajkil yelaw spojtsi, l sk'abik sok smajkil sk'uik k'alal ya spasik we'elil
- Ja' te snaul nop hun ayik ta Tiempo Completo teme ya stukintesik banti ya xlaj we'ik jnop hunetik ya sk'an ya skanantay sbaik yu'un ma' spuk sba te chamele, ya yich' kustiklan sok spoktiklan spisil bin ya stukintesik, jich bin ut'il banti ya x-ayinik.

Jp'ijubteswanej

- Banti ya xwe'ik ya sk'an mayuk tsobol ants winik.
- Sjel jelsbaik te bin ya spasike, ya spuk sbaik yorail bin ut'il ya xlok'ik ta we'el.

Lok'el ta yorail p'ijubtesel

Jnop hunetik

- K'ala ya xlaj lok'ik bahel ta chux o tsaanel ya me' sk'an ya spok sk'abik k'alal ya x-ochik ta snaul p'ijubtesel, ya stukintesik gel antibacterial yich'oj 70% yu'un alcohol

K'alal ya xlaj lok'ik bahel

- Ja' te stiik snaul nop hune ya me sk'an poxtayel ta lek.

- Ma' ya sk'an ya stsobsbaik jnop hunetik.
- Ya sk'anik nojpesel yu'un ya spitiklan sbaik, sok abeyel snaik meil tatiletik

Jp'ijubteswanej

- Yilel teme mayuk macha tsakbil ta chamele, teme ay macha tsakbil ta chamel yask'an ik'el bahel ta snaul jmu'ul yomwanej, te sme sta ya sk'an ya yich' abeyel sna' bin ut'il ya skanantay sbaik.
- Ja' te jp'ijubteswanej ya yak' ta na'el bin ut'il ya skanantay sbaik ta yan k'ajk'al, ma' ya xch'ay ta yotantik stukintese smajkil sniik sok ye'ik, gel antibacterial sok ma' ya slak' sba sok smojlola o yantikxan.
- Albeyel ak'a ayinuk ta snaik teme mayuk bin tulan sk'oplal ya spasik ta snaul nop hune
- Ja' me lek teme ay ta snaik ta spasel ya'telik te ak'bilik yu'un jp'ijubteswanej.
- Ja' te jp'ijubteswanej ya yil k'alal ya xlaj lok'ik bahel, yu'un pijtipijt ya yak' sbaik.
- Ya smajliy xlaj lok' bahel spasil jnophunetik, ta snaul nop hune.
- Ya sk'an ya yich' ta wenta te bin albil sok ak'bil ta na'el bin ut'il ya xbeen bahel ta snaul nop hune.

Jnop hunetik

- Ya xlaj k'axik ta ilel teme mayuk schamelike ta junjun tujl.
- Ma' xa tsob abaik ta stiil snaul nop hune sok toj xbaey ta a-nail
- Ich'a me' ta wenta te pijtilpijt xawak'abaik

Sujtel ta a-na

- Ja' te jp'ijubteswanejetik sok jnop hunetik k'alal ya xk'ojt ta snaik, ya schol stepik ya spokik ta ha' sok xapon stajn, stukintes gel k'ala mato sjamoj sok k'alal xlaj sjambel-a, te sbiluk bin skuchoj ya sk'an ya yak' banti ya xabot k'ajk'al, jich' bin ut'ik sjamojbiil stiil sn, yawil stak'in sok schojak', mayuk mach'a yan ya xu' ya spik sok ya stukintes ya sk'an poxtayel.
- Nail xatinat sok jeltaya a k'u' patil ya xu' ka patbey yo'tan mach'a ayik ta yutnail, sok spikel bintik ay awu'un.

- Ja' te smajkil a ni sok a-we teme jch'ayele otsa bahel ta yawil k'apal, banti ja'nax ya xtukin yu'un, ja' te smajkil a ni sok a-we teme ya xcha tukine ya sk'an ka pok sok xapon, uts ha' xa tukintes xla-j-a k'iya ta k'ajk'alel
- Pitajtik me ya sk'an kawatiklan te ak'u' a pak' ka wich' bahel ta a'tel sok te junjun k'ajk'al ya katukintese.
- Ja' te jp'ijubteswanej ya me sk'an ya yich'ikxan p'ijubtesel ta swentaul chamel ta Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) <https://climss.imss.gob.mx/>

2. Pisil bin ay ta yutil snaul nop hun

Junjun chajp bin ya sk'an pasel yu'un ya yich' poxtayel snaul nop hun

Cheb bin ut'il ta pasel 1.- Spisil ya yich' poxtayel 2. Binti junjun k'ajk'al ya yich' kustiklanel sok yak'el ta na'el bin ut'il ma' ya stsakot te chamel Covid-19 jnop hunetik:

- **Spisil ya yich' poxtayel;** k'alal mato ya xjach ja' te p'ijubtesele, ya sk'an ya yich' poxtayel spisil yutil snaul nop hun. Ja' te AEFM yak'oj talel a'tejibal yu'un ya yich' pasel-a:
 - Cheb k'ajk'al ma' ya xjach-a te p'ijubtesela ya sk'an poxtayel sok ja' chikan bin k'ajk'alil ya yich' pasel yan welta
 - Jamtiklane spisil smajkil stiil k'alal ya yich' poxtayel yu'un xweset ik'a.
 - Skustiklanel sok spoxstayel spisil bin yichtiklanej snaul nop hun jich bin ut'il yawil jjomwanej, yawil jnop hunetik, tsanajibal, banti ayik ak sok ts'unubil sok banti junjun ts'ijn ya yich' piktiklanel.
 - Banti ma' chinchintik ya yich' tukinteselel ja' sok xapon xla-j-a ya yich' poxtayel
 - Bin ya xtukin ku'untik yu'un ya jpoxtaylantik yutil jnatik ya xtukin kuuntikeuk. Jich' bin ut'il hipoclorito de sodio.

