

FISANIM A.C.  
MANUAL 1

**¿QUÉ PODEMOS HACER PARA NO ENFERMARNOS?**  
**¿TLENO UELIS TIK CHIUASKEJ UANIJKON KOXTIMOKOKLISMAKASKE?**

Estar sanos es el estado natural de todas las personas, pero hoy día muy poca gente, tanto en el campo como en la ciudad, puede decir que está sana.

Kuak kuali kajki totlakayo yejon moneki katinochtin, uan axa miyekej kipiayaj Kokolismej, sankej pankalpajmej tsitsintin una kalpamej uejueyin.

Todas las personas queremos mejorar nuestra salud. Queremos estar sanos para no tener dolores y cansancios, para ser más fuertes, hacer mejor nuestros trabajos, ceremonias y descansos. Para organizarnos mejor y así exigir juntos el cumplimiento de nuestros derechos.

Nochtin tiknekij kuali tikchikauaskej totlakayo, tikneki kuali tiyeske uan ijkon kox tikpiyaskej kualolistli uan siauilistli uan ijkon kachi tichijchikajkej ti yeskej uan kuali ti kajchiuaske toteki, uan noyijki kuali timoyolchikauaskej ijkon katinochtin uelis Tiktlajtlaniskej tlen touaxkaj.

Sabemos que nuestra salud empieza en la de nuestra madre, nuestro padre y todos nuestros antepasados. Sabemos también que nuestros hijos son el futuro de las comunidades y por eso queremos que estén sanos y fuertes.

Tikmati tomauistlakayo peua itech tonan, itech tota juan nochi on tokojkoluan noyijki tikmati on tokoneuan yejuan te yakanaske pan on Kalpajmej yejuayika tikneki ma yekan kuali uan chijchikajke.

Hay muchas cosas que podemos hacer para no enfermarnos.  
Onka miyek tlen uelis tikchiuaskej uan ijkon koxtimokokoskej

**¿PORQUÉ NOS ENFERMAMOS?**

Muchas de nuestras enfermedades son hereditarias o sea que se transmiten de padres a hijos, algunas de ellas son: la epilepsia, el cáncer, labio leporino, ojos bizcos y las deformidades.

FISANIM A.C.  
MANUAL 1

**¿QUÉ PODEMOS HACER PARA NO ENFERMARNOS?**  
**¿TLENO UELIS TIK CHIUASKEJ UANIJKON KOXTIMOKOKLISMAKASKE?**

Miyek kokolismej tlamaualisojkej nosotikmopanoltilya, kemej tlen kin kualotlak totajuan, tonauan, tokojkoluan, kejon mimikilistli, palanilistli, tenxipal kotonki, ixmimiki Uan kuak tlakati nejnekuiltike.

Hay otras causadas por problemas en los órganos del cuerpo como: el reumatismo, ataques al corazón, o embolia.  
Onkate okseki kokolismej pantotlakayo, kotsiliuismej Yolqualolistli uan kuak tlajko totlakayo miki.

Otras son ocasionadas por venenos como: plaguicidas o como fumar (que da la tos), por el alcohol y otras sustancias tóxicas.

Okseki tlen tejuan tikajchiua, kemej pajtli tlen katiktlatiya xiuitl, titlachichina Tikoni akuitsatl uan okseki tel koxkuali itech totlakayo.

También hay algunas enfermedades que se originan en la mente.

Noyijki onkate kokolismej tlen tlakati itech totlamachilis

Para todas estas enfermedades hay remedios y medicinas.

Nochi inkokolismej, onkatej pajmej tlen tikimajchiua pan tochan uan tlen techmaka kaltlapajtilmej.

Las más comunes se contagian de una persona a otra y son causadas por organismos que no podemos ver pero que entran en nuestro cuerpo y lo enferman (gérmenes, bacterias y virus). Estas enfermedades en castellano son las llamadas infecciosas y se pueden transmitir por el aire al toser o estornudar, por tocar heridas sucias, por las patas de los animales que tienen suciedad o caca, por el agua, por contacto sexual o por tocar cosas que no están limpias.

