



# Muiju ra Zoo

Vivamos mejor



Coordinación académica  
Sergio Martínez España  
Sara Elena Mendoza Ortega

Coordinación técnica  
Juan Antonio Durán Mendieta

Adaptación  
Jovita Silverio Romero  
Emigdio Cruz Marcos  
Rosario Elsa Trujillo Romero

Asesoría  
Melior Chávez Ruiz  
Liv Kony Vergara Romaní

Revisión lingüística  
Equipo técnico del Proyecto otomí

Coordinación gráfica y cuidado de la edición  
Greta Sánchez Muñoz  
Adriana Barraza Hernández

Revisión editorial  
Marcela Zubieta  
Ma. Eugenia Mendoza Arrubarrena

Diseño y formación  
Bertha Ramírez Gallegos

Ilustración  
Verónica Cuadra

Kjamadi yā bejña i ñeje di yu jñini ñatho-hñähñu un tsi mun'do, ge nxödi ma muntsi di ndäkja'ni di un INEA, xo i föxkigije do eteje nuna gemi.

Gracias a las mujeres y hombres que se juntan a estudiar en los círculos de estudio del INEA, por sus aportaciones para la realización de este libro.

*Muiju ra zoo pa na jñini ñatho-hñähñu di na tsi mun'do. Vivamos mejor.* Otomí del Estado de México. Manual de Primeros auxilios. Je'mi di Meto Föxte. D. R. © Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, México, D. F., C.P. 06140. Primera edición 2005.

Esta obra es propiedad intelectual de su autor y su autora, y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA.

Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin la autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

ISBN Obra completa, *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*: 970-23-0274-9

ISBN MEVyT Indígena Bilingüe: 970-23-0191-2

ISBN *Muiju ra zoo. Ñatho-hñähñu di na tsi mun'do. Vivamos mejor.* Otomí del Estado de México. Manual de Primeros auxilios. Je'mi di Meto Föxte. : 970-23-0679-5

Impreso en México.

Je' mi pa nu nxödi	5
Carta al lector	5
Nu me'to da ma Fudi ku'ti	8
Introducción	8
Ne te i ne da kja	10
Objetivos	10
1. Ntsu'ni ngut'a i ra zoo di n'a te xo thon'a	12
1. Atención inmediata y adecuada del accidentado	12
2. Penikji	19
2. Hemorragias	19
3. Bu jingi tsijña	30
3. Ausencia de respiración	30
4. Bu jingi peṭsi ñani kji a mfei di mui	36
4. Ausencia de pulso o latidos del corazón	36
5. B'edi na nfini	41
5. Pérdida del sentido	41
6. Jingi tso da tsijña	46
6. Asfixia	46
7. Xo bu tsi tsöni ñithi e peni tsansi	58
7. Envenenamientos e intoxicaciones	58
8. Tsäti	74
8. Quemaduras	74
9. Tsojti i mit'e di zu'mi	85
9. Mordeduras y picaduras de animales	85

10. Uajki ndöyo, nki'nti l na kint'i	99
10. Fracturas, luxaciones y esguinces	99
11. Di jitsa je'ki	113
11. Heridas leves	113
12. Pädi nuyä niji ra zoo	121
12. Saber esto también es útil	121
A. ¿Ankja ñ'aní n'a te thon'a?	124
A. ¿Cómo mover a un accidentado?	124
B. ¿Ankja gi kjan'a tsu'ni iofani ñithi?	131
B. ¿Cómo poner una inyección?	131
C. ¿Ankja födi na xipaa o xoxpaa?	139
C. ¿Cómo controlar la fiebre o calentura?	139
D. ¿Ankja gi kja na eni paa?	144
D. ¿Cómo usar el termómetro?	144
E. ¿Te tso pëtsi xo juada di meto föxte?	148
E. ¿Qué debe tener su botiquín de primeros auxilios?	148
Ra zoo kja'ni nxödi:	153
Amable lector:	153
Bibliografía	155
Je'mi pa nu nxödi	156

## Je'mi pa nu nxödi / Carta al lector

Nu je'mi di me'to föxte xo ro je'mi di jo'ni, xo te'te pa kja'ni i pädi di nuyä, i xo te'te xo pa nuke gi k'ati di jitsa ra'nthi i ngut'a di ankja gi kja bu meto föxte di bu joni di nxeni.

*El Manual de primeros auxilios* es un libro de consulta, preparado por personas capacitadas en la materia, y su propósito fundamental es que usted conozca de manera sencilla y rápida la forma en que se deben brindar los primeros auxilios en situaciones de urgencia.

Yu te thon'a xo jindi pädiju kja'ma da nka e nkja di ngut'a e jingi ma kja'ma da nkja, xo ge tsotho mpaa, o abu xo da zuk'i, pädi te a gi kja bu te xo kja di n'a nxeni i ankja di kja ra zoo, fötsi a ge na te xo kja: Tso da fötsi nu ro nzajki, jinda tsöni i jinda meui zäi ntse'ti.

*Los accidentes* son hechos inesperados y repentinos que ocurren de manera rápida e imprevisible, es decir, en cualquier momento y en cualquier lugar, *saber qué hacer en una situación de urgencia y cómo hacerlo en forma correcta*, ayudará a que el herido: pueda salvar su vida, no se agrave ni llegue a enfrentar lesiones permanentes.

Fötsi n'a kja'ni te thon'a i jne gi pädi ra zoo i maske jingi gotho yä kja'ni i pädi da kja, bu na nxeni xo ra zoo kja.

Auxiliar a una persona accidentada requiere conocimiento y decisión, y aunque no todas las personas se sienten capaces de hacerlo, ante la urgencia hay que actuar.

Xo ma ra zoo, mbini ge zai gi kja ko ma ra zoo pa ma gi pädi i jingi tsu bu gi fötsi yethe na te thon'a i pädi gi k'ati di ankja rangi di yä ntse'ti.

Es importante, sin embargo, recordar que la práctica es esencial para lograr habilidad y seguridad en la manera de atender al accidentado y aprender a reconocer la magnitud de las lesiones.

Di xik'ikiju gi k'atiju nuna je'mi ra zoo, pɛtsi nfini pa ankja di födi ntse'ti ge i ödi föxte ngut'a kjangu: Penikji, jingi tso da tsijña, xo bu tsi tsoni ñithi, peni tsänsi, tsäti, uajki, ntse'ti i pira: xo me'to da t'uni föxte yethe na te thon'a. Ntsoui udi ge xo i ñoui yä ntse'ti ge i tseje ko zai ma rangü.

Lo invitamos a revisar este manual con detenimiento, contiene la información indispensable para atender *Lesiones que exigen atención inmediata como:* hemorragias, asfixia, envenenamiento, intoxicaciones, quemaduras, fracturas, heridas y otras, mientras el accidentado recibe ayuda médica. Cabe señalar que se han incluido las lesiones que se presentan con mayor frecuencia.

Nuke gi t'ot'i, n'a rangü bɛna pa ntsu'ni te thon'a, ge yä ki pädi i kja. Di pädiju ge pɛtsi ntsuni a na ngu, nu a gi pefi o nu a ñu. Xo xayutho te thogiju. Xo jinge nuyä bɛna xo jina kja n'a chujki pa da kja n'a i mui ko ra zoo i xayutho gi kja.

Usted encontrará además, una serie de recomendaciones para *prevenir accidentes*, que con seguridad ya conoce y procura. Sabemos que tener ciertos cuidados en la casa, en el trabajo o en la calle puede librarnos de un accidente. No obstante, estas recomendaciones no pretenden ser una limitante para actuar y vivir con naturalidad.

Xo bu yä theje gi tot'i yä pira nfini ñoui ge gi jioni kjangu xo: pädi tsuni iofani \_ födi na xipaa, kja n'a oi za, pädi ankja t'utsi n'a te xo kja i pädi te tso pɛtsi n'a juada di meto föxte.

Por último encontrará algunos *temas complementarios* que le serán de gran utilidad como son: saber inyectar, controlar la fiebre, hacer una camilla, saber trasladar a un herido y conocer lo que debe tener un botiquín de primeros auxilios.

Di buije i di pädi je ke nuna je'mi ra zoo e gi joniju imasubu gi uadiju gi nxödiyu i kja gi tot'i (xo bu jingu'i pädi na te kja n'a), ge nuke tso uni ra zoo yu meto föxte di bu n'a ra joni di nxeni ma nkja.

Estamos seguros que el manual será de su interés y sobre todo que después de leerlo y practicar descubrirá (si nunca ha tenido la experiencia), que usted podría *proporcionar adecuadamente los primeros auxilios* en las situaciones de urgencia más frecuentes.

*Da xik'i ra zoo ngu ajte:  
nu a nxödi di yu ndäkja'ni  
befi di yu ñatho.*

*Cordialmente:*  
**Instituto Nacional para la  
Educación de los Adultos**

## Fudi Ku'ti / Introducción

Yu te thon'a xo kja e tseje i di nkja, ge nkja di ngut'a e jinte pädi. Xo inkja ntsöni di tengutho nge a mbo o n'andi di ma nge di te thon'a.

Los accidentes son hechos inesperados y repentinos, que ocurren de manera rápida e imprevisible. Por lo general causan lesiones o daños en algunos órganos o partes del cuerpo del accidentado.

Kjangu yu te thon'a i nkja bu jingi temi i nu abu da do'ki, xo ma ra zoo ke nuke gi pädi te gi kja di n'a ga ngut'a i ankja gi kja ra zoo.

Como los accidentes suceden en el momento menos esperado y en cualquier lugar, es importante y útil que usted sepa qué hacer en una situación de urgencia y cómo hacerlo en forma correcta.

Yu a ma i nkja ma rangü xo ge a yu thi, a maña ngu, na gusina, yä re'de, a ñu i nu a gi pefi.

Los sitios en los que suelen ocurrir con más frecuencia son el patio, la azotea, la cocina, las escaleras, la calle y el trabajo.

Nuyä te i jma i föxtikigiju ma ra zoo ge petsi pa pädi a ntsuni a te thon'a i bu da thogi n'a. Pädi ge kja nuyä, pa fötsi da mui na nzajki di na te xo thogi i epu nu kat'i di zeje na föxte yethe kja'ni.

Estos datos nos llevan a reflexionar en la importancia que tiene aprender a prevenir accidentes y en caso de que sucedan, saber qué hacer en el instante, para ayudar a salvar la vida del accidentado y seguir atendiéndolo mientras llega la ayuda médica.

Xo ma ra zoo gi mbini ge ma rangu tseje a yu ngu yethe kja'ni yä ra nedu, jingi jange bu ka te xo thogi, xo bu jina ka binkjapi jinga zoo i xo ma bi nkja.

Conviene recordar que en muchas ocasiones llegan a los hospitales personas en estado crítico, no sólo por el accidente, sino porque el auxilio que recibieron fue inadecuado y se agravó su situación.

### Gi pädi ge... / Sabía que...

Xo nu ma jñiniju di n'a kjejä 1996 yä te xo kja yä te thon'axo bui ná meto kja du lengu bätsi, tebätsi i ndete bätsi i na goo a gothoju.

En nuestro país durante el año 1996 las lesiones por accidentes ocuparon la primera causa de muerte en niños, adolescentes y adultos jóvenes y la cuarta a nivel general.

Fuente: du / Mortalidad 1996.  
Dirección General de Estadística e informática. SSA

## Na te i ne da kja / Objetivos

1

Kja yu nfini gi pädi di meto föxte.

Brindar los conocimientos básicos de primeros auxilios.

2

Udi yä ankja gi kja ma ra zoo pa petsi ndumui n'a fötsi di n'andi te thon'a nu ge fötsiju a mui nzajki, a chujki na u i kja ge na te xo kja da tsi zoo i xo jinda tsöni.

Señalar las acciones inmediatas y adecuadas para resolver una urgencia en el lugar del accidente, lo que ayudará a salvar vidas, disminuir el dolor y lograr que la lesión se controle y no se complique.

3

Ma ankja fudi na nu föxte a nu te thon'a, di bu ga uadi na te xo thon'a nu nxeni.

Indicar cómo continuar la atención al accidentado una vez que se resolvió la urgencia.

4

Ma te pira ra zoo ge maske di ji'be di meto föxte, ge ra zoo nu di kja'ni dothi kjangu n'a: ankja gi kjutsi na xoxpa, n'a ankja gi eni na xoxpa ko na termómetro i na ntsuni ñithi.

Dar a conocer otras acciones que, aunque no son de primeros auxilios, ayudan a la atención de personas enfermas como son: el control de la fiebre, el uso correcto del termómetro y la aplicación de inyecciones.

5

Bena tengu mui pa da Ra'tsi n'a te xo thon'a di n'a a nu bui a pira i nu te da metsi nu a bui ñithi di meto föxte.

Recomendar algunas formas para trasladar a un accidentado de un lugar a otro y lo que debe contener el botiquín de primeros auxilios.

6

Ma ankja pira eni ntsuni ge tso da kja. Pa ntsuni pira te thon'a.

Promover algunas medidas preventivas que puede poner en práctica, para evitar posibles accidentes.

**Gi pädi fötsi n'a kja'ni n'a te thon'a o nze'ti xo ge n'a tsokji i fötsi ge di jandi petsi ko nuyu ma kja'niju.**

**Saber auxiliar a una persona accidentada o lesionada es una acción responsable y solidaria que debemos tener con nuestros semejantes.**

Mbini ge... / Recuerde que...



N'a nxeni xo ra zoo pädi a bu ra bui n'a kja'ni yethe.

Jutsi a ro xutha nu je'mi yu thuu di kja'ni yethe. N'a kja uni nzajki i pira kja uni nzetho kjangun'a thengi ponti, juiti tsibi, bekja ño tuxi kja'ni, pira, a yu tso gi odi föxte bu gi joni o bu pa da zoo gi ra'tsi n'a te xo thon'a na jitsa da nde.

En una urgencia es importante saber dónde localizar a un médico. Escriba atrás de la portada de su manual los datos de médicos, servicios de salud y otros servicios de emergencia como la Cruz Roja, Bomberos, ambulancias, etcétera, a los que pueda solicitar ayuda en caso de necesitarla o bien para poder trasladar al accidentado en el menor tiempo posible.