- Te poxil ya ka tukintes ma' lek teme ja' k'ax bayel yipe, ja' xatukintes te bin albilat
- Teme ay bin ya yich' kapel jich'nax xa' tukinte te ha'e (ja' chikan bin ya yal yawil). Ja' teme ka tukintes k'ixin ha' o yak ta bujl aywan bin tulan yaxk'ojt ta pasel.
- Ma' xa' kaptiklan binti productos químicos.
- K'ejtiklana sok tukintesa bin yich'oj productos químicos banti ma' ya spiktiklan alaetik sok chanbalametik ja' chikan bin ya yal yawil sok teyteynax sk'ixnal-a.
- Machatik ya skustiklan sok ya spoxtay, jich' bin ut'il yantik ants winik ya sk'an a spok ta junjun ts'ijn sk'ab ta xapon sok ha'. Teme mayuk xapon sok ha'e ak'a stukintes gel antibacterial bin yich'oj 70% yu'un alcohol.
- Binti junjun k'ajk'al ya yich' kustiklanel sok yak'el ta na'el bin ut'il ma' ya stsakot te chamel Covid-19 jnop hunetik:
- Ja' te sk'ajk'alel ya yich' kustiklanel sok pokel ta jwojk'olwok' ya sk'an pasel, ak'a skanantay sbaik: stukintes smajkil sin sok ye, nail ak'a spok sk'ab patil ya spas ya'tel, spojtsil sk'ab, ma' ya spiksbaik sok ma' k'ax bayel ya sjuk sbaik ta k'op, sok yantik xan bin ya xk'oj ta pasel.
- Ya sk'an wen lek poxtalbil sok kustiklambil: banti ya yich'ik p'ijubtesel, spisil bin ay ta yutil, tsanajibal, beenik sok binti ya stukintesik ta junjun ts'ijn.
- Lekme ya sk'an poxtayel sok kustiklanel k'alal mato ochemik jnop hunetik sok k'alal ya xbajtik.
- Abeya staik snopojibal jnop hunetik, yu'un ya skustiklan banti ya xa'tej, ak'a yich' ta wenta te bin abil sna'e ta swentaul te chamele sok komon ak'a skoltay sbaik ta junjun k'ajk'al yu'un jich ya xk'ayik bahel-a.
- Teme mayuk ha' ta yutil snaul nop hune, ya xu' ka tukintes yantik skusobjbil sok spoxtayel te ma' ya xuts'ino yu'un te jnop hunetike sok takomom mach'atik ya xa'tejik. Tukintesaik t'uxemik hunetik sok aktiklanaik ta junax yawil.

- Ja' lek te ya katukintes alcohol yu'un ka kustiklan a chiinam takin (laptop), ik'al k'op tak'in (celular) sok a juktajib, ak'a banti xweset ik' yu'un ya xcham jtubuk te chamele.
- Ya sk'an ya yich' lap'tiklanel muk'ul lechlech hun ta yutil snaul nophune, banti ya yak ta na'el te pijtil pijt ya yak sbaik , spok sk'abik, lek ak'a stukintes smajkil sin sok ye, te tulan sk'olplal lek kusbil sok poxtaybil snaul nop hune, ak'a stukintes te bin ut'il akbil ta na'el yu'un ajwalil te pasbil ta <https://www.gob.mx/salud/documentos/covid-19-materiales-de-consulta>.
- Te me ay snaul nop hun banti cheb welta ya xochik ta il hun, mach'atik ya xla'j a'tejik tey-a ya sk'an wen lek kustiklambil yu'un sok poxtaibil spasil snaul nop hun, k'alal ya xla'j te p'ijubtese.
- Ya sk'an jamajtik tinail yu'un ya xbeen ik', teme ya yich' tukintesel aire acondicionado, ma' ya sk'an teynax ya xil-a te ik'e..

Albeyel bin ut'il ta pasel

- Puktiklana a'tel yu'un ya scholik bin yak ta k'oel ta pasel ta swentaul Covid-19 ta spajmal jlumaltik México sok ta jlumaltik Chiapas.
- Schajpanel bin ut'il ya yich' ak'el ta na'el bin yu'un te ja' lek ya xilotik ta jnatike, ta lok'ombail, ta k'ejbik lok'ombail (video) o yantikxan
- Ak'el ta na'el bin ut'il ya jkanantay jbatik ta yutil jnatik sok lok'ombail, ta k'ejbik lok'ombail (video) o yantikxan yu'un ya snopikxan bin ut'il ya spoxtayik, bin lek ya swe'ik, kuxo'tan, bin ya sk'an ya jpastik yu'un ya xlekub jwinkileltik sok yantikxan.
- Schajpanel bin ut'il ya sp'ijubtes sbaik yantik smojlolibik ta snaik.

3. kanataya aba(spokel jk'abtik, pijtilíjt kak'jbatik, sok yantikxan)

Ya sk'an ya kawak ta ba'el bin ya yich' pasel jich binut'il:

- Ja' lek te me ya katukintes yu'un yawil a watejib banti ya xbeen ik'.
- Ich'a ta wente te me junuk nax awawil xawak'aba, ya sk'an ya x-ixtajat, ma' xawak'a baik banti makajtik pasaik banti ya xbeen ik', ma' xa tsobabaik ta juanax a wawilik. Ma xa tsoba baik banti makajti(jich bin ut'il a carro).