Tlen kachi mixmati tlamaualisojkej noso tikmopanoltilya tejuan tlen katej seki yolcatsitsin tln koxueli tikita ikatotlachiyalis, kalaki pan totlakayo uan tech kualotla In

FISANIM A.C.  
MANUAL 1

**¿QUÉ PODEMOS HACER PARA NO ENFERMARNOS?**  
**¿TLENO UELIS TIK CHIUASKEJ UANIJKON KOXTIMOKOKLISMAKASKE?**

kokolismej ika kixtiano tlajtoli mo tokayotiya In kokolismej ika kixtiano tlajtoli mo tokayotiya palanilismej uan momaualisoua ikaj yejyekatl nosokuak titlatlasij uan tikxoua noyijki kuak tikitskiya se tlakokoli uan kox tlapajpaktli, noyijki kuak koxtikinpajpaka tokxiuan Noso atl tsojkuiltik, uan noyijki kuak siuatl uan tlakatl moyolchikaua.

Algunas de estas enfermedades son: la diarrea, la disenteria, dolores de garganta, la tos, dolores de oído, heridas infectadas, llagas con pus, pulmonía, tuberculosis.

Okseki kokolismej onkate kemej tlatekali, tlajili, timokokotsakua, tlatlaxistli, nakas Kualolistli, tlakokolmej, sauamej temalojkej, totonki uan tlatlaxistli ika yestli.

Para estas enfermedades existen remedios naturales y medicinas llamadas antibióticos, pero si las personas siguen estando en ambientes sucios volverán a enfermarse.

In kokolismej noyijki onkate pajmej tlen tinkin majchiuan pan tochan uan tlen tech makaj pan kaltlapajtilmej, uan tla tlatsojkuilkan kampa de chanti oksepa uelis ti Mokokolismakasjej.

**VACUNAS.**  
**TSOPINILISMEJ**

Otras enfermedades infecciosas son causadas por virus que son organismos aún más pequeños que los microbios y las bacterias, se contagian de la misma manera, o sea de una persona a otra, estas enfermedades son: la gripa, la varicela, el sarampión, paperas y diarreas virales.

Okseki kokolismej tlamaualisojkej tlakatij itech yolkatsitsin tlen koxtikimitaj kato tlachiyalis uan timomaua noyijki kuak tlatlasij, kuak mopipitsoua, kuak ikxoua in kokolismej katej kemej tsompili, sauamej uan sauemj chichiltekej (charanpiyo)

FISANIM A.C.  
MANUAL 1

**¿QUÉ PODEMOS HACER PARA NO ENFERMARNOS?**  
**¿TLENO UELIS TIK CHIUASKEJ UANIJKON KOXTIMOKOKLISMAKASKE?**

Las vacunas deben aplicarse en la infancia, algunas de ellas también a los adultos.  
Ontsopinilemej majchiua kuak kokonetsitsinti uan kuaj ya chijchikajkej

PARA PREVENIR CONTAGIARSE DE ALGUNAS DE ESTAS ENFERMEDADES, EXISTEN VACUNAS QUE HACEN QUE NUESTRAS DEFENSAS APRENDAN A COMBATIR A ESTAS ENFERMEDADES Y NO NOS ENFERMEMOS.

Tla koxtikneki matechmaua kokolismej tlen onkatej, kuakon uelis timotsopiniskej Tlenkipaleuis totlakayo uan ijkon uelis mikiskej in Kokolismej uan koxtimokokolisotiskej.

Si estas enfermedades entran en nuestro cuerpo no hay medicamentos que las combatan, debemos esperar que salgan de nuestro cuerpo, tomando muchos líquidos, permaneciendo en reposo y alimentándose lo mejor posible.

Tla in kokolismej kalakij pan totlakayo koxonka pajtli tle uelis kimiktis, tikchiyaske makisakan pantotlakayo uan kipiya tikoniskej miyek Tlapononilmej uan koxtitekpanoske, uan kuali titlakuaske ijkon tikpaleuiske totlakayo

**DESPARASITACIÓN** (no traducir esta palabra, dejarla en español).

En castellano llamamos parásitos a: pequeños animales que viven en nuestro cuerpo y causan muchas enfermedades. Viven en nuestras tripas, en nuestro culo. Otros en nuestra sangre y los causa un piquete de zancudo estas son: el paludismo, el dengue, la chicunguya y el zika.

Ikakixtiano tlajtoli kintokayotiya parásitos yolkatsitsinti tlen chanti pan to tlakayo uan tech yolitiliya miyek kokolismej,sekin chanti pantokuetlaxkol, pan totsinko uan okseki pan to yeso, techmaua se moyotl, on tlen itoka paludismo, tiyakayeskisa Techkokoua tomityouan.

