

Xapa  
KE PAI MĪTIYU?ĪWIYATIRE MAYEMIE

6

XAPA ?ATAXEWIRIÉKA MIEME 6.  
KEPAI MĪTIYU?ĪWIYATIRE



# **XAPA ʔATAXEWIRIÉKA MIEME 6. KEPAᠠ MᠢTIYUʔWIYATIRE**

## **TITA MIRAYEMIE**

- I. Niuki mireunake
- II. ʔiwarika
- III. Taaméte hauxinariya
- IV. Mamaitiarika metá xitéte hauxinarika
- V. Kaakáitsie ya tini xapatúxi mitiʔuitire
- VI. Kamixate ke mitiʔekwariwa
- VII. Ke pai mitiʔane ʔikwai xika tikawewíemiki ya tini mitiukawewíenitsie

## I. Niuki mireunake

Mikatikuuyeniki ?aixi heu?anéti kaniuyeikamiki. Kapeu?etsani kapeuhatikani hawaiki.

?Atétsi, tepítsi, hongos, harekúxi mekateniyuhaitiwani, mekateniyutsikwakiwani, tsiere waikawa parásitostsiixi hipáti. ?liki memiteyukime tahetsié mekanakikani yutsaatameki. Hipáti, taxitéteta, tamamáte tiiríxiyaritsie metá taketátetsie kaniweriwani tiniriya metá teitéri memitekukuuye yuhuriepa kwitá mekataniwiríeka.

Miiki temitewareukayatsa memeuyeweniki yunaiti ?iwamáriixi ?aixi mekateniu?iwakuni ?uxa?á ?uxa?á. Mipai kapeutsikwakieka, huriepakwiniya kapirakuwiya miiki yeme tiiri mikawanewie.

?Eena ?i ?ixatsitíarika tekaniyetuaka ?aixi mireu?iíwániki.

## II. ?iwarika

Ya katini?iíwátireni, xika tiyiwéni ?uxa?á ?uxa?á. Naime kaniyutahauxinamiki ha xapuniki ?amu?utsié ?a?iikátesie mireukayune naime. Xika ?uti?iíwá ?aixi katineka?erietiyemiki, kaneuyutemawíekamiki kwaxiya naiti kanikahauxinirimiki. Desodorante katiniyuwiritireni yuxetia ?axa mikawaye?iatikaniki, ya tixati pikarexeiya tsinákari pinariyari kaniwayuyewiriemiki yuxetia.

Ke petikumamate ?eéki ke ?uyiní xika ya katiu?iwani

Xika ya tiu?iwani kwiniya pikarakuwiya mititétewa **tiña, mu?utsié xainérikari, ronchas, ?etsá metá tsikwákiya.**

XIKA TA HA NEKAHEXEIYANI

Xika ha waikawa kaxuawéni, tsikere tsi ke pauka mixuawéni kaniuti?iwamiki. Tiiri mekani?iyariwani tsikere huutákia xeitsemana ?anukáyeikakaku, tsi miiki matsi xeimieme mekatenikwiniwaweni.

Tita tahetsié mitimieme katinakumaikámiki, yuwaiká xekenéyuta?inieka ?iitsikame piraye?atiwani ha yunaiti mepeuxeiyani xeketeneutáhiawi.

## III. Taaméte ke mitihauxinariwa

Pemitikwanítsie taamétetsie ?ikwai kanayeyeixani. Xika kwiti kahenayetamexiipíeni, miiki ?ikwai kanitipinímiki mipai reukuteti, miiki taaméte kanixainítiaweni metá nawiyárieya kanihaitiawéni.

Mipai mika?anéniki, **taaméte kanihauxinariwani tsikeeméki / cepilloki. ?Ikwaiki tiutahayewame taaméte kanihauxinariwani, matsi yeme pekahuiximeti.** Tsiere yunení kanihauxinariwani tsi maana microbiostsiixi mekaniyaxikeni mekaninunuiwáni. **Ruritse pikakwaiwa.**

Xika taaméte tsikeéme kahexeyani kiyetsé ?ixuriki ?ekwime ?anutapieme kaniyiwéni.

Tsiere tapa kiyé ?anutataaráxiame tsikeéme kanayeitiamiki. Tapa ta renuyémitsitiani ?ixui mayeweníki kimana ?ikwai kananayetseixiamiki.

Xika pasta taaméte hauxiname kahexeyani, ?una tsiere kaniyiwéni, ya tini ?una bicarbonato ya xeikía papaimeme ?iniitiáme. Taaméte tsikeemetsié manuyeriniki yuunáme miiki mitumuanitsie kaneukemiki.

Tawarí ke pai taaméte mitihauxinariwa pekarakumaté.

Xika yuteeta wayehaká ya tini rataaméte kimíetikani, taaméte ?uayémawaame hetsia kene?a?aitamie matsi kwinié pe?uyiníki. Xika yu?eirieni matsi kwinié kaneyimiki tamekwiniyaki. ?Ayumieme tiiri yutaaméte mekani?iwiyanikéyu ?amiranatinexianitsie paiti metá kaniwarewiitkimiki kwitiwa taaméte ?uayémawaame hetsia miwati?ixiaríriwaniki.