# NU nxen i ra zoo di tē xo thon'a Atención inmediata y adecuada del accidentado

1

- Uni tsijña di ne a ne
- Respiración de boca a boca
- Befi pa fötsi n'a nxeni
- Acciones para resolver una urgencia



Xo ra ju meto föxte a na fötsi nxeni, ra zoo ge xo ra tso uni n'a kja'ni ge te xo thon'a.

Se llama primeros auxilios a la ayuda inmediata, adecuada que se puede dar a una persona que ha sufrido un accidente.

Yu meto föxte, fötsi na ete nxeni, fötsi na nzajki, chujki na u i ntsuni ge na ra ntso xo da nkja ra ngu.

Los primeros auxilios ayudan a resolver una urgencia, salvar la vida, disminuir el dolor y evitar que el daño se haga mayor.

**Befi pa da fötsi nä nxeni ge i kja da metsi da tsöni ma nzajki di na te thon'a.**

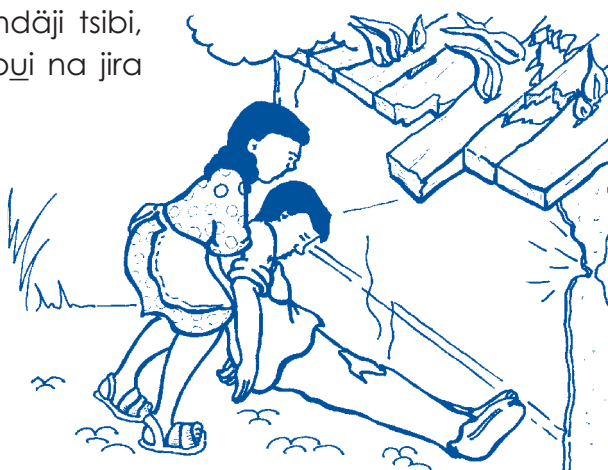
**Acciones para resolver una urgencia que pone en peligro la vida del accidentado.**

**1**

Ra'tsi n'a te thon'a i ue'ntsi gotho geña ge tso da nkja n'a jira zoo pa xo nu nzajki xo kjangun'a: mfejni, jei, tsibi, ndäji tsibi, thogi bekja ño, xo bu jingi bui na jira zoo ntsuni ñ'ani na kja'ni.

**1**

Aleje al accidentado o retire todo aquello que pueda representar un peligro para su vida, por ejemplo: explosivos, derrumbes, fuego, cables de luz, paso de vehículos. Si no existe peligro evite mover a la persona.





2

Bu ka te xo thon'a ra bui äjä: k'ati xo bu ra ñani di n'a epu:

2

Si el accidentado está inconsciente, revise si está vivo de la siguiente manera:

K'ati bu ra tsijña, k'ati bu ra mfeitho ro ti'ña. Pira di ankja gi kja i k'otsi ri xo a joi na ro xiñu di n'a te thon'a pa gi tso na peni na ndäji.

Observe si respira, viendo el movimiento del tórax (pecho) o abdomen. Otra manera de hacerlo es colocando su dedo índice bajo la nariz del accidentado para sentir la salida de aire.

Jioni bu peti ro'ni. K'otsi yu xo di made a nu ndoyö ge ra bui muntsi a ña ye. Bu ga peti na be'de mpaa pe'de tengu mfei i kja na te thon'a di peti bu chilengu mpa. Janthu ma rangü o jingangu jñato re'ta mfei bu lengü mpa n'a xo ndete i ma rangü 100 di na lengü bätzi. Xo bu jingi tso ankja ra mfei na kja'ni, xo ra nedu.

Busque si tiene pulso. Colocando sus dedos índice y medio en el hueso que está junto a la muñeca. Si tiene reloj cuente el número de pulsaciones que el accidentado tiene en un minuto. Deben ser más o menos ochenta pulsaciones por minuto en un adulto y más de 100 en un niño. Si no siente el pulso la persona está en peligro de muerte.

Bu ka te thon'a ra bui ra zoo oni te bi kja i te tso; yöjpi ro thuju i toka da ma tsifi, di te bi kja. Bu jinda zoo yöni a yä kja'ni ke bi k'atiju na te thon'a, ke bi kjapu.

Si el accidentado está consciente pregúntele qué le pasó y qué siente; sus datos personales y a quién se le puede avisar lo sucedido. Si esto no es posible, pregunte a las personas que vieron el accidente, qué le sucedió.



**3** K'ati yä te ma ke udi na kja'ni te thon'a: peni ra ngu kji, nze'ti, uagi ndoyo, zäti, o jira tsijña, o pira pa da fötsi ra zoo xo bu ra joni.

**3** Observe las lesiones que presenta la persona accidentada: hemorragia, herida, fractura, quemadura, asfixia, o alguna otra, para que le dé la atención adecuada según sea el caso.



**4** Kja ge na te thon'a tso da tsijña, kjutsi ku ra k'ati i ntsuni ge ra kja'ni ge da ma te da nkja xo nuyä da nkja jira zoo...

**4** Facilite que el accidentado pueda respirar, aleje a los curiosos y evite que varias personas den órdenes porque esto causa confusión.





5

Yöjpi pin'a kja'ni ge joni föxte y<sub>e</sub>the kja'ni fötsi ma nuke, jioti i madi na te xo thon'a.

5

Pida a alguna persona que busque ayuda médica mientras usted atiende, tranquiliza y anima al accidentado.

6

Je'jki i gä't'i na däjtu di ro yuga, ti'ña i ngu<sub>ti</sub> na te xo thon'a.

6

Corte o afloje la ropa del cuello, pecho y cintura al accidentado.



7

Xo bu n'a nze'ti jitsa xo nkja i na te xo thon'a tso da ño, fötsi, pentibi ro ngu<sub>ti</sub> pa da uaki di nuke.

Xo bu ra bui jinga ntsedi o xo bi äjä, tsi'tsi ra zoo, pa ntsuni ke xo da ñ'ani o da dogi. (K'ati a na pi'ra je'mi mede 124 ankja ñ'ani n'a te xo thon'a).

7

Si la lesión no es grave y el accidentado puede caminar, ayúdele sosteniéndolo de la cintura para que se recargue en usted.

Si está muy débil o se desmayó, transpórtelo de manera segura para evitar que se mueva o caiga (vea la página 124 Cómo mover a un accidentado).



8

Jingi uni jñuni oni deje na te thon'a. Bu petsi rangü nunthe janse gi xäi'bitho yu ro xine ko deje.

8

No dé alimentos ni bebidas al accidentado. Si tiene mucha sed sólo humedézcale los labios con agua.

9

Jingi k'uatí xo ri nzajki bu gi ne fötsi na nzajki na te bi kja.

9

No exponga su vida al tratar de salvar la vida del lesionado

10

Umbite na joki di eni di te gi ja.

Mantenga la higiene en la medida de sus posibilidades.



### Mbini ge... / Recuerde que...



#### Pa gi uni yu meto föxte xo ra zoo/ gi:

- Jingi tsu pa gi kja ko ngut'a i kja.
- Ge ntsuni pefi ngut'a, xo bu nuke gi nda tsu ma ra zoo gi jioni föxte i ueni.
- Yödi föxte yethe kja'ni.

#### Para dar los primeros auxilios es recomendable:

- Conservar la calma para que actúe con rapidez y decisión.
- Que evite actuar precipitadamente, si usted se pone muy nervioso mejor busque ayuda y aléjese.
- Solicitar ayuda médica.

## Xikiju / Sugerencias



- Ka'tsi n'a je'mi di ko yö thuju i yu di yä kja'ni a t'oka da tso'fo di bu ra nxeni.
- Lleve una tarjeta de identificación personal con sus datos y los de las personas a quienes llamar en caso de urgencia.
- Xifi a yä ajte bu gi petsi guenda ge nkja n'a te da thogi tso da nkja n'a te thon'a i jinda bui nu a ri ye jojki.
- Avise a las autoridades cuando se dé cuenta que existe algún peligro que pueda ocasionar un accidente y no esté en sus manos corregirlo.
- Kja yä ko te gi pefi, muntsi di befi i yu te gi ma kja ko na föxte ra zoo.
- Utilice las herramientas, equipo de trabajo y materiales con la protección adecuada.
- Kjapi nzu a yä te ma di yä ajte bu ra iji na te da thogi o di na te ba tseje ko ete.
- Haga caso a las indicaciones de las autoridades ante la posible presencia de peligros o de un desastre natural.
- Di xikije gi kja xo a ri ngu o nu a gi nxödi yä te ma nu n'a nfini ge yä gi nda pädi, nuyä ra zoo gi kja ko nfädi i ngut'a.
- Le recomendamos practicar en su casa o en el círculo de estudio las acciones sugeridas en cada tema hasta que las domine, esto le permitirá actuar con seguridad y rapidez.
- Niji di xiki ñujti a yu ri kja'ni di ri mi'ni yä ankja di meto föxte i gi kaja nuna je'mi, önkä yu te thon'a tso da nkja nu bu jingi temi.
- También le sugerimos enseñar a los miembros de su familia las técnicas de primeros auxilios y tener a la mano este manual, porque los accidentes pueden ocurrir en cualquier momento.



## Peni Kji Hemorragias

- Niji peni kji a mbo
- Señales de hemorragia interna
- Jojki na nxeni
- Resolver la urgencia
- Gempuyä di na nxeni
- Después de la urgencia
- Xifi pa ntsuni n'a peni kji
- Recomendaciones para prevenir una hemorragia



Peni kji xo gemu peni o be'di kji, tso ra kja a mbo (a mbo ri nge).  
Xo a ma ge jingi nigi, o bu peni kji a maña xo a ma, nigi.

Hemorragia es la salida o pérdida de sangre, puede ser interna (dentro del cuerpo), es decir que no se ve, o externa, es decir, visible.

Xo tso da bui peni kji ambo bu ra bui n'a pa'pi nzedi nu a ro ña o nu a ro mui.

Se debe sospechar hemorragia interna cuando hay un golpe fuerte en la cabeza o en el abdomen.

Yä peni kji a maña xo tso da kja bu pa'pi i nze'ti.

Las hemorragias externas pueden ser causadas por golpes y por heridas.

**Xo tso di peni kji a mbo bu gempuyä di n'a te xo thon'a xo bui n'a o rangü di nuyä nigi:**

**Se sospecha de hemorragia interna cuando después de un accidente se presentan una o varias de estas señales:**



- Yöjo zai, ke peni ra nzedi o ko kji.
- Vómito frecuente, que sale con fuerza o con sangre.
- U ña ma rangü.
- Dolor de cabeza intenso.

- Jira buj tso.
- Dificultad para estar consciente.
- Bu jingi jñejmi ñu ro tsido (nu ra mboti di yu do), bu gi jieti di yojo dö.
- Diferencia en el tamaño de las pupilas (parte negra de los ojos), al compararlas entre sí.
- K'axmi.
- Palidez.
- Nge ra tse l xönthe.
- Piel fría y sudorosa.
- Be'di nfini (be'di nfini).
- Inconsciencia (pérdida del sentido).
- Fo ko yö kji.
- Excremento con sangre.
- Jinga ntse di ngu t'a.
- Debilitamiento rápido.
- Peni di kji o deje k'antsi a mbo ri gu.
- Salida de sangre o líquido transparente por el oído.

## Me'to föxte pa joki na nxeni

Xo bu i bui peni kji a mbo jioni föxte pa yethe di nti'ni i xo da zeje kja ra epu:

## Primeros auxilios para resolver la urgencia

Si sospecha que hay hemorragia interna busque ayuda médica de inmediato y mientras llega haga lo siguiente:



1

K'ati bu ka te xo thon'a bi be'di ro nfini, tsijña i ra petsi ro'ni. Xo bu jira tsijña i jira petsi ro'ni uni tsijña ne a ne i kja pa da mui (k'ati na je'mi mede 30).

1

Observe si el accidentado perdió el conocimiento, respira y tiene pulso. Si no respira ni tiene pulso dele respiración boca a boca y haga maniobras de resucitación (vea la página 30).

2

Pe'githo na kja'ni da tsoyä i nkojmi. K'otsi ra ña nu te xo kja di n'anguadi, pa da tsijña ra zoo o kjutsibi ka ro ña chinkjante i k'otsibi na jitsa ra mi, kjangu na ro pajni, o pira dajtu.

2

Mantenga a la persona acostada, en reposo y abrigada. Ponga la cabeza del lesionado de lado, para que respire

mejor o levántele ligeramente la cabeza con mucho cuidado y coloque algo suave debajo de ella, como una camisa, camiseta o suéter.

3

Jingi xayutho gi uni da tsi ni da tsithe. Xo bu p<sub>etsi</sub> nunthe xai'bitho yu xine ko deje.

3

No le dé nada de comer ni de beber. Si tiene sed humedézcale los labios con agua.

4

Xo bu joni ñani a na kja'ni a pira n'andi. Ojpi föxte i kja ko chinkjante (k'atí na je'mi 124 ankja ñani n'a te xo thon'a).

4

Si es necesario mover a la persona a otro lugar, pida ayuda y hágalo con mucho cuidado (vea la página 124 Cómo mover a un accidentado).

Xo bu ra bui peni kji a thi, jioni föxte yethe di nti'ni kjajma:

Si hay hemorragia externa, busque ayuda médica de inmediato y mientras:

1

Döjki na kji d<sub>uti</sub> nu a ra bui nu nze'ti, ko na ro jojki däjtu. Xo na kji da me<sub>i</sub> jingi kj<sub>utsi</sub>, ka'tsi pin'a a maña i teni t'omi.





1

Controle el sangrado apretando directamente sobre la herida, de preferencia con un trapo limpio. Si la sangre lo empapa NO lo quite, ponga otro encima y siga presionando.

2

Xo nu a ro ma'ye o na nxiña i pɛtsi na ntsuni di ge xayutho xo uagi ndöyo (uagi). Ñitsi a ra jitsi.

Xo na kja'ni bui be'di kji i jingi dojki ko na t'omi, ge nuke gra kjäpi, bu ma dankja, thati n'a däjtu, xo bu gi pädi di gi kja ra zoo, xo bu jingi nkjapu tso ma da nkja tsöni ma rangü nu a ra bui ra ntso.



2

Si es en el brazo o la pierna y tiene la seguridad de que no existe algún hueso roto (fractura), póngalo en alto.