FISANIM A.C.  
MANUAL 1

**¿QUÉ PODEMOS HACER PARA NO ENFERMARNOS?**  
**¿TLENO UELIS TIK CHIUASKEJ UANIJKON KOXTIMOKOKLISMAKASKE?**

Hay otros parásitos que viven fuera de nuestro cuerpo como: piojos, chinches, pulgas y garrapatas.

Okante oksekin tlen chanti pani pan totlakayo, kemej atemej, kalxomilmej, tekpimej uan Xipechmej.

Otros parásitos son hongos como la tiña y el pie de atleta que hace que nos huelan mal los pies.

Okseki yolkamej kemej xijxiyotl kekexkayotl pan tokxiuan tlen kichiua mamijyotikan molonke tokxiuan

Los llamados mezquinos también son una enfermedad que se cura con medicina. Uan on tsotsoyomej noyijki kokolistli uan mopajtiya ika pajtli.

En nuestro cuerpo también pueden llegar a vivir: lombrices, oxiuros, solitarias, amibas o muchos parásitos más.

Pan totlakayo noyijki chanti okuilmej uan okseki yolkatsitsin.

Hay parásitos que pueden verse a simple vista. Otros no se ven. Se pegan al intestino y causan peligrosas infecciones que se llaman **parasitosis intestinal**.

Onkate miyek yolatsitsin sekin ueli tikimitaj ika totlachiyalis uan okseki koxueli, sekin mosaloua Pan tokuetlaxkol uan techkokolismaka.

Los huevecillos de todos estos parásitos salen del cuerpo con la caca. Si se caga en el suelo, el viento se lleva los huevecillos hacia las aguas de ríos, manantiales o arroyos. También llegan a través del viento a las manos de la gente o van a dar a las frutas y verduras. Por lo que si no te lavas las manos después de cagar, hierves el agua antes de beberla o lavas los alimentos antes de comerlos, puedes transmitir enfermedades a tu familia.

In yolkatsitsinti motlakatiliya itechtotoltetsitsintij, kisa kuak titlapiyasoua uan kuak titlapiyasoua pantlali ontotlapiyas uaki uan kuak pano yejyekatl kajkokui uan kuika pan atla, atentli, pan tlakuali uan seki mosaloua pan tomauan, oksikin uestij pan tlakilomej

FISANIM A.C.  
MANUAL 1

**¿QUÉ PODEMOS HACER PARA NO ENFERMARNOS?**  
**¿TLENO UELIS TIK CHIUASKEJ UANIJKON KOXTIMOKOKLISMAKASKE?**

uan kilmej tlakox tikimpajpakaj tomauan, on tlakilomej nosokilmej uan tla koxtikposoniya on atl kuak tikoniske noso titlakuaskej Uelis timokokolismakaskej iuantoteixmatkauan.

Si un miembro de la familia ha sido contagiado, debe consultarse con el promotor de salud o ir al Centro de Salud donde le dirán cómo aliviarse.

Tlase toteixmatkan okimaualisokej uelis yaski pan kaltlapajtli kitlajtlanis pajtli Uan ompa kiliskej keno pajtis.

EN ESTAS ACCIONES DE SALUD, LAS BRIGADAS DE LA SECRETARÍA DE SALUD DARÁN A TODA LA POBLACIÓN UN **DESPARASITANTE**, MÉDICO LLAMADO ALBENDAZOL, QUE MATA LOS PARÁSITOS Y ESTOS SALDRÁN DE NUESTRO CUERPO. SE RECOMIENDA REGULARMENTE TOMAR DESPARASITANTES NATURALES COMO EL EPAZOTE Y LOS QUE ACOSTUMBREN EN TU COMUNIDAD.

Panin tekitalapajtilmej, uan ontlapaleuijkej tlatelanaltlapajtilmej kinmakaskej nochi kalpajmej On tlapojpouapajtilistli tlen itoka albendazol in pajtli kimiktis nochi yolkamej tlenkatej pantijtek Uan kisaske pantotlakayo.

Noyijki tamechtlatlajtiya tlanankipojpouaske namotlakayo xikonikan on yepasotl xikposonika uan tlen nan Kimati nankikui pannamokalpa.

Existe un tipo de huevecillos que entran por la piel de las personas descalzas para llegar a hasta su intestino. Por eso es importante y necesario usar huaraches o zapatos. Si no se tienen, deben lavarse los pies antes de entrar a su casa o al menos antes de acostarse.