#### **IV. Ke mitimamaitire metá xitéte ke mitihauxinariwa**

Mamátetsie metá yuxitéteta mewetikaime parásitostsiixi yuteeta xika heutamení rahuriepa mekatenikáyunikuni amibas metá waxinaitsi.

Mipai katinikuwiwíereni huriepakwiniya kwinié haixiya, hakwitsi minetiawe, yeme tiiri wahetsié. Parásitostsiixi memeuyeweníki katinimamáitireni ha xapunimakameki **xika letrina ya tini mitiwatikwitsitire, xika tixati petitakwaimiki ya tini petitakwaimiki.** Tamamatsié meyekikáti parásitostsiixi ?ikwaitsie mekaniukikáni.

Xitéte kanánuxirietikaimiki wai hepáitsita, tiiri waxitéte matsi ?aixi. Miiki tewaáxi mekaniwawaikani ya tini kwie mekaniwawaikani waxitéteta waikawa mekatenatitetikani microbiostsiixi metá harekúxi watawari. Mekateniwaranukáxiriwani yuteeta memeutamemetsie, ?ayumieme ri mekanihakitani.

#### **V. Kaakáitsie méxikatini xapátuxitsie katini?uitíreni**

Kwiepa mekanixuwéni harekúxi xika heumamaweni ketatsié manihawáweni. Kwinié ritsie paiti mekaniye?axeni, hakwitsi mekaniwawieka heiwa teitéri mekaniwiranareni mekapeuwawaireni. ?Ayumieme, **kaneukaakaikámiki ya tini kaneuxapátuxikamiki.** Tsiere

yuʔiikátetsie kaneuyuhaxinamiki yuxitéte ʔanutixikati. Mipai hongos kapinewawe metá ʔaxa kapeuʔiatikani. Kahuiximeti yuʔiikáte kanihaxinariwani xeikía ta kanitiwatsiixamiki ʔixuriki ʔekwimeki.

Ke tawarí ʔaumí tiukwine ke peramaté xika kaheuxapátuni kaheukaakaiti kuyeikani

Xika heumamaweni xuuyá katinátsemiki méxikatini xikiri katináxitemiki. Maxitekietsie kaniutáhaweni. Xika mipai ʔuyiní xeimie keneuyuʔaitamiemiki Centro de Salud.

## VI. Kamixate ke pai mitiʔekwariwa

Yunaime kiekátaari wakamixate ʔaixi tiʔeʔekwime mekatenanakatikikuni. ʔAxa mikatiuʔiatikaniki kaniʔekwariwani metá memiteyikime sarna memiwijiwe memikakwiníki.

Tiirí ke pauka manahawiní xeimieme kanenapatámiki. Mipai kapanaʔetsatá yukitsapa. ʔIxuriki ya tiʔekwati kaniyunakiʔerieka.

Tiirí waʔixurikite tiutiʔekwame kanitiʔixamiki tsiere xiripa. Mipai mekatematikakuwani xiriki.

## VII. Ke pai mitiʔane ʔikwai xika tikawewiemiki ya tini mītiukawewienitsie

Waikawa pireunake ʔitsaari memiteʔukawewiwa, ʔipai mepitekahuni:

- Xika tikaʔitsaaritamiki yukipáte ʔukutume maana heuwiiwieni.
- ʔUkamaimáme heuwaxíame ke ya heuyuʔitfexiame ʔixuriki ʔekwimeki, miiki ʔixuriki ʔayumieme xeikía kanihikitikamiki.
- ʔAmamáki pepikaranutímuinani ʔitiki pita katiniʔanéni.
- ʔIkwai pemitiwewiekatsie, tumini pepikakumaiwáni, metá tsiikiri pepikatiwakumaiwáni, tixaiti titiitinime pepikatikumaiwáni. ʔAana riki microbiostsiixi mepiweriwawe ʔikwaitsie.
- Pepikaʔutakukuúni metá ʔutaʔitsewáni ʔitsaaritsie peheunieréti. Mipai xika ʔuyiní ʔikwaitsie microbiostsiixi mepukiká kwiniya memiwijiwe.
- Xika matsi petikuuyeni tuberculosis pehexeyani ya tini hawai pehaxitekieka ʔamamátetsie, pepikaʔaʔeirieka xeyiá kaneyeimiki Centros de Salud méxikatini clínica tsiere tixaxataame hetsia keneyeʔaxí pemiʔuayémarieniki. Xika mipai peʔanéni ʔeéki ʔikwaite pepikatiwewieka hipáme pewartuirfeni.

Ke petikumamate ?eéki ke tiuyiwe xika petikuuyeti miwieriwe pehexeyati metá hawai peha?etsáti ?ikwai petiwewíeka.

Xika petsukaxieka xeimieme katinimamáitireni ?ukatsuríxikeme yutsumé heuku?itieme pañoki. **Pepaye?eriwani kename ?ikwai hetsíe heunieréti kati?itsewátire.**

Tiirí mekatenixaxatfariwani kename ?aixi tiyu?iwiyatire, ti?iwatire waiká memikatetikwikwineniki, yuhuriepa matsi yeme waikawa mekaniyu?iwiyakakuni. Xika ?aixi tiyu?iwiyani waikawa mekapitetikwikwine yunaiti kiekátaari.