Spokel jk'abtik

Ja' te binotzil yaka pok ak'abik ach'ixetik, keremetik, jp'ijubteswanej, mach'a ya skusyiklan snaul nop hun:

1. K'alal mato baemat sok k'akak k'oatix talel ta ya wil tsanejibal.
2. K'alal xlaj a wo'tan ta atsimajel, ojbil, k'alal ka tsak kapal o xlaj a wotan ta spikel chanbalam alak'inbil awu'un

Ja' xaoas ini:

Yu'un ka pok ak'ab ja' xawich ta wenta ini:

1. T'usesa a k'ab.
2. Uts xapon xa tukintes
3. Jaxtiklana ta lek stan a k'ab
4. Patil banti ya skutstiklan sba.
5. Jaxtiklana ta lek yala k'ab
6. Jaxa ta lek sme yal ak'ab
7. Patil poka ta le banti ya skuts'tiklan sba
8. Uts ha' ya wabe yu'un ka pok ta lek
9. Xlaj-a kusa ta lek sok pak' (toalla)

Te bin ya yich' pasele ya me sk'an ya x-jalajat 2' segundos.

- Teme ay yabakul ak'abe ma' xa pik a k'ab, ja' ni, awe sok a sit,
- Teme ya katukintes hun yu'un ka kusaba, smajkil a ni sok a we o spojtil a k'ab otsesa ta bolsa yu'un plástico, chuka ta lek sok ch'aya ta yawil k'apal xlaaj a'wotan-a poka ta lek a k'ab.
- Ja' te p'ijubteswanejetik ya me sk'an ya yiltiklan te snaul nophune, binte ya xweik, banti ayik ta kajalkaj be., sok yantikxan

Pijtilpijt xwak'abaik banti ya kawich'ik p'ijubtesel

- Teme junjun ay banti ya jujkajex pijtil pijt xawak ta snamalil 1.5 metros yu'u jun pajal ya x-ayinex.
- Ja'nax ya xu' ka tukintes banti ya x-jujkajex
- Teme banti ya jujkajex ya xochik cheb, ja'nax ya sk'an kawakjilel jtuil.
- Ja' teme muk'ul mexa te banti ya sts'ibajik, ja' ya sk'an ya xil jtuil ta junjun xujk yu'un pijtil pijt ya x-ayinik-a
- Ja' me lek teme ma ya smajanbey sbaik sbikukik, te lapis, schojak, shunal bati ya sts'ibajik sok yantik xan bin ya stukintes.
- Se recomienda que los alumnos no se desplacen por el salón de clases.
- Ja' lek teme ma ya x-chik ta beel ta yutil snaul nop hun
- Ya sk'an jamiklanel tinail yu'un ya xbeen ik'a te banti ya yich'ik p'ijubtesel.

Stukintesel spojtsil a welaw o smajkil a ni sok awe

- Ja' te spojtsil a welaw ya sk'an ya stukintes p'ijubteswanejetik, jnop hunetik, mach'atik ya x-a'tej ta yutil snaul nop hun meil taatiletik son mach'atik ayik yatelik sok te snaul nop hune.
- Ja' le teme ma slok'esik smajkil sniik sok yeik o smajkil yelaw k'alal ya xlaaj lokik ta kuxotan, ma xatsimajex teme la apasike, tukintesa hun yu'un kamakaba o tukintesa a k'ab ta nopl a xujk'ub yu'un ka mak-a te a we, ka lok'es spojtsil a ni ja'nax k'alal ya xweat o xuch'at.
- Ma' ya xpas yan mach'a slok'esbat spojtil a ni sok a we, teme k'ojt ta pasele, ak'a ta na'el sok jmuk'ul yom wanej yu'un snaul nop hun.

- Ma' ya xpas ka jeltiklana a baik smajkil a niik sok a weik jich bin ut'il jnop hun, jp'ijubteswanej, meil tatil.
- Teme jch'ayel smajkil a ni sok a we, otsesa ta bolsa yu'un plástico, chuka ta lek sok ch'aya ta yawil k'apal.
- Teme ma' yu'unuk jtsinax te smajkil a ni sok a we poka ta ha sok xapon pasa ta a na junjun k'ajk'al xlaaj a wotan ta a'tel-a.
- Teme ay jchameletike, ya sk'an ka tukintes smajkil a ni sok a we, snenul a sit, smajkil a welaw, gel antibacterial sok pijtil pijt xawak a baik.

Albeyel bin ut'il ta pasel

- Teme ya ochex ta lok'el ta lok'ombail ya sk'an tojnax xa tukintes smajkil a ni sok a we
- Schajpanel bin ut'il ya yich' ak'el ta na'el bin yu'un te ja' lek ya xilotik ta jnatike, ta lok'ombail, ta k'ejbik lok'ombail (video) o yantikxan
- Ak'el ta na'el bin ut'il ya jkanantay jbatik ta yutil jnatik sok lok'ombail, ta k'ejbik lok'ombail (video) o yantikxan yu'un ya snopikxan bin ut'il ya spoxtayik, bin lek ya swe'ik, kuxo'tan, bin ya sk'an ya jpastik yu'un ya xlekub jwinkileltik sok yantikxan.
- Schajpanel bin ut'il ya sp'ijubtes sbai yantik smojlolabik ta snaik.

4. Smajliyel sok skoltayel ta stael snopojibal k'alal ya xlaaj sujtik ochel ta snaul nop hun.

Ta snaul nop hun ya me sk'an ya yich ak'el ta na'el Tutoría y Habilidades socioemocionales te akbil ta na'el ta plan y programa. Ja' te jnop junetik, ya staik ta ilel bin ya spasik meil tatil te joytabil yu'one. Ja' te meil tatil sok jp'ijubteswanej teme ya snabe swentaul te Covid-19, sok slamalil yotan, ya xu' ya skoltaylan snich'anik o jnop hunetik.

Ja' te snaul nop hun ya xu' ya sk'an koltayel sok Unidad de Servicios de apoyo a la Educación Regular (USAER) ja' ak'a skoltay sba-a sok yich'el ta wenta yantik jkoltay wanej te ayik ta yutil a lumal te ya snabeyik swentaul te bin ta k'oel ta pasele.