Si la persona continúa perdiendo sangre y no se controla con la presión que usted le aplica directamente, ponga un torniquete, sólo si está seguro de hacerlo en forma adecuada porque de no ser así puede causar daños importantes en el sitio de la lesión.



3

Xo bu ge a xiñu, tso a na kja'ni, jingi pe'gi. T'omi na xiñu ko ri xo a joi di yu dö ji jñu a kuta lengu mpa. Xo bu na penikji j ira ne do m'oi, ku'ti a mbo nu a ra penikji na lengu däjtu, xiyo i teni t'omibi.

3

Si es por la nariz, siente a la persona, no la acueste. Apriete la nariz con sus

dedos a la altura de los ojos durante tres a cinco minutos. Si el sangrado no se detiene, meta en el orificio que sangra un pedazo de gasa, tela o algodón y siga presionándola.

4

Xo bu nu a ro di'bi, kja da mentho na te xo kja ko yä xithe n'a chi'chu a jitsi.

Xo bu bi bení yö tsanfo, jingi ku'tibi, janse gi k'omibi ko na däjtu jioji i xai'bi ko tsethe (di ra zoo gi kja ko deje ko the'tse deje), k'atsi ra zoo na däjtu jingi t'omi (ko ku gi petsi a nu bui dajtu, zedatu jioji, pira) i jingi uni jñuni i deje. Xo bu ra bui bekja nt'ogi nu a ro nge jingi kjutsi o kjut'i.

4

Si es en el vientre, mantenga al lesionado acostado con las piernas un poco en alto. Si se salieron los intestinos, no intente meterlos nuevamente, sólo tápelos con una tela limpia y humedecida con agua fría (de preferencia use agua que haya sido hervida), fije la tela sin apretar (con lo que esté a su alcance, vendas, trapos limpios, etcétera.), y no le dé alimentos ni bebidas. Si hay objetos enterrados en el cuerpo no trate de quitarlos o jalarlos.

5

Xo bu joni ñ'ani na kja'ni a pira n'andi, odi föxte i kja ko chin'kjante (k'ati na je'mi 124 ankja ñ'ani n'a te xo thon'a).

5

Si es necesario mover a la persona a otro lugar, pida ayuda y hágalo con mucho cuidado (vea la página 124 Cómo mover a un accidentado).



N'a gi joiki na nxeni, kja na epu:

Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:



Xo bu na penikji xo ge ri ña, teni t'omi na nze'ti ta bu da boi na kji. Kja'da mentho i jinda ñ'ani na kja'ni, ntsuni ge jinda äjä i xayutho gi uni da tsi i tsithe ta bu da k'ati na yethe.



Si la hemorragia es en la cabeza, siga presionando la herida hasta que se detenga el sangrado. Mantenga acostada y quieta a la persona, evite que se duerma y no le dé nada de comer ni beber hasta que sea revisada por el médico.

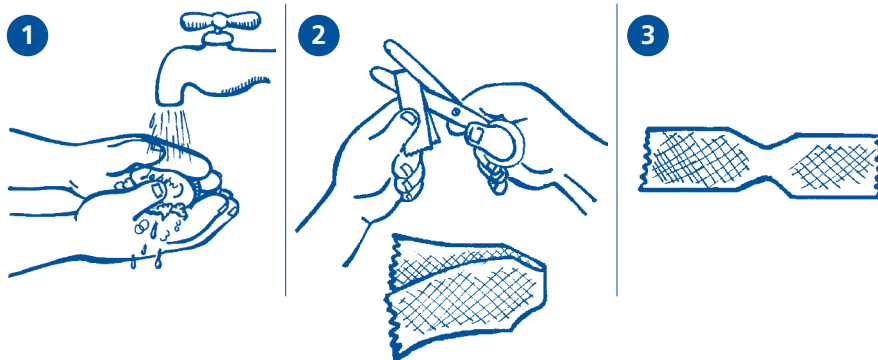


Xo na nze'ti nu a ri ña xo ra lengu, i jitsa ra ji k'atsi na ro dajtu pa gi k'oiti.



Si la herida en la cabeza es pequeña y poco profunda ponga vendoteles para cerrarla.

### Vendotele





Xo bu ra bui n'a bekja ra ñogi jingi jña'mi, jingi t'omi nu a ka nze'ti.



Si existe un objeto enterrado no trate de sacarlo ni presione sobre la herida.



Xo bu ka penikji xo kja ko nzäfi, t'omi nu yu ojki nu a bi ñu'ti i nu a bi beni, jingi jña'mi xo n'a ma gi kja'pi n'a jira zoo n'a te xo kja.



Si la hemorragia es provocada por bala, presione en los orificios por donde entró y donde salió, si se quedó adentro no intente sacarla porque puede producirle mayor daño al lesionado.

### Mbini ge... / Recuerde que...



#### Pa gi k'atsi n'a thoti dajtu xo gi joni:

- Ge na te xo kja dra bui a ma'ye /o/ xinthe.
- Kja n'a zedatu maxki i ra maa a maña di na nze'ti, a nu gi kja yojo bö'ti i gi tha'ti.
- Ntsu<sup>ni</sup> jingi kja gui o tsu'ti tegi bekja pa gi penti.
- Gä'ti n'a, n'a kuta langu mpa bu n'a langu mpa. Xo bu ka peni kji jingi ne da m'oi, yöjpi gi t'omi.

#### Para poner un torniquete es necesario:

- Que la lesión esté en brazos o piernas.
- Usar un trapo ancho y largo arriba de la herida, al cual se le dan dos vueltas y se le hace un nudo.
- Evitar usar ligas, cordones o alambres para sujetarlo.
- Aflojarlo cada cinco minutos durante un minuto. Si la hemorragia no para, vuelva a apretar.

## ¡Födi! / ¡Cuidado!

Di nuyä xo ra zoo go petsiju födi bu di buiju a kja ko na kji di pira kja'ni, yä ge bu go kjaju, tso da t'eni jñeni o ratsi pira jñeni. Xo bu gi petsi na te ko kja, nu a ri ye kjangu: geni, jejki fuxo o xifani, k'oti na buxa ga ñailo bu gi ma fötsi na te xo thon'a o yöjpi na pira kja'ni ge da t'omi nu a na nze'ti.

En la actualidad es importante tener cuidado al estar en contacto con la sangre de otra persona, ya que podemos contagiar o adquirir alguna enfermedad. Si tiene alguna lesión en sus manos como: cortada, uñero o padrastro, póngase una bolsa de plástico antes de auxiliar al accidentado o bien pida a otra persona que presione sobre la herida.



**Pa ntsuni yä peni kji xo ra zoo gi kja:**

**Para prevenir las hemorragias es recomendable:**

- Bui tso pa ntsuni t'ejni i funtsi.
- Estar atentos para evitar golpes y caídas.
- Ntsuni ini ko bekja jo i je'ki.
- Evitar jugar con objetos filosos y cortantes.
- Kja ko ra zoo yu bekja jo i je'ki.
- Usar con cuidado los objetos filosos y cortantes.

- Kjutsi di ri ngu k'antsido uagi, xithe bekja i pira bekja je'ki.
- Quitar de la casa vidrios rotos, láminas y otros objetos que puedan ser peligrosos.
- Födi ge yu bätsi i ndejta jinda ño ko xaro o xito ga k'antsido, kjuai, tekjuai o ñaxi.
- Cuidar que los niños y ancianos no caminen con vasos o botellas de vidrio, cuchillos, navajas o tijeras.
- Petsi födi bu gi thogi a ñu i ñu nu a l thogi bekja.
- Tener cuidado al atravesar calles y caminos por donde pasan autos o camiones.

### Mbini ge... / Recuerde que...



Nu ma ra zoo na peni kji xo gi döjki na kji t'omi ko ka ri ye nu a ra bui ka nze'ti.

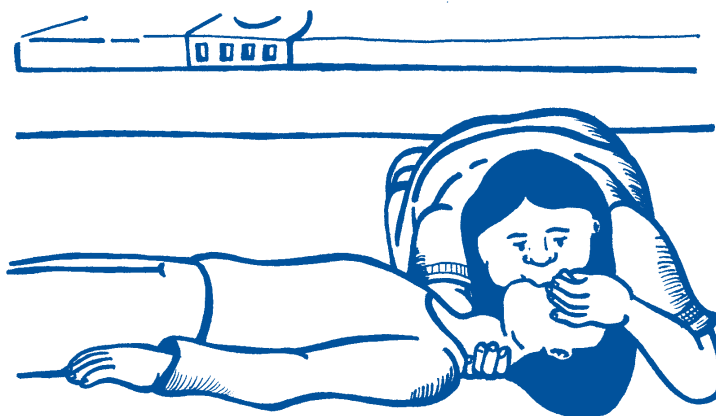
Lo más importante en una hemorragia es controlar el sangrado presionando directamente con la mano sobre la herida.

# Bu jingi tsijña

## Ausencia de respiración

# 3

- Kat'i ankja
- Identificar el motivo
- Uni tsijna di ne a ne
- Dar respiración de boca a boca



Dunthi te thon'a petsi yä kja'ni jingi tso da tsijña.

Muchos accidentes tienen como consecuencia que la persona no pueda respirar.

Xo bu n'a kja'ni jingi tsijña goo o kuta lengu mpa, xo bui da du.

Si una persona no respira durante 4 ó 5 minutos, está en peligro de muerte.

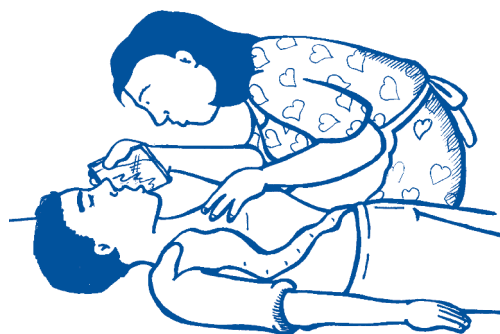
Na tsijña di ne a ne tso da uni janse xo bu ra bui ra zoo di ge na kja'ni te xo thon'a jira tsijña.

La respiración de boca a boca debe darse sólo si está seguro o segura de que la persona accidentada no está respirando.

**Pa gi pädi xo na kja'ni ra tsijña:**

**Para saber si la persona está respirando:**

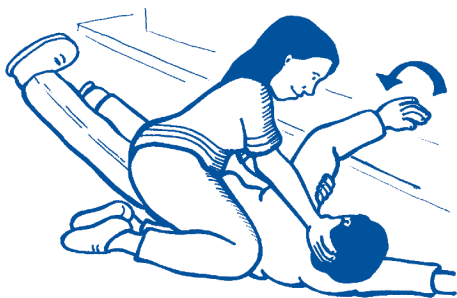
- Kat'i bu ro tiña ra petse i k'ai kuajti ka ri xo a ra xiñu i tso bu ra peni ndäji.
- Observe si su pecho sube y baja o acerque su dedo a la nariz y sienta si sale el aire.
- Kuajti n'a mica o n'a jueti a ro xiñu di na te xo thon'a i k'ati xo bu da xönthe.





- Acerque una mica o espejo a la nariz del accidentado y observe si se empaña.
- Kuajti ri gu a na xiñu di n'a te xo thon'a pa ede i tso bu beni di n'a ndäji.
- Acerque su oído a la nariz del accidentado para oír y sentir la salida del aire.
- Ka'tsi a ro xiñu din'a te xo thon'a n'a je'mi lengu i tsi't'i pa gi k'atí xo bu i ña'ni.
- Coloque muy cerca de la nariz del accidentado un papel pequeño y delgado para observar si se mueve.

### Meto föxte pa jo'ki na nxeni



### Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

- Pe'gi a na kja'ni di mpitsi.

1

- Acueste a la persona boca arriba.

2

Ko na ro ña k'ojmi kumi gotho yu te xo ganti ge to'ti nu ra ne: tsajpo, t'afi, jñuni etsi tsi.

2

Con la cabeza de lado saque todos los cuerpos extraños que encuentre en la boca: chicle, dulces, alimentos o dentadura postiza.

3

K'otsi na ro ña a ro xutha ge ta nu ro yuga da gui ra zoo.

3

Coloque la cabeza hacia atrás hasta que el cuello quede bien estirado.

4

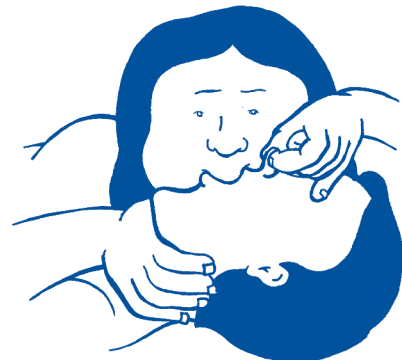
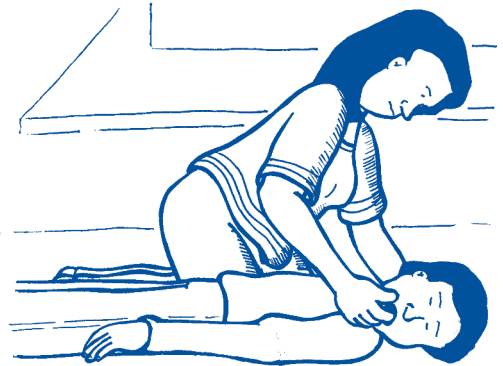
K'oti na xiñu di na kja'ni ko yu yojo ri xo, xojkibi ra zoo ro ne, k'otsi a maña n'a nthumöxi, o n'a ro ze'datu jojki.

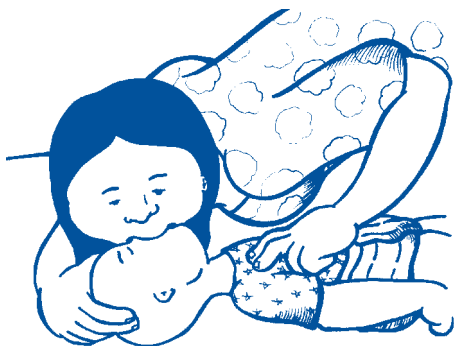
4

Tape la nariz de la persona con los dedos índice y pulgar, ábrale bien la boca y si es posible, coloque encima un pañuelo o trapo limpio.

5

Tsi ndäji a mbori mui i k'otsi xo ri ne nu a ro ne di te xo thon'a i juixti ko tse'di.  
Yu uene i lengu bätsi xo jingi kjo'tibi ro xinu ko yu xo, poke ka ro ne ka kja'ni ke da uni na tsijña xo da gojtibi na ro ne ko ka ro xiñu di ka uene.