Onka se totoltetl tsitsikitsin tlen kalaki itech tokuetlaxo kuaktinejnemij tokxipa uan ajsi itech tokuetlaxkol yejuaike kuak tinejnemis xikimonaki mokakuan uan tlakoxtikimpiya kuakon Xikimpajpaka mokxiuan kuaktikalakis mochan uan kuaktikochis.

A veces se tienen parásitos pero no causan molestias. La persona parece sana, pero también arroja huevecillos por la caca a esta persona se le llama portador sano.

FISANIM A.C.  
MANUAL 1

**¿QUÉ PODEMOS HACER PARA NO ENFERMARNOS?**  
**¿TLENO UELIS TIK CHIUASKEJ UANIJKON KOXTIMOKOKLISMAKASKE?**

Aunque no se tenga dolor se pueden tener parásitos. POR ESO ES IMPORTANTE LAVARSE LAS MANOS ANTES DE TOCAR CUALQUIER ALIMENTO Y DESPUÉS DE CAGAR.

Kemaniyan tikimpiya yolcamej uankoxtechamanaj nesikuali tikatej koxtikualoj uan noyijki tikinxiniyaj totoltetsitsintij kuak titlapiyasoua uan noyijki tikxeloua onkokolistli maskikoxtikualo yejuaika kuali matimomapajakakan kachitopa kuak tikajsiske se tlakualotl uan kuak yotitlapiyasojkej.

Si se puede, hay que ir al Centro de Salud de la comunidad para hacer un exámen de la caca. Con eso se puede saber si niñas y niños o algún otro miembro de la familia tiene parásitos intestinales. Si resulta que si hay parásitos debe desparasitarse toda la familia con medicamento como lo indique el médico.

Tlatiueli xiyaj pan kaltlapajtili tlen oka mokalpaj uan mamitstemolikan kokolistli panmotlapiyas Uan ijkon momatis tla ichpokatl, telpokatl noso yaka okse teixmatkayotl kipiya yolatsitsintij tlen katej pan kuetlaxkoli, uan tlaijkon onkisa kuakon koniske on tlapojpouapajtilistli nochtin Tlen pachantij kej namechilis on tlapajtiketl.

Muchas infecciones intestinales comunes pasan de una persona a otra por falta de limpieza. Miles de microbios y lombrices o sus huevecillos salen en la caca de las personas infectadas. Pasan de la caca de una persona a la boca de otra por medio de uñas y dedos sucios, o de agua o comida contaminada.

Miyek kuetlaxkoltlanauilmej panoj pantotlakayouan pampa koxtikonij tlapojpoualispajtli, miyek yolcatsitsinti uan yokuilemj kisa pamtotlapiyas akin mokokouaj, uan pano pan tokamak kuak kajsij tlakualotl pampa itech isteuan salijtiue yolcamej noso ijtek atl, kachi kuali ximostetejtekikan.

Las enfermedades que se transmiten así, de caca-a-boca, incluyen:

- Diarrea y disentería causadas por amibas y bacterias,
- lombrices y gusanos intestinales de distintas clases,
- hepatitis, fiebre tifoidea y cólera.

Uan tlen mopanoltiya kokolismej pan tokamak tech ajsi

FISANIM A.C.  
MANUAL 1

**¿QUÉ PODEMOS HACER PARA NO ENFERMARNOS?**  
**¿TLENO UELIS TIK CHIUASKEJ UANIJKON KOXTIMOKOKLISMAKASKE?**

- Tlatekali, tlajili ipampa yolkatsitsintij
- Yokuilmej tlamantikej
- Totonki

**LA DIARREA EN LA NIÑAS Y LOS NIÑOS.**

La diarrea es la causa de muchas muertes de niños pequeños, mayorcitos y aun de persona adultas. La diarrea más común y peligrosa es la que se presenta cuando se padecen infecciones causadas por parásitos, bacterias y virus. Esos llegan a nuestro intestino por medio de agua y alimentos sucios.

**LA DIARREA EN LA NIÑAS Y LOS NIÑOS.**

Tlatekali pan ichpokamej uan telpokamej.

Ontlatekali kimiktiya miyek kokonetsitsintij uan yejon yaueuentsitsin uan lamatsitsin,ontlatekali kachi mixmati uantemojmojtí kuak tetlanauitya uan koxmoteltiya tlen peua itech yolkatsitsintij, tlan ajsi pan tokuetlaxkol kuak tikoni at luan kuak tikua tlakualotl tsojkuiltik.