- Ya sk'an iltiklanel sok kanantayel te bin ya spastiklan jnop hunetik ja' ya'tel yilel jp'ijubteswanejetik sok meil tatil, teme ay bin k'ojt pa pasele ta stojol jnop hunetik, ma' spisiluk ach'ixetik sok keremetik ya yaibeyik schamelul ta komon.
- Te bin nopbil ya xk'ojt ta pasel ta stojolik ta swentaul yu'un te chamele:
 - Xiwel sok mel o'tan yu'un slekubel sok slekubel yantik sjoy te macha ya sk'antiklane.
 - Ma' lek xoch swayel o bin ut'il ya xwe'
 - Wokoltik ya xoch swayel o ay bin ya sta ta nopel.
 - Ya xbatsij chamel yu'un.
 - Ya xbatsij chamel yu'un ta sjol.
 - Bayelnax ya snuk may sok pox o yantikxan bin chopol ya x-uts'inot
- Ta sk'oplal ja' in chamel ya xk'ohta ta jelonel stalel jnop hunetik sok j'ijubteswanej. Ja' yu'un ya sk'an ich'el ta wenta te bin laj yich'ix ak'el ta na'el stojol.

Achixetik sok keremtik

- Ma sk'an ya spasix te bin ayix talel k'ajk'al ya smulan spasel-a
- Mayuk uts yipal yu'un
- K'ax bayel ya xway o ma x-och swaye sok tool ta jajawetel ta sjunal k'ajk'al.
- Joy stukul ay, ma' ya sk'an ya xlokix sok smojlolab o sok yantik.
- Ya xi' teme mo yalale, ma xwe' ta lek o kax bayel ya yiptay swinkilel ta chikan bin spasel
- Ja'nix ya slajin sba (jich bin ut'il ya set' swinkilel o ya schik' sba.)
- Ya snuk may, xyakub o ya stukintes binti chopol.
- Ma' le te bin ya spastiklan ta stukul o ta komon sok smojlolab.
- Bayel ya snop yu'un ya smil sba.
- Bayel yipal swinkilel sok bayel yn ya sk'an ya spas, sok ma' k'ax bayel ya xway te bin ut'il k'ayem-a.

- Ya yaltiklan yu'un ay mach'a ta uts'inel yu'un o ay bin ya ya'iy ja'nax mayuk mach'a yan ya ya'iy.

Jich ya xu' ka wichkoltayel:

Jp'ijubteswanejetik.

- K'opojan, jak'beya te bin ya xjojkbttat sok abeya sna' sk'oplal yu'un COVID-19. Aibeya sk'opik sok k'opojan.
- Abeya slamalil yo'tan, abeya smuk'ul yo'tan teme smeloj yo'tan kawile, albeya bin ut'il ya xu' ya slajmajtes yo'tan sok bin ut'il ya schajpan.
- Ak'a slajmajtes yo'tan. Te ach'ixetik sok keremetik ya stabey snopojibal ja' chikan bin ut'il ya yich' albeyel sok bin ut'i ta pasel. Tsobtiklana k'op ta swentaul te bin kawalbey sok ja'nix jich' sok yantik ants winiketik.
- Lajmajtesbeya yo'tan albeya bin ut'il ya stabey snopojibal ja' chikan bin ta k'oel ta stojol.
- Ya sk'an kawil bin ut'il ya xk'opojat yu'un mauk mach'a ya smulin sok yan bin ya sta ta nopel yu'un
- Teme ya kana ay mach'a chamen yu'un te janop hune, albeya te ja' lek teme ya xk'opoj sok yijtsinab snan o yantikxan.
- Ta jwojkolwojk (6 ta tuj jnop hun)ya sk'an ya ka tsobtiklan yu'un ka walbey k'op yu'un ya yich tael ta ilel te bin yak' ta k'oel ta pasel ta sna sok ta snaul nop hun.

Meil tatiletik

- Ak'a skux yotanik
- Tsaa ta lek te bin ya kak'opon sok ya awil, ma' xa tsob bayel k'op ta sk'oplal COVIT.19.
- Te bin anopoje ta k'oel
- Ja' le te me kawaibe skop yantik sok k'uxutaya a ba. Te bin ya kat ta spasele te xawak a jol-a
- Ma' xch'ay ta awotan te machatik ya xu' skoltaybelat k'alal ka tikombe k'op amojlolab sok yantikxan macha ay a wu'un. Ak'a ta na'el yu'un ka wich koltayel.

- Ak'a ta na'el bin yayel kinal ya kawa'iy. Teme kawal bin ya ya'iyel kinale ya slajmajtesbat a wo'tan.

Bin ut'il ya ych' koltayel achixetik sok keremetik ta sk'oplal ja'in chemel

- P'ij xawakabaik. Lea bin ut'il ya xu' akoltaybel yantik sok bin ut'il ka lajmajtes awo'tanik, joy yomol xawakabaik.
- Ma' xch'ay ta awo'tan te binti ya ka pas ta junjun k'ajk'al. Ja' te alaletik ya me sk'an ya sab ya xjachik, ya xweik sok ya xwayik ta yorail a k'ayemik.
- K'apa sok ixta te a'telil. Kaptiklana ya'telik yu'un p'ijubtesel sok ixta sok kux o'tan.
- Ich'beya ta wenta te bin ya sk'an yo'tanike. Te alaletik, tulan sk'oplal ach'ixetik sok keremetik ya smel yo'tanik te ay bin na snopojike, bin ut'il ixta, ajk'ot yu'un slajibal skumul nop hunike jich bin ut'il k'axel ta stamel shunik. K'anbeya yu'un ak'a smelbat awa'iy te bin ya yal yo'tane. A'ibeya te sk'o'pe sok abeya smuk'ul yo'tan.

Yantikxan bin ya xu' ta pasel yu'un sts'etson ko'tantik-a ta snaul nop hun.