Xo na tsijña binkja ra zoo, na ro tiña di na kja'ni da petse, xo bu da be'tse jiegí da beni na ndäji ko juixti.

5

A los bebés y niños pequeños no se les tapa la nariz con los dedos, porque la boca de la persona que da la respiración debe cubrir tanto la boca como la nariz del bebé.

Tome aire profundamente y coloque su boca sobre la boca del accidentado y sople con fuerza. Si la respiración fue aplicada correctamente, el pecho de la persona se debe elevar. Si se eleva, deje que salga el aire que sopló.

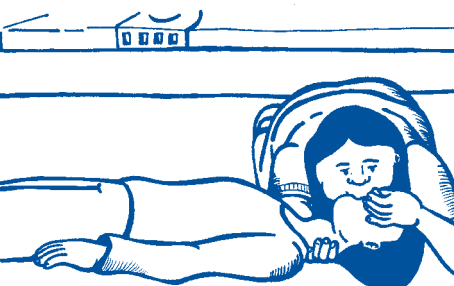


6

Yöjpi gi tsi ndäji i yöjpi gi uni ndaji n'a te thon'a, nu na föxte gi yöjpi, xo bu ka ndakja'ni, 15 yöjpi n'a lengu mpaa (n'a, n'a goo tsi lengu mpaa). Xo bu ka te xo thon'a ro lengu bätisi uni ndäji ma gi tembi.

6

Vuelva a tomar aire y de nuevo dé respiración al accidentado. Esta acción la tiene que repetir, si es adulto, 15 veces en un minuto (cada cuatro segundos). Si el accidentado es un niño dele respiración más seguido.



7

Tembi uni ndäji ne a ne ta bu da zeje na föxte yethe o nu te xo thon'a da tsijñase.

7

Siga dando respiración boca a boca hasta que llegue la ayuda médica o el accidentado respire por sí solo.



### Nfini ma / Nota



Na föxte di uni ndäji ne a ne jingi tso da nkja ko yä i ma meto yu thogi, n'a, yojo i jñu nzotho di xikikiju gi pädiji ra zoo pa da zoo gi kjaju bu gi jioniju.  
Xo bu gi imbi ge na kja'ni jira tsijña uni ndäji di ne a ne.

La técnica de respiración boca a boca no puede practicarse, con excepción de los pasos 1, 2 y 3, por lo que le recomendamos memorizarla para poder llevarla a cabo cuando la necesite.

Sólo si está seguro que la persona no respira dele respiración de boca a boca.

**Bu** jingi petsi ñani  
kji o mfei di mui

Ausencia de pulso  
o latidos del  
corazón

4

- Pa da föxtsi na nxeni
- Para resolver la urgencia
- Lengu di kuta kjeyä
- Menores de 5 años
- Dä di kuta i ndakja'ni
- Mayores de 5 años y adultos



**¡Nz'ú! / ¡Atención!**

Bu da je'gi da tsijña i jingi bui ña'ni kji, jingi ede yu mfei di mui xo i bui m'oi tsijña i mui, i gi kja befi di yöjpi kja da mui.

Cuando además de dejar de respirar, no hay pulso ni se oyen los latidos del corazón se debe sospechar que existe paro respiratorio y cardiaco, y hay que realizar maniobras de resucitación.

Me'to föxte pa jojki na nxeni

Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

Yödi föxte yethe di ngut'a.

1

Solicite ayuda médica de inmediato.

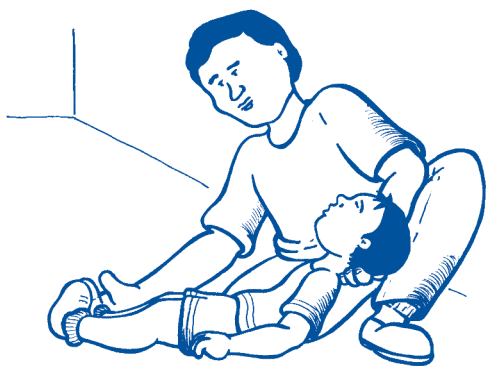
2

Fu'ti yä befi di yöjpi do mui ko uni ndäji ne a ne i pi, gi kox'ti bi ro tiña di na epu ankja:

2

Empiece las maniobras de resucitación con respiración boca a boca y al mismo tiempo dé masaje cardiaco, de la siguiente forma:





Xo bu ro lengu bätsi di kuta kjeyä:

Si es un niño menor de cinco años:

1

K'otsi da mpitsi n'a a ra nxidi ra zoo.

1

Colóquelo boca arriba sobre una superficie plana y firme.

2

Uni ndäji ne a ne.

2

Dele respiración de boca a boca.

3

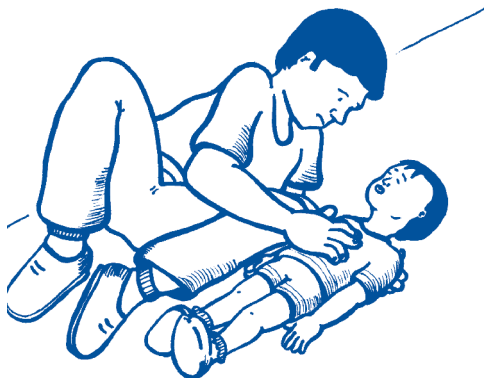
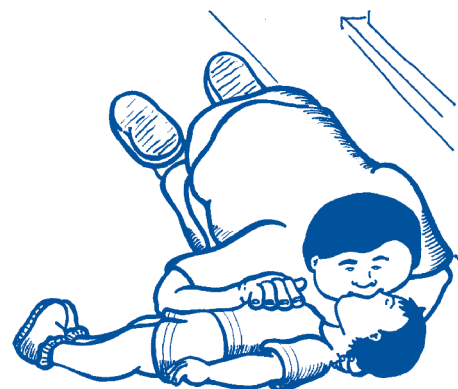
Penti na xutha di n'a bätsi ko na ri ye i ko ka pin'a, k'otsi ku ri xo i made nu a made di n'a t'iña a maña di yä xi'baa.

3

Detenga la espalda del niño con una mano y con la otra, ponga sus dedos índice y medio en el centro del pecho a la altura de las tetillas.

4

To'mi ko ri xo nu a ro ndöyo a joi i jiegi ngut'a. Yöjpi goo yöjpi ma rangü teni, n'a bu tsilengu mpaa, ta bu ge to k'oji na ñani kji o da tsijña.



4

Presione con sus dedos sobre el hueso hacia abajo y suelte rápidamente.

Repita cuatro veces seguidas, una por segundo, hasta que se restablezca el pulso o la respiración.

5

Kjuantsi na tsijña ne a ne ko na k'oxti tiña. Di n'a n'a goo nk'oxti di n'a tsijña.

5

Combine la respiración boca a boca con el masaje cardiaco. Por cada cuatro masajes dé una respiración.

Xo bu ka bätzi yä ro ndejte di kuta kjejä o gemu dro n'a ndakja'ni:

Si el niño ya es mayor de cinco años o se trata de un adulto:

1

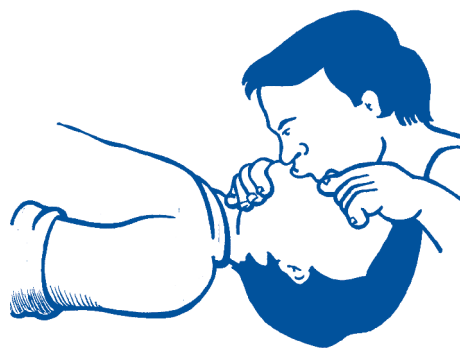
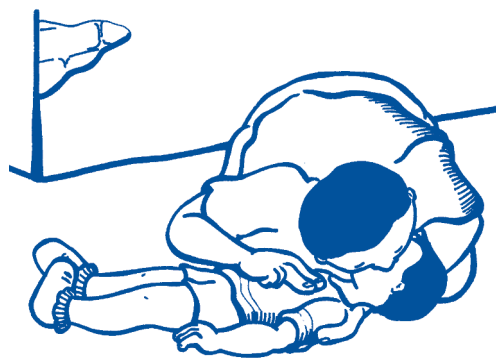
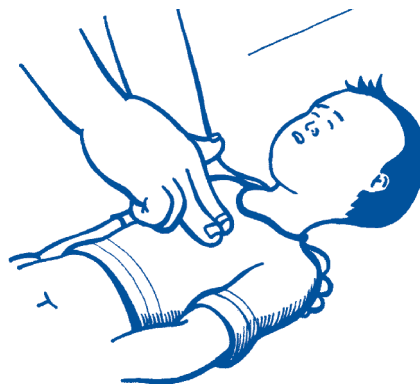
Uni tsijña ndäji ne a ne xo bu ra joni: kja pi n'a kja'ni a ge da goxti tiña mu; xo bu nuke gi buise, kja yä yojo nzu.

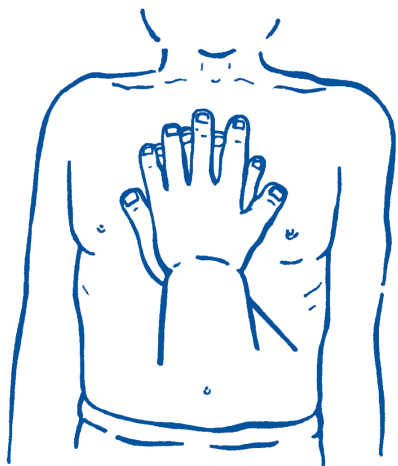
1

Dé respiración boca a boca y si es posible, ponga a otra persona a que dé masaje cardiaco; si usted está solo, haga las dos cosas.

2

K'otsi a made n'a tiña di na te xo thon'a nu dungua di nchoye, i maña di na ri chala ye, t'otsi ko nu ri nge nu yä ye, t'omibi ro t'iña di n'a te xo thon'a nu a ro





ndöyo i jiegi ngut'a. Yöjpi goo yöjpi ma rangü teni n'a lengü mpaa, ta, bu ge to k'oji na ña'ni kji o da tsijña.

2

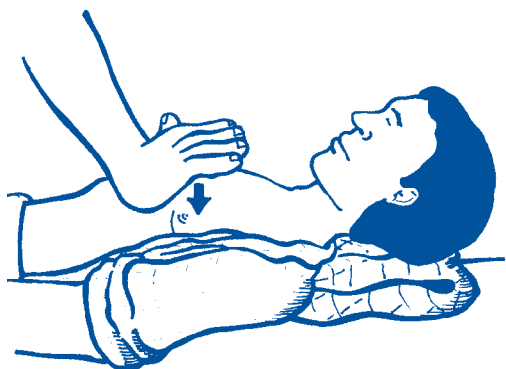
Coloque en el centro del pecho del accidentado el talón de su mano izquierda y encima el de la derecha, apoye el peso del cuerpo en las manos presionando el pecho del accidentado sobre el hueso y suelte rápidamente. Repita cuatro veces seguidas, una por segundo hasta que se restablezca el pulso y la respiración.

3

Kjuantsi na tsijña ne a ne ko ra nk'oxti ro tiña. Xo bu n'a n'a goo nk'oxti tso gi uni n'a tsijña.

3

Combine la respiración boca a boca con el masaje cardíaco. Por cada cuatro masajes debe dar una respiración.



Mbini ge... / Recuerde que...



Xo bu n'a n'a goo nk'oxti ro tiña uni n'a tsijña ndäji di ne a ne.

Por cada cuatro masajes cardíacos debe dar una respiración de boca a boca.

# 5 Be'di na nfini Pérdida del sentido

- Pa joki na nxeni
- Para resolver la urgencia
- Digempuyä na nxeni
- Después de la urgencia



Xo na kja'ni ra bui kjotho tsedi, xo jingi petsi nfini di nu ka ra nkja ro jio, xo be'di ro nfini.

Na be'di di n'a nfini o xayutho ro tsedi xo i nkja ko ma rangu xo bu i tejni ro ña, o bu tsi ñithi jio kja'ni, o bu gi nde bui a jiadi, o bu gi kja'ti o bu tsi rangu ñithi, jñeni di mui nzajki, xegi ñunkji ngabo o bu xayutho gi tsi jñuni, xo bu gotho, na kja'ni maske tsijña xo jingi ede, jingi bui padi.

Si la persona está desmayada, es decir no tiene conciencia de lo que está sucediendo a su alrededor, es que ha perdido el sentido.

La pérdida del sentido o desmayo es causada con mayor frecuencia por golpes fuertes en la cabeza, envenenamiento, insolación, ahogamiento, intoxicación por medicinas, enfermedad del corazón, embolia cerebral o por falta de alimento. Por lo general, la persona aunque respira no responde a nada, no está consciente.

### Xo bui be'di di nfini o nfädi kjangu:

- Jingi thadi na kja'ni bu gi nzofo, ña'ni o tho'ni.
- Na tsijña xo ra nigi i ngut'a.
  - Na ñani kji i ngut'a.
  - Bui xönthe a na di: na jmi i ye ra tse xäi.
  - Bui k'axmi nze'ti.



### Existe pérdida del sentido o conocimiento cuando:

- No hay respuesta de la persona al hablarle, moverla o tocarla.

- La respiración es superficial y rápida.
- El pulso es débil y rápido.
- Hay sudoración en la frente; la cara y manos están frías y húmedas.
- Hay marcada palidez.

### Me'to föxte pa da jojki na nxeni

### Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

Xo na te thon'a petsi n'a xo ndu a ro yuga, kja ge da ye'i, pa da zoo da tsijña (k'ati na je'mi 46 di jingi tso da tsijña).

1

Si el accidentado tiene algo atorado en la garganta, trate de que lo arroje, para que pueda respirar (vea la página 46 de Asfixia).

2

Xo bu jira tsijña, uni ndäji tsijña di ne a ne di ngut'a. Jioni föxte yethe.

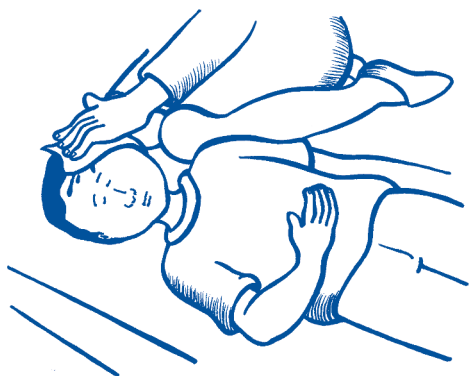
2

Si no está respirando, dele respiración de boca a boca de inmediato. Busque ayuda médica.