La diarreas es la manera en que el cuerpo responde a los parásitos, bacterias y virus. Nuestras tripas se irritan y por eso se mueven más rápido y desechan mucha agua. Cuando esto pasa, la caca cambia de forma, se vuelve más aguada o líquida y se siente necesidad de cagar muchas veces.

Tlatekali kampa totlakayo kinseliya yolkatsistsintij itech to kuetlaxkol uan toneui, yejuaika majchiua totoka uankisa miyek atl kuakyejuain pano, totlapiyas atiya uan titlapiyasoua atik uan titlapiyasoua sajachipa uan miyekpaj.



FISANIM A.C.  
MANUAL 1

**¿QUÉ PODEMOS HACER PARA NO ENFERMARNOS?**  
**¿TLENO UELIS TIK CHIUASKEJ UANIJKON KOXTIMOKOKLISMAKASKE?**

La diarrea hace que se salga el agua del cuerpo. La pérdida de agua y sales se le conoce como **deshidratación**. Mientras más líquidos se pierden, la deshidratación puede llevar a la muerte.

**Ontlatekali techpoluiliya miyek atla pan totlakayo uan istatl tlen mixmati kej sojsotlauilistli** Kuak miyek atl kipoloua totlakayo kachitisojsotlouis uan uelistimikis, uan kachi tlatimijstla uan

Y si además hay vómito y fiebre, la deshidratación es más rápida.  
Titotoniya tisojsotlouis lachitotoka.

La deshidratación severa se reconoce porque las niñas y niños están débiles, lloran mucho y además tienen:

Insojsotlauilistli nimaj tiktas pan ichpokamej uan telpokamej pampa sojsotloui, choka uan kipiayaj:

1. La mollera hundida
2. La mollera hundida  
On iatsin patlachtik
3. La boca y lengua secas  
Ikamak uan inenepil uaki
4. Los ojos y mejillas hundidos  
Ixtelolojuan uan ikamachaluan uejkatlantikej
5. La piel seca y se pega cuando se pellizca  
Ikuetlaxo uaki uan sasaliya tlatikistekuis
6. Lloran con pocas lágrimas o sin ellas  
Choka uan koxkisa ixayo
7. La orina es poca y muy oscura  
Koxmaxixa miyek una kapotsektik
8. La panza está hundida  
Ikuitlatekon patlachtik

No hay que esperar a que el niño tenga todo eso. Si hace caca líquida más de tres veces en el día, debe darle agua o suero.

FISANIM A.C.  
MANUAL 1

**¿QUÉ PODEMOS HACER PARA NO ENFERMARNOS?**  
**¿TLENO UELIS TIK CHIUASKEJ UANIJKON KOXTIMOKOKLISMAKASKE?**

Kuakijkon tikitás mokonej uan tlapiyasoua atik kana yexpa pan se tonali xikmaka makoni miyek Atl noso xikposoni yepasotl ma seui uan makoni.

Cuando la deshidratación es más grave, se pierde peso, el pulso es débil, la respiración es profunda y agitada, se pierde el conocimiento y se puede llegar a la muerte.

Kuak kachi sojsotlaktik, koxokyetik yoltekuini yolik noso mijyotiya uejkatika uan tejsika Noso koxteixmati, uelis mikis.

Otra consecuencia de la diarrea es el daño nutricional. Los movimientos acelerados de las tripas provocan que los alimentos pasen rápidamente y no se absorban bien, pues no permanecen el tiempo suficiente dentro del intestino.

Noyijki tlatekali teixuitiya kuak tokuetlakoluan majchiuaj totoka, pampa totlakualo pano totoka koxkikuechoua kuali, uan koxuejkau ijték tokuetlaxkol.

Si la diarrea es frecuente, se produce la desnutrición. Hay retraso en el crecimiento y desarrollo que pueden ser difíciles de recuperar. Las niñas y niños desnutridos se enferman más de diarrea porque tienen pocas defensas para combatir las enfermedades.

Tla ontlatekali mitschikauiliya, totoka kikuejketlaxos uan kiteltiya iskaltili kox ueli totoka moskaltis, ichpokamej uan telpokamej kuejketlaxtikej nochpa mokokoau ika tlatekali Pampa koxkipiyaj chikaualistli tlenkimiktiskej on kokolismej.

Cuando niñas y niños tienen diarrea es necesario reponer los líquidos y seguir con su alimentación. La manera más fácil de reponer el agua y las sales perdidas es dándoles suero oral. El suero oral puede salvar la vida de los niños y las niñas.