- Ak'a sna' bin ya spas teme tsakbil ta chamel ya ya'i, teme ja' yak ta sna'el te chamel COVID-19. Ak'a sle jpoxtaywanej ma' ta stukeluk ya spoxstay sba.
- (yu'un ya xbajt awil o ka wich' koltayel ta snail pox ak'bil yu'un ajwalil).
- Kanantay slamalil a jol. Atejan sok a winkilel. Wayan ta lek.
- Kuxa awo'tan, ma' xa wil, xa'k'opon o xa' wa'iy ten bin yak ta k'oel ta pasel ta skaj yu'un chamel.
- Kanataya a winkilel, k'ubul xa' wich' ochel ik', atejan sok awinkilel o slamalil a jol.
- We'an lekil we'elil sok p'isa te bin kawe'e ma' chikan biluknax
- Ma k'ax bayel xa' wuch trago sok yantik bin chopol ta jwinkileltik.
- Kuxa a wo'tan sok slamalil a jol. Lea bin yan kapas kamulan spasel.
- K'opojan sok yantik ants winiketik.

Snaul nop hun ja' ya sk'an ya spas:

- Ya sk'an spasil k'oltayel ta swentaul joltik sok psicosocial ya sk'an teynax ay-a sok ya sk'an yu'un ja' te bin yak skambel koltayel te ach'ix o kerem te ay-a ma yanuk bin ya yich pasel.
- Yich'el ta muk spasil ants winik, aywan jnop hunetik te ma snabeik swentaul ta skaj mayuk nati ya sk'opon sok ay yil.
- Nojpetsel sok skoltayel ja'teleik yu'un snaul pox ta swenta yu'un jotik sok psicosocial yu'un ya yich' kolayel jnop hunetik ta junjun snaul nop hun
- Ak'el ta na'el swentaul slekubel schamel joltik sok slekubelik achixetik sok keremetik sok mach'atik ya x-a'tejik ta snaul nop hun.
- Schajpanel a'telil ta swentaul schamel jotik sok skoltayel psicosocial:
 - a) Bin ut'il ya jkoltay jbatik, k'ubul xa' wich' ochel ik' sok slamalil a jol.
 - b) Ya'iyel k'op te bin ut'il ya xtal slamalil ko'tantik sok xla jxiweltik.
 - c) kaibetik sk'oplal ta stojil, slekil k'op ta wentaul COVIT-19.
- Ya sk'an ay ku'untik te bin ut'il ya jkoltaytik jnop hunetik te bin ut'il ya yich'ik kanantayel ta sk'oplal ja' in chamel yakotik ta k'axel-a.
- Ya sk'an ya yich' iltiklanel te bin pasbil ta sk'oplal koltayel yu'un psicoemocional,
<https://www.unicef.org/mexico/media/3161/file/Consejos%20de%20salud%20mental%20para%20ni%C3%B1as%20y%20ni%C3%B1os.pdf>

Albeyel bin ut'il ta pasel

- Scholet xa' ts'ibay te bin ta k'oel ta pasel yu'un ma ka ta wokolil ta a tojol sok sk'anel koltayel ta oranax.
- Sleel ants winik te mach'a ya sk'an koltaywanej ta stojol te mach'atik k'axemik ta wokolil ta ska COVID-19.
- Spastiklanel ta muk'ul lechlech hun bin ya sk'an ya jpatik yu'un slamalil joltik: k'opojan sok ame atat sok yantikxan, ilel teme ma' yak' sjelbel stalele, bayel kuxo'tan, sok yantikxan.

- Ya sk'an ay ku'untik jpajk hun yu'un slamalil kotantik sok slok'ombailetik te banti ya yak ta ilel bin yilel jsitik k'alal ay bin ya jpastik yu'un ya yich' tsaal jnop hun yu'un ya yak' ta ilel.

5. Ta beluk lek ya sk'anta pasel ta banti snail nopjunetik (jame skán te ya yich' yoraik te ya xk'otik tsobo-tsob te aletik.)

Beluk stak'jpastik k'alal jsuta jnoptikjun

- K'alal sut'otik ta nopjun ja sk'an oxchab beluka yas k'an ta pasel, tsobj te mach'atik ya spasjunetike, chanuteswanetik, sok nopjunetik.
- ja' skán te ne-el ya jpastik te at'etetik te banti ma yich' tsobel bayal gente-etik ta banti snail nopjun.
- Te ak'nopjunetike ya xcholbeik sk'oplal te bin ut'il ya x-at'ejik
- Jcholbetik sk'oplal beluk lek ya yich' pasel yuun te bol chamel covid 19.
- Jpisilik te mach'atik ya x-at'ejik ta ak'nopujenetik, ya skán te snopik sk'oplal te COVID 19, jich ya yak'ik ta nopel te banti ya x-atejik.
- Te muk'ul snail te bijteswanejetike (SEP) la yalix sk'oplal te oxchab te beluk ya sk'an ta yich' pasel k'alal yas sut'ik ta nopjune.
- **Ne-el ta banti snaik:** te meel tatiletik ja ya sk'an te xcholbeik sk'oplal sok te yak'beik snop te yuntikilik te bit'il ya skantasbaik yuun te chamel COVID 19 jich ma sts'akik' ta chamela.
- **Ta schebal k'op ja me swenta le banti muk'ul snailnopjun:** ta banti snail nopjun ja yalik te bin ut'il ya x-ochik ta cholochole te nopjunetike, janix jich te ma slak' sbaik bayal jich ma staik te chamel covid 19.

• **Ta yoxibal k'op ja wenta ta yutil snail nopjunetik:** ja yilik te bijteswanejetik ta jun k'aal te namalto ayik ta tulutul te nopjunetik te k'alal spasik te yat'elike.

Bin ut'il ya stak' ta pasel yun te ak'nopjunetike.