3

Xo bu jingi mfei o jingi bui ñani kji, kja befi di yöjpi kja da muj.





3

Si no late el corazón o no hay pulso, haga maniobras de resucitación.

4

Xo bu petsi pigi kji, jingi jegi, k'atsi n'a zedatu nu a ra nze'ti i t'omi ko ri ye.

4

Si tiene hemorragia, contrólela inmediatamente como se indicó en el apartado de Hemorragias.

5

Ga'ti na dajtu i kjatho da me'ni l jingi ña'ni.

5

Aflójele la ropa; manténgalo acostado y no lo mueva a menos que sea indispensable.

6

Xo bu na kja'ni ra yöjo, komibi ro ña, pa da ntsuni ge xo jinda zo da tsijña.

6

Si la persona está vomitando, póngale la cabeza de lado, para evitar que se asfixie.

7

Petsebi n'a chichutho yu ra ua.

7

Súbale un poco los pies.



N'a n'andi na nxeni, kja na epu:

Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:

**A** Jingi uni na te thon'a jñuni o deje ta bu yä tro zoo.

**A** No dé al accidentado nada de alimentos o bebidas hasta que se haya recuperado por completo.

**B** Kjo da mujtho dra paa, jietse ka na ro t'axi dajtu, thoxo o pira dajtu mböngi.

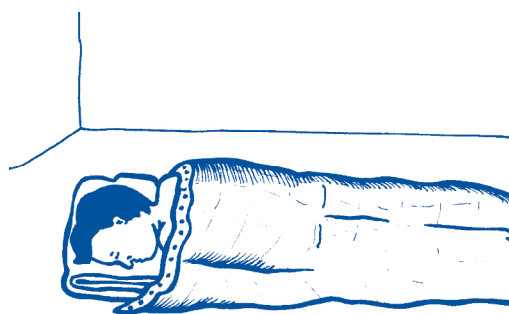
**B** Manténgalo caliente, cúbralo con una manta, cobija o ropa extra.

**C** Xo bu xayutho tsedi xo bu jingi tsi jñuni, xo bu ta zoo uni da tsi jñuni ra u.

**C** Si se desmayó por falta de alimento, en cuanto se recupere dele de comer alimentos dulces.

**D** Mujtho jini, pe'gi na kja'ni i kja ke da zoo da tsijña.

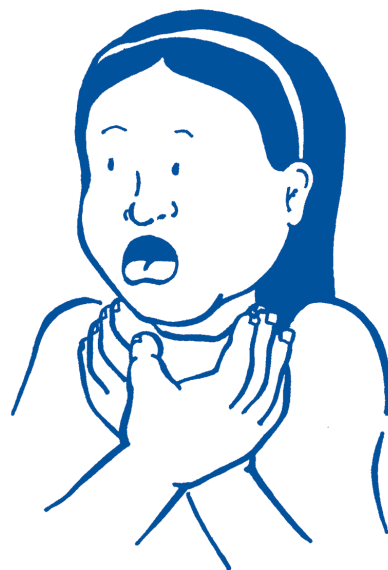
**D** Mantenga la calma, acueste a la persona y facilite su respiración.



# Jingi tso da tsijña Asfixia



- Uji
- Señales
- Bekja bi ndu
- Objetos atorados
- Deje a yu nxinxi
- Agua en los pulmones
- Yöjö ke kufi a yu nxinxi
- Vómito que entra en los pulmones



Xo ra jingi tso tsijña bu jingi tso da tsijña, yä gemu jingi tso da ñu'ti nu ndäji, o bu jingi tso nu ra nge pa da zoo da tsijña, xo tso i kja:

Se llama asfixia a la dificultad o imposibilidad para respirar, ya sea por impedimento en la entrada de aire o por incapacidad del cuerpo para poder respirar, puede ser causada por:

- Tsijña bi'fi ra ntsoo kjangu na bi'fi bekja tsibi o nu pa'ti, bi ʒfi ke xo i peni bu gi tseke thiña o za nu a i nkjo'ti o bu i peni di bekja zeti.
- Respirar gases venenosos como el gas de la estufa o calentador, humos que emiten el carbón o la leña prendidos, sobre todo en lugares cerrados, o del escape de autos encendidos.
- Bekja xo ndu ro yuga. Kjangu, domi, jñuni, ndöyo, bixiga, k'antsi do.
- Objetos atorados en la garganta como canicas, monedas, alimentos, huesos, globos.
- Deje o yöjo ke kuti a yu nxinxi.
- Agua o vómito que entra a los pulmones.
- Mi't'i, i ma, dujti yuga, jingi je'gi da ñu ti ndäji a yu nxinxi.
- Estrangulamiento, es decir, apretar el cuello, impidiendo la entrada de aire a los pulmones.
- K'ojti na xiñu i ne ko na ro bekjua o na ro buxa.
- Tapar la nariz y boca con algún objeto o bolsa de plástico.





### Ujti di jingi tso da tsijña:

#### Señales de asfixia:

- K'angi nge xo ma ge ro xine i fuxo.
- Piel morada o azulada, en especial labios y uñas.
- Jingi tso da tsijña ke da tso da be'di ro nfini.
- Dificultad para respirar lo que puede producir pérdida del conocimiento.
- Kja ge te go kjaju, ndumui.
- Desesperación y angustia.

### Xo tsijña ko bi'fi ra ntso i bi'fi

Me'to föxte pa jöjki na nxeni



#### Asfixia con gases venenosos y humo

Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

Xo bu na ngu peti nthanti xojki. Ntsuni tseke tsibi o io.

1

Si el local tiene ventanas ábralas. Evite encender fósforos o velas.

2

Me'ni a joi me'nfo ko na kjoni o yä kja'ni ke ra bui ko nuke pa ge tsijña ko ra zoo ndäji. Un ndäji ra tse i ma zoo ra bui a joi.

2

Tírese al suelo boca abajo junto con la persona o personas que se encuentran con usted para que respiren aire fresco. El aire frío y más puro está abajo.

3

Ga't'i gotho na dajtu ke ra dujti na nge di n'a te xo thon'a.

3

Si es posible, colóquense un trapo húmedo sobre la nariz.

4

Bu ra bui n'a te xo thon'a, kujki nu a ra bui i kja da tsijña ndäji ra zoo.

4

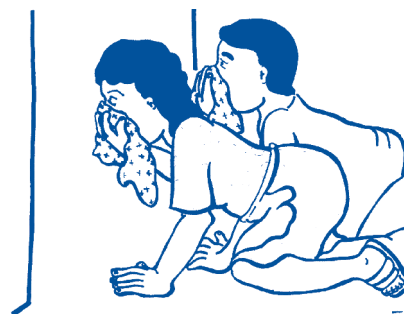
Si hay algun accidentado, sáquelo del lugar y procure que respire aire fresco.

5

Xo bu na kja'ni jitsa tsijña ra zoo: Pegi da mpi'tsi i guibi ro ña a ro xutha. Ka'tsibi na ro zedajtu nt'ohti a joi yu nxinxi pa da ñuti na ndaji ayu mbo yu nxinxi.

5

Si la persona respira con dificultad: acuéstela boca arriba, estírele el cuello y coloque la cabeza hacia atrás. Ponga un trapo doblado bajo los hombros para facilitar la entrada de aire a los pulmones.





6

Ga'ti gotho na dajtu ke ra dujti na nge di na te xo thon'a.

6

Afloje toda la ropa que pueda estar presionando el cuerpo del accidentado.

7

Xo bu na kja'ni jira tsijña, uni tsijña di ne a ne ngut'a. Xo bu jira tsijña i jira petsi ñani kji kja befi di kja pa da mui (k'ati na je'mi mede 30).



7

Si la persona no respira, dele respiración de boca a boca inmediatamente. Si no respira y tampoco tiene pulso haga maniobras de resucitación (vea la página 30).

8

Jioni föxte yethe.

8

Busque ayuda médica.



**Jingi tso da tsijña xo bu bekja bindu**

Me'to föxte pa jöjki na nxeni

**Asfixia por objetos atorados**

Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

M'oi a ro xutha di na kja'ni i gi jiufi nu ro tiña ko n'a ri ye i ko na pira uni rangu pa'mibi a ro xutha. Jingi ku ti yu ri xo jina xo ma gi Tejni ma rangu na bekja.

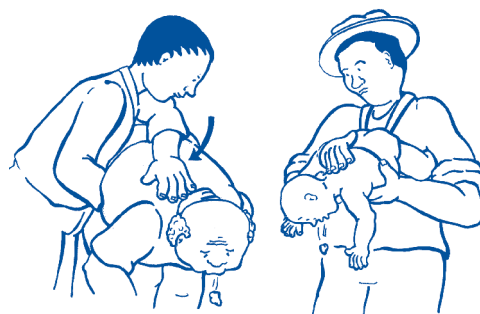


1

Colóquese atrás de la persona y rodéele el pecho con un brazo y con el otro dele varios golpes fuertes en la espalda. No introduzca los dedos porque puede empujar más el objeto.

2

Xo bu go kja ka meto na kja'ni jingi tso da guji na bekja, nt'oti xo na ro ngu'ti i pa'pi ro xutha. Xö bu ro lengu bät*si* b'oña bi ro ña i t'ejni ra chichu a ro xutha.



2

Si a pesar de lo anterior la persona no logra arrojar el objeto, dóblelo por la cintura y golpee su espalda. Si es un niño pequeño póngalo de cabeza y dele golpes con cuidado en su espalda.

3

Xö bu go kja meto xö ra o'tho, m'oi xo a ro xutha di na kja'ni i ko ku ri yojo ye t'omibi ro tsum*ui* ku, na tsöi i ro tiña. Yöjpi nuyä ta bu ge na bekja da beni. Nuyä juati kjujki di yu nxinxi i fötsi da guji na bekja xo ndu.



3

Si a pesar de todo lo anterior el objeto sigue atorado, póngase por atrás de la persona y con ambos brazos apriétele el abdomen entre el ombligo y el pecho. Repita esto hasta que el objeto sea arrojado. Este movimiento saca el aire



4

de los pulmones y ayuda a botar el objeto atorado.

4

Xö bu jingi tso da beni na bekja i na kja'ni jira tsijña, uni tsijña di ne a ne.

Si no puede sacar el objeto y la persona no respira, dele respiración de boca a boca.



N'a buda o kina nxeni, kja na epu:



Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:



Na bu ta gujki na bekja temi a ke na kja'ni da tsijña ra zoo.



Una vez sacado el objeto espere a que la persona respire normalmente.



Yöni na yethe xö bu mijoni.



Consulte al médico si es necesario.

## Jingi tso da tsijña bu xö ndu deje a yu nxinxi (kja'ti deje)

Me'to föxte pa da joiki na nxeni

## Asfixia por agua en los pulmones (ahogamiento)

Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

Kjutsi na kja'ni di na deje (nxitsi deje, dathe pira..). Xö bu nuke jingi pädi gi nxaja ma'ti pin'a kja'ni o yentibi na nthaji o n'a za pa gi kjuti. Jingi unu ri nzajki.

1

Saque a la persona del agua (mar, río, etcétera). Si usted no sabe nadar llame a otra persona o arrójele una cuerda o palo para jalarlo. No exponga su vida.

2

Kjukibi na deje di yu nxinxi di na epu pegi na kja'ni da me'nfo ko na ro ña da k'ojmi

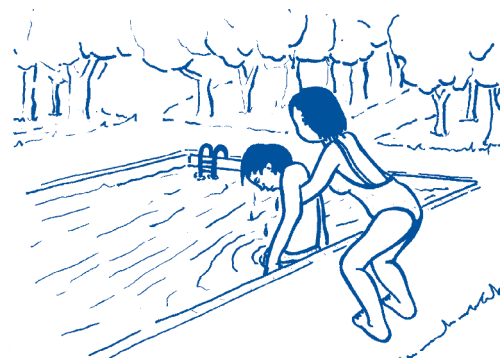
2

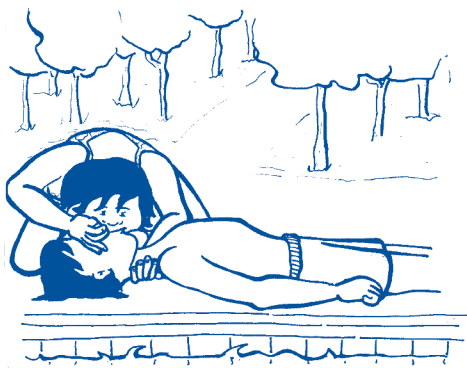
Sáquele el agua de los pulmones de la siguiente manera: acueste a la persona boca abajo con la cabeza hacia un lado.

3

Kjutsibi chi'chu ro tsumui i gi t'omibi a joi. Yöjpi nuyä ko kja ta bu da zögi na deje.

Xo bu na kja'ni jira tsijña, uni tsijña di ne a ne ngut'a, di bu gi jioni, niji kja be'ti di yöjpi kja da mui.





3

Levántela un poco del abdomen y después presiónela contra el piso. Repita este procedimiento hasta que arroje el agua.

Si la persona no respira, dele respiración de boca a boca inmediatamente, de ser necesario, también haga maniobras de resucitación.

N'a bu ge n'a kja'ni ra tsijña:

Una vez que la persona está respirando:

A

Kjatho da tsöya i komi ta bu da zoo.

A

Manténgala en reposo y abríguela hasta que se recupere.

B

Ödi föxte yethe o tu'tsi a na ndängu yethe.

B

Solicite atención médica o llévela a un hospital.

Jira tso da tsijña xo bu yöjo ge kuti a yu nxinxi.

Pira n'andi, n'a kja'ni tso da kjoti bu da yöjo, xo bu ka yöjo da ñutia a nxinxi.

## Asfixia por vómito que entra en los pulmones

En algunas ocasiones, una persona puede asfixiarse al vomitar, si es que el vómito entra a los pulmones.

1

Kja na kja'ni da me'nfo.

1

Ponga a la persona boca abajo.

2

Jioni föxte yethe di ngut'a.