Kuak ichpokamej uan telpokamej kipiayaj tlatekali, koniskej miyek atla uan kipiya Tlakuaskej noyijki kipiya koniskej on tlen mimati kemej Pampa yejuayin kimpaleuis nemiskej on telpokamej uan ichpokamej.

FISANIM A.C.  
MANUAL 1

**¿QUÉ PODEMOS HACER PARA NO ENFERMARNOS?**  
**¿TLENO UELIS TIK CHIUASKEJ UANIJKON KOXTIMOKOKLISMAKASKE?**

Si tiene acceso al promotor de salud o al centro de salud, pida los sobres que deben diluirse en agua bien hervida. Si no consigue el suero, también puede prepararlo en casa.

Tlatiueli tiknotsa ontlayakenketlapajtiketl noso kaltlapajtili xikintlajtlani on suero oral tlentikinpatlas. ka atl kuali posonki, uan tla koxkipiya kuakon xikposoni yepasotl uan wejon makoni uan tlamo

Hierva 4 tazas de agua durante diez minutos, agregue 4 cucharadas rasas de azúcar y la punta de una cucharadita de sal. Si tiene bicarbonato, agregue la misma cantidad que de sal. Puede añadir un poco de jugo de limón o de naranja para mejorar el sabor.

Xikposoni nauí posillo atl, maposoni majtlaktli kauitsi, tiktlalilis nauí teposxoma uan iyakapan teposxoma istatl, tla tikpiya bicarbonato noyijki tiktlalilis kejon istatl, tiktlalis iyayo kilimon noso kajyel uan ijkon kuali machiyas.

Se recomienda dar una taza de suero después de hacer caca durante todo el día. También, las niñas y niños pueden tomarlo si tienen sed. Hay que insistir que tomen lo más que se pueda cada vez, pero en pequeños sorbos para que no vomiten. No debe guardarse el suero por más de un día.

Namechnauatiya nankimakaske se posillo makoni kuak yo tlapiyasoto keskupa yaski pan se tonali ichpokame uan telpokamej noyijki uelis koniske tla amiki, uan ma konikan tlen ueliskej kuak tlapiyasotiuej katsijtsin chikakoxkijsotlaskej, uan tla xokitlamijkej pan se tonali maka xikejyeuakan uelis nan kitoyauaskej.

Si hay vómito, es mejor darle a cucharaditas a cada ratito, para que el niño o la niña no vomiten el suero.

Uan tla mijosotla xikmaka ika teposxoma uan ijkon koxkijsotlaske

Durante la diarrea se recomienda seguir alimentándolos para que se recuperen y ganen la energía perdida.

Kuak tlateka kokonetsitsin xikintlamakakan ijkon mochikauaske uan kos kuejkuetlaxiuiskej.

FISANIM A.C.  
MANUAL 1

**¿QUÉ PODEMOS HACER PARA NO ENFERMARNOS?**  
**¿TLENO UELIS TIK CHIUASKEJ UANIJKON KOXTIMOKOKLISMAKASKE?**

Niñas y niños que tomen pecho deben seguir recibéndolo además del suero.  
Tla kokonetsin chichi noyijki xikchichitikan uan xikmakakan on suero oral ikateposxoma

Pueden seguir comiendo los alimentos y bebidas que ya acostumbraba, como atoles, arroz, caldo de frijoles, sopas, tortillas, verduras y cereales cocidos, entre otros.

Uelis tlakuaskej uan koniskej tlenamuejuan nankajchiua kemej atoli, kuanakayotl, yeposonki, Tlaxkali, kilmej uan okekimej.

No se deben tomar medicamentos que no recete el promotor o el doctor. No son necesarios y pueden hacer daño a las niñas y a los niños.

Kox ueliskoniskej pajmej tlakoxnamech nauatiya se tlapajtijketl, pamap tlamo uelis Kinchiulis kokonetsitsintij.

Casi siempre la diarrea se cura sola en unos días.  
Ontlatekali moteltiya ikaome tonali kox uejkau

El verdadero peligro es la pérdida de líquidos cuando tienen diarrea, pero si pero niñas y niños toman el suero oral no se deshidratarán.

Temomojti kuak kipoloua ichikaualis kuejkuetlaxiui uan tlakokonetsitsin Koni suero oral kuakon mochikaua koxkipoloua inchikaualis.