- Ja ya sk'an ich'eltamuk' te bin yilel te beibal ta banti snail nopjunetike, me mayuk cheb sbeik, ya stak' ta ch'akel jich juna xbeil te banti ya x-ochik sok juna xtebanti ya stak' xlok'ik.
- Ta snail nopjunetike ja sk'an te ayuk spok'ibal k'abtik, jich bit'il xapon, ja', sok te ayuk k'unil jun, me mayuke junuk limeta yun gel antibaterial te yich'ojok lajuneb chanwinik te poxil (%)
- Jametnax ik' te banti jamal k'inal yun te snail nopjune.
- Me ay ta cha'oxtul at'etetik stasbaik yunte at'ele, ja'lek te jun olil snat'il (1.5 m) yilosbaik te xchot'ibik te banti ya spasik te yat'elike..
- Ta snail nopjun sk'an bonel te banti ya stak' chot'ajik sok xtek'ajik jich ich'bil ta muk' te junuk sok olil snat'il (1.5 m)
 - Te banti x-at'ejik te jpasjunetike lek na'ax jamal te k'inal, jich lek'na x-och ik'.
 - Ja'lek te sts'ob sbaik ta ch'auxtulknax ja ya yilik bin ut'il, yayik'stojol bin at'etetike ya yich' ta pasel, janix jich ya yich'ik ta muk' te ma sts'akot ta chamel te ak'nopjunetike.
- Ya sk'an yak'ik ta nael ta jujun xemana, bin yilel ayik ta snail nopjunetik, me yakik ta snopel te jun te nopjunetike, janix jich me lek yakal pasel te yat'elik te ak'nopjunetike, soknix te yich'cholel me yakik ta pasel te bin ut'il ya skantasbaik, jani xjich teme ay yunik te beluk lek ya yich' tunesel yun jich ma staotik ta chamel.

Spisil bijteswanejetik

- Ja lek te nopjunetike chaoxtulna x-ochik ta snail nopjun, janix te bin yilel smuk'ul te snail nopjune, ja lek te nat yilosbaik te xchotibike.

- Ja sk'an te jana xk'ot de bijteswane te mach'a ya yil te nopjunetike te k'alal ya xk'otik ta sk'alelal.
- Te nopjunetike ya yiich'ik ta albeyel ach'oraetik swenta pasel yat'elik ta snaik.
- Ya yich tsobel te ak'nopjunetik ja'yuun ya xchapik te bin at'el spasik te nopjunetik, te banti ma x a-an yot'anik te aletike.

Bit'til ya sjamik te snail bayal junetik (biblioteca)

- Ta jujun k'ak'al k'an te yich' kusel lek sok te xpoxil, spasil te banti ya yich' latsel te junetik sok te xiyaetik, mexaetik, jani xjich spasil te beluka ay te banti snail junetike.
- Ta banti snail junetik me ay yuunik te chinamtak'in ya sk'an te yich'ta k'usel ta oranax sok te spoxil (gel antibacterial) k'alal ya xljik yuun ta stunesel.
- Ta syochibal snail junetik ja sk'an te ayuk xposibal (Gel antibacterial) k'abtik, jich ya yich'kantael te mch'atik ya sk'an x-ochikbel.
- Ya sk'an te ayuk xpoxil k'abtik (gel antibacterial) te banti ya jak'tik te kokeltik yuun te junetike, jani xjich te ayuk te banti jujun mexa.
- Ta banti nopol jujun yawil te junetik, ya sk'an te ya yich tebuk bonel ta jujun sok olil snajt'il ta lum, jich ma slak'sbaik ta bayel te jenteetike.
- Te mach'atik ya sk'an x-ochik ta banti snail te junetik, ya slapik ochel smak'il yeik.
- Ma stak'yich kusel sok ja te banti ay te jun etik, ya mexbolob te me la skusik sok jae.
- Lek sk'an ich'el ta muk'te xjamamet k'inal te banti snail junetik, jich ma yich' tunesel te ik' ya xlok' yuun te luse. Jich ya jch'uuntik smantal te awaliletike.
- Xu ya jlebetik yawil te banti ya stak' yijtajak te junetik la yich' majanel ta snail junetike.

Yantik oraetik

- Ya yich' leel te jayeb ora x-ochik snopiksjun te nopjunetike, sok ya jkich'tik ta muk' te bin jawil ayik te nopjunetike.

- Tsobnax ya x-ochik ta jun k'aal ta xemana, jana xya yak'ik ta ilel te banti tulan skó plal te at'elil, ja nix jich ya x-at'ejik ta chinamtak'inetik te beluk ma la yilikix ta snail nopjun.
 - Te jelbil yoraik te x-ochik ta snail nopjune ja swenta yuun te manchuk ya staik te chamele.
-
- Ja' jich xk'otik ta snail nopjun te nopjunetike ja swenta ma bayaluk stsobsbaik.
 - Me bayal te nopjunetike lek na'ax ta cha'kel ta tsobotsobj jich ya x-ochik ta yan snail nopjun. Ja' me yuun te sk'an te nat' yilosbaike. (1.5 metros).

6. Beluk stak'pastik swenta ma stsacotik ta chamel.

- Me ay tuluk nopjun, bijteswane o yantik te mach'a x-at'ejik ta snail nopjune, ay yich'o yael te chamele, ja lek te xjil ta banti snaik.
 - K'alal ya staik ilel te ay mach'a tsak'bil chamel yuun CIVID 19 ta banti snail nopjun, ja sk'an te yich' makel de at'eliletike ta banti snail nopjune.
-
- Me ay mach'a ts'akbil te buk te chamel COVID-19 ta banti snail nopjun, yas k'an te ya yich' leel te xpoxile, jani xjich ya sk'an te jkantabatik ta tejik'eltik (ma jlak'batik ta jujun tul, lek te tuntestik te smak'il sitik) janix jich te ma kuts'intik te mach'a ts'akbil te chamele ja sk'an te k'ushuk ya kaytik jich ma smely'otana.