2

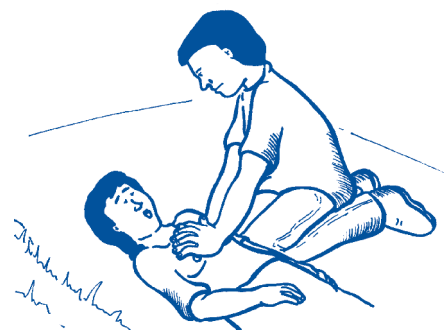
Busque ayuda médica de inmediato.

3

Xo bu na kja'ni jira tsijña, uni tsijña ne a ne, di mijioni, niji kja befi. Di yöjpi kja da muj (k'ati n'a je'mi mede 30).

3

Si la persona no respira, dele respiración de boca a boca inmediatamente, de ser necesario, también haga maniobras de resucitación (vea la página 30).



### Pa ntsuni yä jira tso tsijña xo ra zo kja:

#### Para prevenir las asfixias es recomendable:

- Ujti a yu lengu bätsi a jinda ñu'ti bekja a ro ne, o da ña o da the'de bu ra tsi o tsithe o jñuni kuni.
- Enseñar a los niños a no meterse objetos a la boca, ni hablar o reírse cuando están comiendo, tomando líquidos o alimentos en polvo.
- Jingi je'gi da tsu'di di yu lengu bätsi buxa xo da zoo da ñu'jti ro ña i jinda zoo da tsijña. Ningi jiegí da iniju ko ndö, k'antsido, bixiga, bejto, domi o pira lengu ge i tso da dujti. Yä té bätsi xo ra zoo go ujtiju ra zoo nu ankja di nuyä bekja.
- No dejar al alcance de los niños pequeños bolsas de plástico porque pueden ponérselas en la cabeza y asfixiarse. Ni dejar que jueguen con semillas, canicas, globos, botones, monedas u otros objetos pequeños que se les puedan atorar. A los niños mayores es conveniente enseñarles el uso adecuado de estos objetos.
- Jingi jiegise na ro uene da tsu nu ro xi'to baa, ningi a n'a däjta moji ko deje, iniju a na nxi'tsi deje ko bö'mu, dathe, lengu nxi'tsi deje o genthopu a i po nu deje, t'o't'i o a muntsi deje.
- No dejar solo a un bebé tomando su biberón, ni en una tina con agua, jugando en la playa, río, lago o cerca de una alberca, pozo o tanque.

- Ntsuni ke yä kja'ni ge jingi pädi da nxäjä o ra bui xo nti u pira tso ñithi kutiju a yä po nu deje.
- Evitar que las personas que no saben nadar o estén bajo los efectos del alcohol u otras drogas entren a las albercas, playas, ríos, tanques y depósitos de agua.
- Ntsuni nt'ini di yu lengu bätsi da ñu'tiju ro ña a deje, buxa, u thujmi, ku'ni ndo, ko pira guantsi ko na pira terofedi tso da jira tso tsijña.
- Evitar juegos en los que los niños sumerjan la cabeza en agua, bolsas de plástico, pasteles, harina o cualquier otra sustancia con la cual se puedan asfixiar.
- Pe'gi i k'ojmi yu uene, pa da ntsuni jinda kja'ti di bu da yöjo.
- Acostar a los bebés de lado, para evitar que se ahoguen en caso de que vomiten.

#### Mbini ge... / Recuerde que...



Xo jingi ndumu, kja i jingi tsu i nu n'a te xo thon'a a xo nkja n'a ge ra bui kja na jira tso da tsijña.

No hay que desesperarse, mantenga la calma y atienda al accidentado según la causa que está produciendo la asfixia.

# Xo bu tsi tsöni ñithi e peni tsansi Envenenamiento e intoxicaciones



- Tsi tsöni jñuni ra bui ra ntso
- Envenenamiento con alimentos echados a perder
- Tsi tsöni ñithi ko sosa o ko ácido
- Envenenamiento con sosa o con ácidos
- Tsi tsöni ñithi xo penti ko guantsi ra ntsoo
- Envenenamiento por contacto con sustancias peligrosas

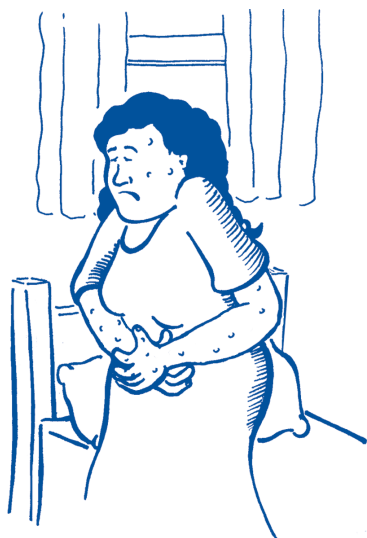


Yu tsi tsöni ñithi e peni tsansi xo i peni bu n'a kja'ni tsi o penti guantsi tsöni o tsöni ñithi; tsö da kja xo:

- Tsi ñithi jinto ma yethe o ma rangu bui.

Los envenenamientos e intoxicaciones se producen cuando una persona toma o ingiere sustancias dañinas o tóxicas; pueden ser causados por:

- Tomar medicinas sin indicación médica o en grandes cantidades.
- Bui penti ko guantsi tso ñithi o ra ntso kjangu: ñithi jo zu'mi, ñithi pa te tha, ñithi pa ngu, ácido ó sosa i bu gi penti ko paxi ra ntso.
- Estar en contacto con sustancias tóxicas o venenosas como: insecticidas, fertilizantes, plaguicidas, veneno para ratas, ácidos o sosa e inclusive el contacto con plantas venenosas.
- Tsi guantsi ete bekja kjangu mbo'ti deje tsibi, k'antsi deje tsibi i pira.
- Ingerir sustancias químicas como petróleo, gasolina y otros.
- Tsi jñuni ra ntso o paxi i jongo jñuni ra tso.
- Comer alimentos en mal estado o plantas y hongos venenosos.



### Peni tsansi ko ñithi

Nigi:

### Intoxicación con medicinas

Señales:

- U tsumui.
- Dolor abdominal.
- T'äjä.
- Sueño.
- Peni kji nu a ro ne.
- Sangrado por la boca.
- N'andi peni tsänsi i tso da bui be'di di nfini.
- En ocasiones aparecen ronchas y puede haber pérdida del sentido.

Me'to föxte pa da jojki na nxeni

Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

Kja da y<sup>ö</sup>j<sup>ö</sup> xo na kja'ni bu ra tso'tho. Pa da nu gi kja deje jitsa paa ko u.

1

Provoque el vómito si la persona está consciente, para ello puede usar agua tibia con sal.

2

Ntsu<sup>ni</sup> ke na kja'ni da äjä.

2

Evite que la persona se duerma.

N'a bu da joiki na nxeni, kja n'a epu:

Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:

A

Uni da tsi deje rangu pa da t'enibi da mbila i pa da be<sup>ni</sup> na ñithi.

A

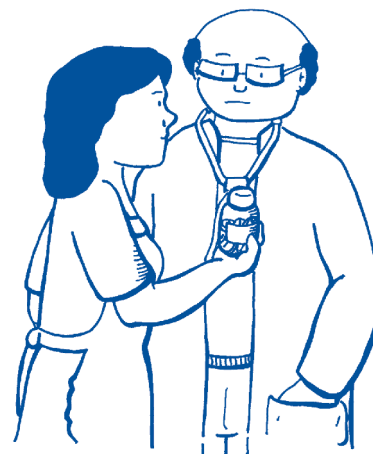
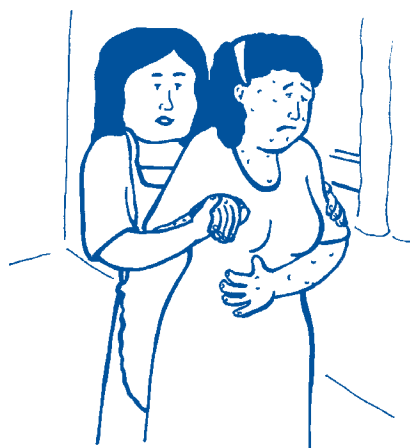
Dele a tomar agua sola en grandes cantidades para que orine muy seguido y elimine el medicamento.

B

Jioni na ñithi ke xo tsi na kja'ni i jioni föxte ye<sup>the</sup>.

B

Localice el medicamento que tomó la persona y busque ayuda médica.





Tsi tso'ni ñithi ko ñithi zu'mi o ñithi pa da ngú

Nigi:

Envenenamiento con insecticidas o veneno para ratas

Señales:

- Tso
- Asco
- Nt'i
- Mareo
- T'äjä
- Sueño
- T'unthe
- Sed
- Peni fugi ro ne
- Convulsiones
- Nge xönthe i ra tse
- Piel sudorosa y fría

Me'to föxte pa da joiki na nxeni

Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

Kja'pi da yöjō xo na kja'ni bu ra tso'tho.

1

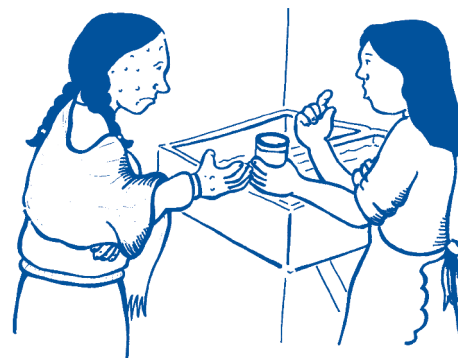
Provoque el vómito si la persona está consciente.

2

Nxeni ju gi t'utsi a na ndangu yethe ma jira bui yapu.

2

Llévela urgentemente al hospital más cercano.



N'a bu da joiki na nxeni, kja n'a epu:

Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:

A

Uni / jñu k'antsi t'axi doni guade nu n'a ro xaro ko deje: dejese o baa rangü.

A

Dele tres claras de huevo en un vaso con agua; agua sola o leche en grandes cantidades.





Xo bu gra petsi thiña ma ra zoo uni da zaa,  
xo bu jingi petsi jingi temi i kja o mi'ji.



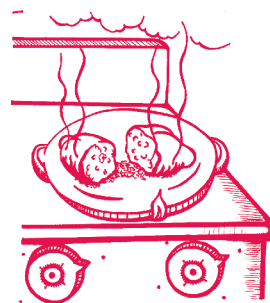
Si tiene a la mano carbón activado déselo  
a comer, si no lo tiene no pierda tiempo  
en prepararlo o conseguirlo.

### ¿Gi pädi ge... / Sabía que... ?

Nu thiña ma ra zoo xo to gi t'oti  
nu a mpoo ñithi o tso'gi ete di na  
epu:

1. kja da chuxti na t'axi thujmi ta  
da thiña.
2. kuni ka thujmi xo thiña ta kuni ra  
zoo.

**3.** nu n'a ro xaro ko uthe ra mboti  
kjuantsi na thujmi ko kuni. Thantsi yojo lengu tsi yongua  
di baa di magnesia.



El carbón activado se puede conseguir en las farma-  
cias o puede prepararlo de la siguiente manera:

1. Ponga a tostar pan blanco hasta que se carbonice.
2. Muela el pan quemado hasta hacerlo polvo.
3. En una taza con té negro revuelva el polvo, agre-  
gue dos cucharadas de leche de magnesia.

Tsi tso'ni jñuni ra bui ra ntso o xo bu gi tsi paxi i jongo  
jñuni ra ntso.  
Nigi:

Envenenamiento con alimentos echados a perder o  
por comer plantas u hongos venenosos  
Señales:

- Y'öjo
- Vómito
- Nt'i
- Mareo
- Itsoo
- Asco
- Tsansi
- Ronchas
- U muj
- Dolor de estómago
- Xi paa o xoxpa
- Fiebre
- Ri'ji i uni rangü t'äjä
- Diarrea y mucho sueño





Me'to föxte pa da jojki na nxeni

Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

Kja'pi da y'öjo xo bu ra tsö'tho.

1

Provoque rápidamente el vómito si la persona está consciente.

2

Xo na kja'ni bu jira tso'tho t'utsi di ngut'a a nu ndangu yethe.

2

Si la persona no está consciente llévela de inmediato al hospital.

N'a bu da jojki na nxeni, kja n'a epu:

Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:

A

Kja na kja'ni da tsöya jinda äjä i uni da tsithe rangü deje.

A

Mantenga a la persona en reposo pero despierta y dele a tomar muchos líquidos.

**B** Yöni a n'a yethe pa da xi'ki a gi kja ra zoo.

**B** Consulte al médico para que le indique el tratamiento adecuado.

### Tsi tsöni ñithi ko sosa o ko ácido

#### Nigi:

- Tsäti a jio na ne.
- Kjajne i yuga.
- U mui.

### Envenenamiento con sosa o con ácidos

#### Señales:

- Quemaduras alrededor de la boca.
- Lengua y garganta.
- Dolor de estómago.



### Me'to föxte pa da jojki na nxeni

### Primeros auxilios para resolver la urgencia

**1** Jingi kja da y<sup>ö</sup>j<sup>ö</sup>, bu gi kja na kja'ni xo da y<sup>ö</sup>jpi da tsäti.

**1** NO provoque el vómito, porque al hacerlo la persona se vuelve a quemar.





2

Tu'tsi ngut'a na kja'ni a nu ndangu yethe.

2

Lleve inmediatamente a la persona al hospital.



Tsi tsöni ko k'antsi deje tsibi, mbö'ti deje tsibi, aguarrás, nxädeje o kjudeje

Nigi:

- t'i di yuga ko ra zee.
- I tsoo.
- A n'andi yöjö i xä t'i.



Envenenamiento con gasolina, petróleo, aguarrás, thinner o alcohol

Señales:

- Irritación de garganta con ardor.
- Asco.
- A veces vómito y tos.



Me'to föxte pa da jojki na nxeni



Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

Jingi kja da y<sup>ö</sup>jö, bu nuyä guantsi kja ndäji bifi nxä i tsöni yu nxinxi.

1

NO provoque el vómito, porque estas sustancias producen gas y dañan los pulmones.

2

Jioni föxte yethe o tu'tsi na kja'ni a n'a ndangu yethe.

2

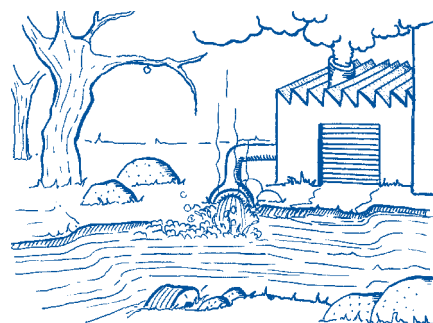
Busque ayuda médica o lleve a la persona a un hospital.

### Tsi tsöni ñithi xo bu gi penti guantsi ra ntso:

N'a kja'ni tso da tsi tsöni ñithi di jingi tsi, xo, kjangu, bu di buiju genthopu nu a i xi'tsi ko ñithi jo paxi, o ñithi jo zu'mi, ku'ti a nu nxi'tsi deje o a yu dathe nu a bu na deje ra bui ra ntso o ra bui paxi ra ntso kjangu hiedra, agalla, i zumoque.

### Envenenamiento por estar en contacto con sustancias peligrosas:

Una persona puede sufrir envenenamiento de manera indirecta, es decir, al estar cerca de lugares donde se estén aplicando plaguicidas o insecticidas; al meterse al mar o a los ríos donde el agua está contaminada o estar cerca de plantas venenosas como hiedra, agalla y zumaque.





### Nigi

- Juixni \_ (it'i)
- Nxaji
- Tsäntsi
- Dem'oxi
- Ne'ni
- U ña
- Nt'i i itsoo
- Xoxpa

### Señales

- Ardor
- Comezón
- Salpullido
- Ronchas
- Ampollas
- Hinchazón
- Dolor de cabeza
- Mareo y asco
- Calentura



### Me'to föxte pa da jojki na nxeni

### Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

Kju'tsi na dajtu ra ntso.

1

Quite la ropa contaminada.

2

Tsi zoo di pet'e yä a xo nts'oni o gi xajti a na kja'ni ko rangü deje i xabo.

2

Lave cuidadosamente las partes afectadas o bañe a la persona con abundante agua y jabón.



N'a bu da joiki na nxeni, kja n'a epu:

Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:

**A**

Jioni föxte yethe xo bu gi mijoni.

**A**

Busque ayuda médica si es necesario.

**B**

Yu'tibi talco, detha kjuni o kju xo kjuni pa da chujki na nxäji.

**B**

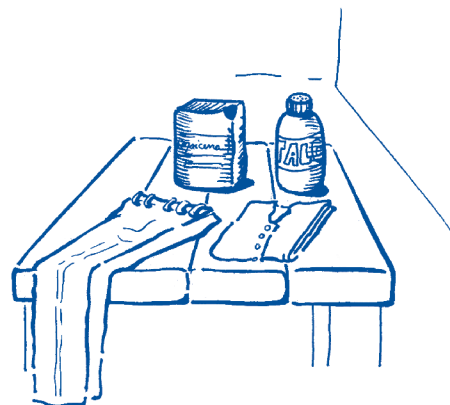
Póngale talco, maicena o polvo de haba para disminuir la comezón.

**C**

Kejte dajtu ra zoo.

**C**

Póngale ropa limpia.



Yu tsi tsöni e peni tsänsi tsogo ntsu'niju bu:

Los envenenamientos e intoxicaciones po demos evitarlos al:

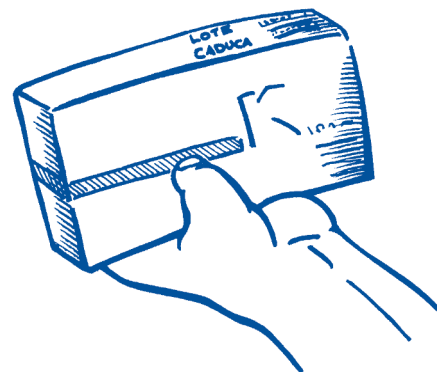
- Jingi tsö'gi ñithi, ra ntso ñithi jo paxi, fondri, ácido, yu pira pa gi joiki o guantsi tsöni nu a bu di yu lengu bätsi da zoo da zu'di.





- No dejar medicamentos, venenos, plaguicidas, abonos, ácidos, artículos de limpieza o sustancias tóxicas donde los niños puedan alcanzarlos.
- Kuajtibi yö thuju di yu ñithi ra ntso i etebi na ñadu pa ge gothoju da bä'di te ro be'di.
- Colocar etiquetas con sus nombres en los productos peligrosos y pintarles una calaverita para que todos sepan lo que es.
- Jingi t'itsi guantsi ra ntso di yu xi'to ga uthe.
- No poner sustancias tóxicas en envases de refresco.
- Tsi jñuni kja ra t'ete, ke jinga nxä, ra nkuji o ra bui ra nxä.
- Comer alimentos frescos, que no tengan mal olor, sabor o estén echados a perder.
- Jingi tsi jñuni ge ra bui ka a mbo t'egi me'mi o xo ra ndu i ra ntso.
- No consumir alimentos que estén en latas golpeadas, abombadas u oxidadas.
- Kjujki yu jñuni di na ra bui a mbo t'egi, bu yä ko xo'tsi.
- Sacar los alimentos de la lata después de haberlos abierto.
- Jingi toj ñithi deje jira ete ra zoo o pira n'año ñithi deje.
- No comprar bebidas alcohólicas adulteradas.

- K'ati na ñithi bu jixo thoropa bu gi ma kja o tsi.
- Revisar la caducidad de un medicamento antes de usarlo.
- Pädi yä päxi i jongo ra ntso di na a di buiju l jingi tsiju.
- Conocer las plantas y hongos venenosos de la región y no consumirlos.
- Jingi yent'i guantsi nu a dathe, nxitsi deje, to't'i, lengu nxitsi deje i gi ma bu nu ku ko k'ati.
- No arrojar sustancias tóxicas en ríos, mares, pozos y presas, y denunciar a quienes lo hagan.
- Jingi kja da yöjo xo bu xo tsi ñithi tsöni, ácido, sosa, k'antsi deje tsibi, thinner, o mbö'ti deje tsibi.
- No provoque el vómito si el envenenamiento fue por ácidos, sosa, gasolina, thinner o petróleo.



# Tsäti Quemaduras

# 8

- Nu a yu do
- En los ojos
- Bu penti
- Por electricidad
- Xo bu penti langu nthaji tsibi
- Con ácidos u otras sustancias químicas
- Ko ácido o pira guantsi química
- Prevención de quemaduras
- Ntsuni di tsäti



Yä tsäti xo kja nu a ri xi fani, minge o ndöyo, xo kja na tsibi, deje ra fugi (deje, nsijiki): t'egi ra pa (bekja pa, bekja ka ro, bekja paa, mbo thiñaze nthaji tsibi: ácido i pira guantsi quimica: o xo bu gi bui rangi mpa a jjadi.

Las quemaduras son lesiones en la piel, músculos o huesos, causadas por fuego, líquidos hirviendo (agua o aceite); utensilios calientes (plancha, horno, brasero); electricidad; ácidos u otras sustancias químicas; o por estar mucho tiempo expuesto al sol.

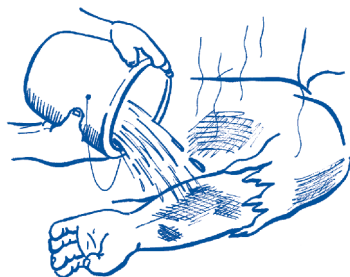
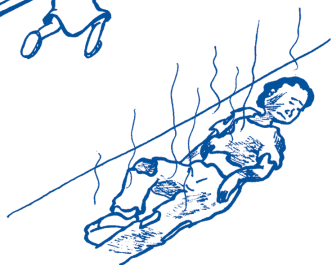
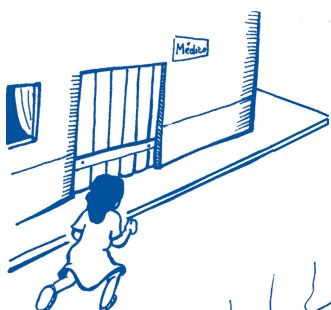
Yä tsäti xo i kja bu ankja rangi ra tsäti (a mbo, ankja ndete), xo jñu grado:

Las quemaduras se clasifican de acuerdo con su gravedad (profundidad y tamaño), en tres grados:

- Di meto xo jitsa xo tsäti, ra u; i xo ra nth'e'ni i ra juixni nu ri xifani.
- De primer grado son lesiones leves, pequeñas; duelen y provocan enrojecimiento y ardor en la piel.
- Di yojo xo bi tsäti a mbö i ndete, da fexte i xo nde u.
- De segundo grado son más profundas y grandes, forman ampollas y son muy dolorosas.
- Di jñu xo ma ra ntso xo tso da tsöni na nge, minge, ñunkji, uetaxi i ndöyo, xo gotho yä nkjaua i k'oji ka xo tsäti. Na nge tso da nigi thiña ra mboti o t'axi, xo ra nde u i n'andi xo i

be'di ro nfini. N'a kjangun'a di nuyä xo tsäti xo gemu i kja xo nu nthaji tsibi.

- De tercer grado son graves porque pueden haber destruido piel, músculos, venas, nervios y huesos, en la mayoría de los casos dejan cicatriz. La piel puede verse carbonizada negra o blanca, el dolor es intenso y a veces puede haber pérdida del conocimiento. Un ejemplo de este tipo de quemaduras son las producidas por electricidad.



### Me'to föxte pa da jojki na nxeni

#### Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

Xo na tsäti xo ndejte o a mbo nge, jioni föxte yethe ngut'a.

1

Si la quemadura es grande o profunda, busque ayuda médica rápidamente.

2

Xi'tsi nt'intho tsethe nu a ra bui na t'exo kja ta bu jitsa da juixni o da ueni. Jingi feke yä xo fexte.

2

Ponga de inmediato agua fría sobre la lesión hasta que el ardor disminuya o desaparezca. No reviente las ampollas.

3

Xo na tsäti xo ra ga jñu ma rangü i na te xo thon'a ra bui ra tso'tho uni da tsithe rangü deje pa ge jinda thege ro deje.

3

Si la quemadura es de tercer grado y el lesionado está consciente dele a beber muchos líquidos para que no se deshidrate.

4

Xo na kja'ni jira tsijña uni tsijña ne a ne.

4

Si la persona no respira dele respiración boca a boca.

5

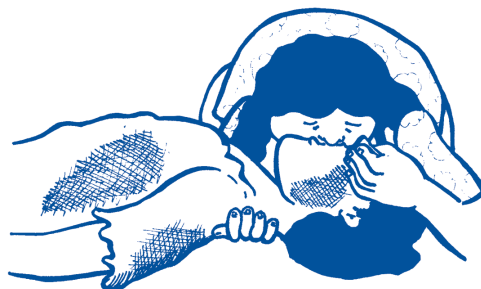
Xo bu jira tsijña i jira petsi ña'ni kji yojpi kja da muji.

5

Si no respira ni tiene pulso realice maniobras de resucitación.

**Xo na tsäti bi nkja a yu do:**

Jiegi da do'gi deje rangü i k'oti yu dö ko na ro dajtu ra jo'gi.





Si la quemadura fue en los ojos:

Deje caer agua abundantemente y cubra los ojos con un trapo limpio.



Xo na tsäti bi nkja ko na lengu nthaji tsibi:



Si la quemadura fue por electricidad:



Jingi penti na kja'ni xo bu ra penti na nthaji tsibi.



No toque directamente a la persona mientras esté en contacto con la corriente.



Juit'i na nthaji tsibi (xo ge'na tsibi): xo bu jinda zoo, m'oi i ni'tsi na ra ñ'oni kjangu: zedatu, je'mi, o xithe ge ra bui ñ'oni i kju tsi na kja'ni di nunu nu a bu ra bui na nthaji tsibi kja ko na roza o xithe. Ntsu'ni gi m'oi nu a nu joi ra nk'a o ko dajtu ra nxa.



Desconecte la corriente eléctrica (es decir la luz); si esto no es posible, párese sobre algo seco como: trapo, lona, hule, papel, o madera que estén



secos y retire a la persona del lugar donde está la corriente eléctrica usando un palo o tabla. Evite estar parado sobre el piso mojado o con ropa húmeda.

**Xo na tsäti binkja ko ácido o pira guantsi química**

**Si la quemadura fue con ácidos u otras sustancias químicas:**

**1**

Kjutsi na dajtu.

**1**

Quite la ropa.

**2**

Xujki di ngut'a nu a xo zäti ko rangü deje.

**2**

Lave de inmediato la parte quemada con mucha agua.

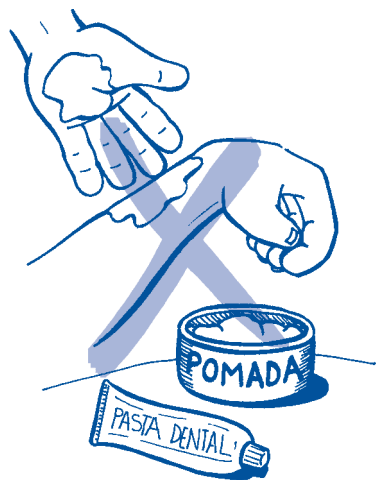
**N'a bu da joiki na nxeni, kja na epu:**

**Xo na tsäti bi kja ga n'a jitsa xo tsäti:**

**Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:**

**Si la quemadura fue de primer grado:**





Jingi xi'tsi nsijki, ndega baa, ndega, xabo xujki tsi o pira ndega nsijki.



No ponga aceite, mantequilla, manteca, pasta de dientes o alguna otra pomada.

**Xo na tsäti bi nkja ga yoyo jitsa rangü:**

**Si la quemadura fue de segundo grado:**



Jingi fejke na bixt'i xifani.



No reviente las ampollas.



Xo bu petsi ra u, uni n'a ñithi (aspirina).



Si tiene mucho dolor, dele un analgésico (aspirina).

**Xo na tsäti bi nkja ga jñu ma rangü jo:**

**Si la quemadura fue de tercer grado:**



Pe'gi n'a kja'ni i k'omi yä tsäti ko dajtu o jioji zedatu, t'umi ko deje, di ma ra zoo ko deje xo fugi. Kjatho yu t'umi dajtu gotho paa ta bu da tseteju a n'a ndangu yethe.



Acueste a la persona y cubra las quemaduras con lienzos o trapos limpios,

humedecidos con agua, de preferencia hervida. Mantenga los lienzos húmedos todo el tiempo hasta que lleguen al hospital.