Spisil bijteswanejetik

- Me ay tuluk bijteswanej, sok te mach'a x-at'ejik ta banti snail nopjun ay tebuk chamel yayik, ja'lek te sut'batel ta snaik sok te sleik xpoxilik ta banti snail poxiletik.
- Te at'eletik ma stak' sjunsbaik sok te mach'a yich'o te chamele ak'a slej xpoxil.

- Te muk'te jtsobajene ya xcholbe ya stojol te mach'atik la sjunik te mach'a ts'akbil ta COVID 19, jich xu' xbatik' ta snail poxiletik swenta yak'sbaik ta ilel me mayuk yich'ojik te chameluke.
- Ya sk'an te yich' albeyel stojol te biteswanejetik, te muk'me sk'oplal te chamel COVID 19 ja'ni xjich te ay bit'il staik te bit'il yakik ta at'el.
- Ja sk'an ta pasel te ma cholbetik sk'oplal te mach'a ts'akbil ta chamele jich ma yich'ta uts'inela.
- Ja' na'ax ya yich' ta albeyel stojol te muk'ul ajwalil yuun te ak'nojunetike.

Beluk xu'ta pasel te k'alal ay chamel te nopjunetik ta banti snail nopjun.

- Ya yich' lok'esel te banti sjune te sjotak ta nopjune, ya stikunikbel ochel ta jun snail nopjun ta stukel.
- Ya yich' leel te poxtawanejtike swenta ya xpoxtaika.
- Ta jkak'tik ta ik'el te sme'state.
- Ya stikunik ta sut'el ta banti sna' jich ya sleik poxilik ta banti snail poxtawanejetik.
- Te tso'bane yuun te bijteswanejetik ya sjok'e sok te sme'stat te bin yilel te schamel te mach'a yak ta nopjune.
- Te tso'bane yuun te bijteswanejetik, ya xcholbe sk'oplal te bin yilel te tul nopjun ts'akbil ta chamele, janix jich ya yalbe te sjotak biteswanejetik te ma chikanuk banti xcholbeik sk'oplal.

Spatil xtal -----patilto

- Ya yich' jok'el te banti lijtél te chamele, jich ya jkay tik stojol me ma' le jach'tel ta banti snail nopjun.
- Te mach'atik xi'ik te chamele ya yich'ik bijtesel yu'un te bitjeswanejetik ta chinamtak'inetik.
- Ta banti snail nopjun, ja' sk'an te ayuk yunik te bit'il ya skantasbaik yu'un te chamel COVID 19, te ayuk spots'il k'abaletik, spots'il sitiletik, spots'il te banti ya ch'otik te beluk ma xtu'unix yunik, jani xjich te ayuk sk'uil yu'un te poxtawanejetik, sok te spok'ibal te chamele.
- Ja lek te ayuk tak'in k'ajk'etik (carros o transportes) jich ya stak' ta ik'elbel ta sna', ta snail poxtawanejetik te macha ts'akbil ta chamel yu'un COVID 19.

- Te nopjunetik sok te bijteswanejetik ts'akbil ta chamele, ja lek k'ejbetik te sbiluk ta yut'il muk'ul pak', nailoetik, lek yich'ta makel.
- Beluk ya yich' tundesel, jich bit'il smak'il sitil, ya sk'an te lek ya yich' kusel ta lek sok xpoxilnanixuka.
- Me ay mach'a ts'akbil ta chamele ja lek ya yak'ta nael stojol sok te bijteswanejel, janix jich sok te poxtawanejetik, sok te stijinabal, janix jich te bit'il ya yak' ta snael stojole ja sk'anik te manchuk chikan banti ya'anik, jich ma amenuk ya stojol te mach'a chamele.
- Ja sk'an ya yich'makel te banti k'axem te mach'a chamele sok ma yich'tundesel, ja sk'an te ya yich lek ta sapel sok poxilal, ya jmaletik chanebuk xchawinik oraetik te k'alal ya yich' kusel.
-
- Lek na'ax ta pokel te snail nopjun, sok te beluka stundesik te nopjunetik sok te bijteswanejetik te yich'o jik te chamele, ya jmaletik, waxukeb yoxwinik yorail.
- Te nopjunetik ya stak' sut'ik ta snail nopjun te k'alal ya yalik tel sk'op te muk'ul ajwaliletike yu'un te poxtawanejetik.
- Me la yal te poxtawanejetik yu'un tsakbil ta chamel te tul nopjune, yu'un yich'alel ta spisilik te nopjunetike janix sok te poxtawanejetik.
- Yich'ta albeyel stojol ta spisilik te bijteswanejetik sok te me'tatiletik yu'un te nopjunetik te mach'atik la stasbasok te mach'a chamele. Jich ya sk'antasbaik.
- Stak' xkoltawanik yileluk te chameletik, te mach'atik xpoxta te mach'a wokol ya xk'ax k'aal yun ta balmilal.

7. Beluk ya stak' spasik te me'tatiletik yu'un ya xkoltawanik yilel te mayuk chamele ta snail nopjun.

Choljibal k'opetik.

- Xu' jk'oponsbaik ta ch'ajan tak'in sok ta chinam tak'in te stijinab, jich ma stasbaik ta ayej te nopolna xyilsbaik.
- Le ta snail nopjun ma stak' x-ochik te me'tatiletik te k'alal ya x-ochikbel sok te k'alal ya xlok'ik te yuntikil ta nopjune.
- Ya yich'pasel tsobajel sok te bijetswanejetik ja yaak'ta a'yel te bit'il xjachik ta at'el ta swenta ta ach' kuxlejale.
- Ja'me swenta te me'tatiletik te bit'il ya skantasbaik te yuntikilik te ka lal ya xbatik' ta nopjune, janix jich'te k'alal ya sut'ik ta ochel ta banti snaik, jich ma staik te chamele COVID 19
- Ya me yich'albeyel te me'tatiletik te xkoltawanik sapel lek te snail nopjunetik te k'alal yax ayix te mantalile (semáforo verde) ja'jich ya yak'ik ta alal me ay mach'a tsakemik ta chamele sk'an skantaik, ja lek te yakuk yich'ik te smak'il sitik, sok te nat'ik ya yilsbaik.
- Te mach'atik x-ateéjik ta snail poxiletik, yakik me yilel bit'il ya stak' sut'otik ta nopjun, sok te me ay mach'a ts'akot ta chamele bin ti ya spasik te ya yich' makel te snail nopjune.
- Te me'tatiletike stak' me sjak'ik xcholejibal k'op ta swenta snail nopjunetik yu'un te yuntikilike.
- Te me'tatiletike stak me xyalbeik t xnich'anike swenta te chamele talem (COVID-19) ja na'ax lek sk'an jcholbetik sk'oplal ja jich ma xi'ika te nopjunetike.
- K'alal ay kich'otik te chamele xu' jkaltikbel ta ch'ajan tak'in, ya jich yilotik te poxtawanejetik, me ma xu yu'unik, ja lek te k'antik ta ilel te banti xpoxtawanike, ja' ya yak'ik jnatik stojol ta ch'ajan tak'in, jayeb ora sok yajtaluj scorreoik te ak' nopjune.

- Yak'ik tsobajel ta chinam tak'inetik
- Komon ta at'elil spasik te me'tatiletik jich ya staik ta ilel te ma chameluk sjol te xnich'anike.
- Tsobaik ta ayej sok te mach'atik xpoxtawanik swenta ay chamel ta sjolik.

8. Beluk xu' ta pasel sok kich'tik ta mantal swenta COVID-19

Xcholejibal k'op te beluk xu' sk'an ta pasel.

- Spisil te nopjunetike stak' xbatik ta snail poxiletik, ja ba sjak'ik binyilel sbak'talik me mayuk tsakbilik ta COVID-19. Ya stak' jak'tik ta banti <http://www.imss.gob.mx/covid-19/calculadora-complicaciones>.
- Te bijteswanejetik stak' xbajtik ta snail jpoxtawanejetik nopolik na'ax swenta yak' sbaik ta ilel me mayuk ba tsakbilik ta chamel. Te ta IMSS, ISSSTE.
- Ti jchanuntasbanejetike stak' xbatik ta snail jpoxtabanejetik sventa ba yak'sbaik ta k'elel ta jujuj u mi muyuk tsakbilil ta chamel.
- Te bijteswanejetik xu' spasik tebuk tajimal, sok nik'esik sbak'talik, lajuneb xcha'winik minuto ta ju jun k'a k'al.
- Ma xu' xlok'ik ta snaik, janax me xtak' xlok'ik me tulan sk'oplal te bin ya sk'anik spaik yu'un xk'uxlejalike.
- Te jtsobanej yun te bijteswanejetike ta snail nopjunetik ya yil te bin yilel te sjotak ta at'elil, me ma'yuk tsakbilik ta chamel, janix jich ya xcholbeyay te banti stak' xbat'ik me ay la staik te chamele.

- Me ay bijteswanejetik te xi' te chamele sk'an te ya yich'ta koltael jich ma xi'ika te chamele sok jich ma sts'akota.
 - Ma xu'jna'letik me ay mach'a tsakbil ta chamel ta COVID-19 swenta ma smel yot'an.
 - Me ay mach'a tsakbil ta chamele ma stak' yich' uts'inel me mayuke yax xi te yantik jenteetike
 - Mach'atik ts'akbil ta chamel ta COVID-19. Xu'xkalbetik mantal.
-
- Lek naxme sk'an yich' k'oponel te mach'a ay tsakbil te chamele
 - Ja sk'an yich' albeyel lek stojol te bin yilel te mach'a chamele, me jana xyich'o, tebuk te chamele sok me ja'na xlijk'ebal yich'o, sok te me tulán yich'o te chamele, ja lek te yakuk yalbeik lek'swentail. Jich ma xya'an lek yot'ana te mach'a chamele.
 - Ja lek cholbeik lek sk'óplal te bin yilel te chamel COVID 19, ja kich'tik ta muk'te bin yalik te muk'ul poxtawanejetik, jich ma x-och lek ta xi'ela te chamele.
 - Xu xk'opojotik lek ya kak'tik ta ilel te ma jxitik te chamele, sok kalbetik sk'óplal te ja lek'te ya kantabatike
 - Ya kich'tik ta muk'te mach'a ay yich'o te chamele, sok ja sk'an te ma jpukbetik ya'anele. Te ay xbatik sleik xpoxilik ta snail poxtawanejetik.

Beluk tak'k'aktik ta nopel sok ta tunesel te k'alal ya yich' bijtesel te nopjunetike

- Jkoltatik te nopjunetik te bijuk'nax te sjolike, te stukelinax staik ta ilel te beluk lek ya yich' ta pasel yu'un ta swenta te chamele. Ma jauknax te xch'unik te mantal ya yich'ta albeyele.
- Ta jkiltik bin yilel xkuxlejalik te nopjunetik jich ya stak'yich'koltayela.
- Xu' kalbetik te nopjunetik te ma xi'ik te chamele ja' jich tak' koltatik ta snopel.
- Xu kich'tik ta muk'te nopjunetike jich stak' skoltayotik spokel te snail nopjune. Jich ya yilika te stak' x-atejijuke sok jich ya snopik te at'ele.

- Xu' kiltik te binyilel te banti kuxatik te nopjunetike swenta kalbetik sk' oplal te bin ya stak'ta pasel jich ma stsakotika te chamele COVID-19.
- Ta jtuntestik te sk ópik yu'un swenta te bin yilel ya yojik stojol te chamele, jich ya xjach'otik ta atél sok te nopjunetike te binti stak' pastik jich ma kaytika te chamele.
- Lek na'ax jcholbetik swentail te chamele jich ma xch'uunik te ayejetik mayuk lek swentaile.