Xo bu tso gi kjutsibi na dajtu jingi z'eti kja, pexo bu na te xo thon'a petsi na dajtu xo uat'i nu a ro nge jingi t'ujkibi, jeiki na dajtu ko ma ra zoo a bui nxitsi nu tsäti.



Si puede quitarle la ropa sin lastimarlo hágalo, pero si el accidentado tiene la ropa pegada al cuerpo no intente despegarla, corte la tela con cuidado alrededor de la quemadura.



Yojpi gi xitsi deje nu a xo tsäti. Tso gi kja ko na ro joiki zedatu ra nk'a o xitsi deje chi'chu i chi'chu; xo bu ra tsö'tho uni da tsithe yojo t'eni deje o nzajki deje ra uxi n'a n'a lengu pa.



Continúe poniendo agua sobre la parte quemada, puede hacerlo con un trapo limpio mojado o eche agua poco a poco; si está consciente dele a beber dos litros de agua o Vida Suero Oral cada hora.

1



Yeni gotho nura ku nu je'mi nu n'a t'eni deje ra fugi.

2

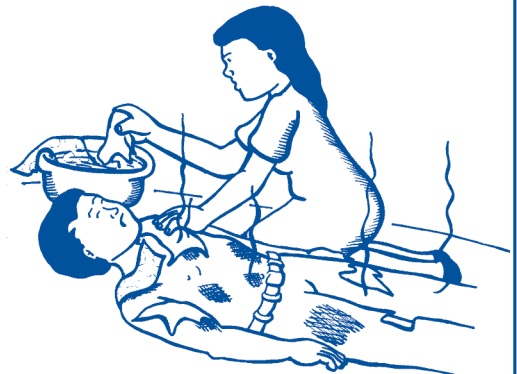
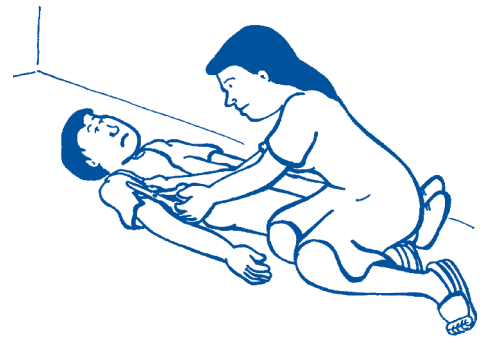


Kjuantsi.  
Disuelva.

3



Uni da tsithe, jitsa ra pa a jingi pa.  
Dele a beber, tibio o al tiempo.





Pa da ntsuni yä tsäti xo ma ra zoo:

Para prevenir las quemaduras es importante:

- Jingi tsogi mfetsi tsibi, petse tsibi, i yo ra ze, ni k'antsi deje tsibi a bu yu langu bätsi tso da zudi.
- No dejar cerillos, encendedores, velas y veladoras encendidas, ni combustibles donde los niños puedan alcanzarlos.
- Födi ke yu langu bätsi jinda ñu t'i a na ngu göxpi o bu da uati bu gra ete jñuni i yu moji gi petsibi nu ro ua a mbo.
- Cuidar que los niños no entren a la cocina o se acerquen cuando se están preparando alimentos; los trastes deben tener siempre el mango hacia adentro.
- Kja gi ñi'tsi yä tse ko deje ra fugi nu a ra xutha na bekja tsibi.
- Procurar poner las ollas con agua hirviendo en las hornillas traseras de la estufa.
- Ntsuni ke yu langu bätsi da uatiju a yu bekja thiña ze, däjta tsibi o t'egi ra pa. Xo bu ra buiju a joi, kjapi n'a te da mö'di.

- Evitar que los niños se acerquen a los braseros, fogatas o parrillas calientes. Si se encuentran sobre el suelo, póngales una protección alrededor.

- Penti i t'u'tsi ra zoo yu bekja ra pa.

- Tomar y llevar con cuidado los objetos calientes.

- P'oti yu langu nthaji di tsibi ke jira bui ra zoo, k'omi ku ra bui ngelo i k'omi yu a ra nthé.

- Cambiar los cables de electricidad que están dañados, cubrir los que estén pelados y tapar los contactos.

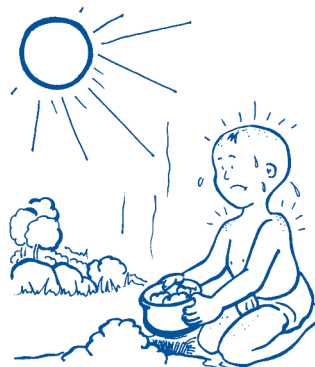
- Bu ko k'ati nu langu nthaji tsibi, nthé o n'utsi tsibi, xo ra zoo me to gi kjutsi na langu nthaji tsibi (na tsibi).

- Al revisar algún cable, contacto o conexión eléctrica, es necesario desconectar primero la corriente eléctrica (la luz).

- Ntsuni jitsa gi mui a jiadi, xo bu jingi petsi ntsu'ni.

- Evitar asolearse por mucho tiempo, sobre todo sin protección.

- K'ati bu ka deje jitsa dra pa, bu betho gi xajti yu langu bātsi.





- Cerciorarse de que el agua no está muy caliente, antes de bañar a los niños.
- Pɛtsi yu xaro xito ge pö ácido i pira guantsi ra ntso, nu a jira bui yu kja'ni ge jingi pädi ankja ga kja i bu gi kja, kja ra zoo.
- Guardar los frascos que contienen ácidos y otras sustancias peligrosas, fuera del alcance de las personas que no saben cómo utilizarlos y cuando se usen hacerlo con cuidado.
- Xi'tsi deje nu a bu xo tsäti xo ma ra nda zoo.
- Poner agua sobre las quemaduras es lo más importante.



# 9 Tsojti i Mit'e di zu'mi Mordeduras y picaduras de animales

- Tsojti di k'iña ra ntso
- Mordedura de víbora venenosa
  - K'iña jinga ntso
- De víbora no venenosa
  - Pira zu'mi ra ntso
- De otros animales venenosos
- Di yo, mixi i pira zu'mi ge ra'tsi na logo
- De perro, gato y otros animales que transmiten la rabia
- Ntsuni di tsojti i mit'e di zu'mi
- Prevención de mordeduras y picaduras de animales



Yä tsojti l mit'e yö nzeti nu a ra nge xo kja di na ra zu'mi.  
 Xo di bu ankja ka zu'mi, rá tsojti xo ra nda ntso i xo ra zoo gi  
 ma ñethe.  
 Kjangun'a yä tso ti yo, mixi, mi'na, ngú ge i tso da metsi logo i  
 xo kjangu yä tso ti di k'iña ra ntso.  
 Di i jñiethoui yä mit'e dí zu'mi tso l ra ntso kjangu gäne, tsi'fi,  
 mexe, zu'mi mpozú niji ra ntso, k'atiju ankja go kaju nuyä bui.

Las mordeduras y picaduras son lesiones en la piel causadas por la agresión de algunos animales.

Dependiendo del tipo de animal algunas mordeduras pueden ser muy peligrosas y deben atenderse oportunamente, por ejemplo, las mordeduras de perros, gatos, ardillas o ratas que son animales que pueden tener rabia; así como las mordeduras de víboras venenosas.

De igual forma las picaduras de insectos ponzoñosos y venenosos como: abejas, avispas, arañas o alacranes también pueden ser peligrosas, veamos cómo atender estos casos.

### Tso'ti di k'iña ra tso:

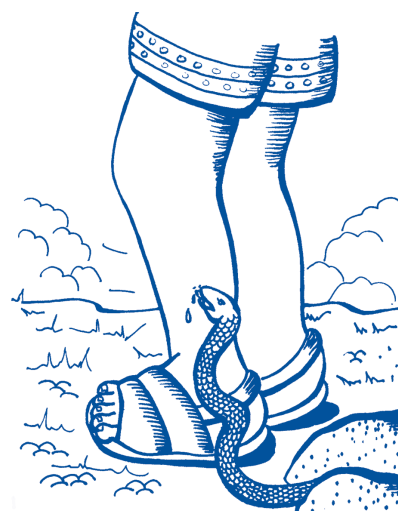
K'ati na zo'gi na tso ti na nge, xo na k'iña ra ntso tsogi yojo nthe'ti di me'di ku yojo ötsi nthe'ti xo yu ndatsi.

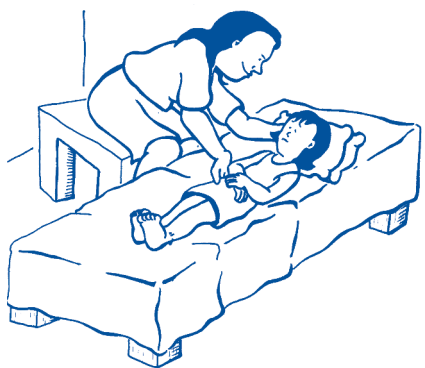
### Mordedura de víbora venenosa:

Fíjese en la marca que deja la mordedura en la piel, si la víbora es venenosa deja dos hileras de puntitos entre dos orificios marcados por los colmillos.

**Nigi:****Señales:**

- Juixni kjangu bu n'a tsoti.
- Ardor parecido a una quemadura.
- Yöjö.
- Vómito.
- Jitsa k'ati.
- Visión borrosa.
- T'äjä.
- Sueño.
- Xönthe.
- Sudoración.
- Kjijni.
- Saliveo.
- Jitsa tso da ña i da tsijña.
- Dificultad para hablar y respirar.





## Meto föxte pa jojki na nxeni

### Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

Pe'gi na kja'ni l ntsuni ge jinda ñ'ani xo bu da ñ'ani, na ra ngi ra ntso ma da ño nu a ro nge.

1

Acueste a la persona y evite que se mueva, porque mientras más lo haga, el veneno actuará más rápido en su cuerpo.

2

Kja nu a bui na tsoti ma a joi di gotho nu ro nge.

2

Mantenga la parte donde está la mordida más abajo del resto del cuerpo.

3

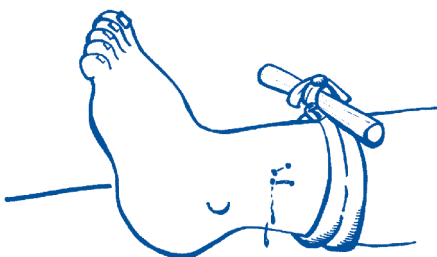
Tha'ti n'a dajtu o zedatu a maña di nu a xo tso'ti jitsa gi du'ti pa ge na nze'ti jitsa da be'ni kji. Gä'ti n'a n'a yojto tsi lengu pa.

3

Amarre una venda o trapo arriba de la mordida sin apretar mucho para que la herida sangre levemente. Aflójela cada siete minutos.

4

Ko n'a ro tsilengu kjuai, kjuai o pira bekja ke ra zoo bui mijoni, kja gi je'kibi



na ro ponti nu a n'a n'a di yä nze'ti di yu  
nda tsi. Nu chilengu nthejki i made ra ma  
i jitsa dra ji.

4

Con una navaja, cuchillo u otro objeto que sea útil, haga un corte en cruz sobre cada una de las marcas de los colmillos. El corte debe ser más o menos de un centímetro y medio de largo y poco profundo.

5

Jiegi da mi'gi na kji. Xo na lengu bu 15 lengu mpa. Ntsu'ni gi tsu'tsi na kji. Xo bu gi petsi nze'ti nu a na ri ne o gi petsi ri tsafi xo ia (u tsafi).

5

Deje que escurra la sangre, por lo menos durante 15 minutos. Evite chupar la sangre sobre todo si tiene heridas en la boca o caries en algún diente.

N'a bu da jojk na nxeni kja na epu:

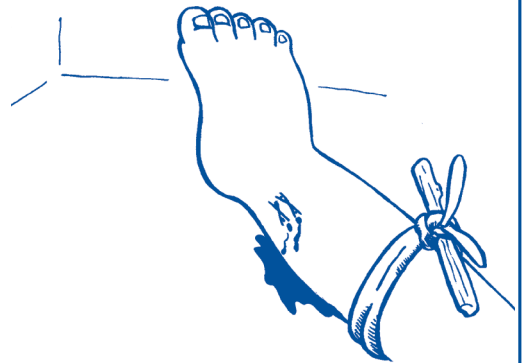
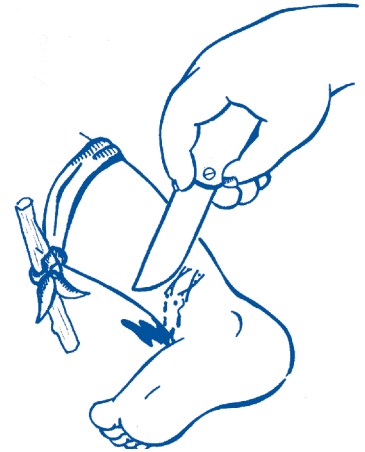
Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:

A

Pötsi mi deje na ro zedatu o plastico ra jioji i gi ñitsibi nu a xo tsämpi.

A

Envuelva hielo en un trapo o plástico limpio y póngalo sobre la parte mordida.





Xo bu gi petsi a na ri ye na ñithi ra ju deje anticrotalico o antiviperino, fötsibi a jio nu na tsöjpi.



Si tiene a la mano la vacuna llamada suero anticrotálico o antiviperino, inyétela alrededor de la mordida.



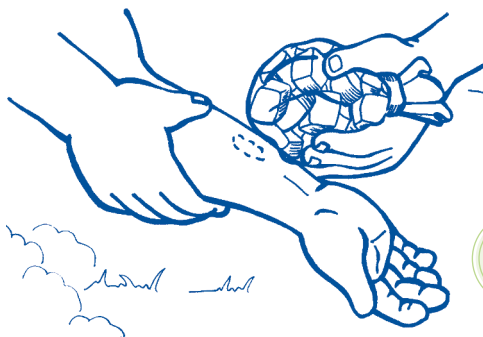
Jioni föxte yethe ngut'a, xo tsi nxeni.



Busque ayuda médica inmediatamente, es muy urgente.



### Tsöti di k'iña jira ntso:



Nuyä tsöti janse i nigi nu a i kutsi yö tsi (i jina di yöndätsi). Xo gi tso ra u nu a bi tsöti, jina pira nigi. Xujki ko deje i xabo; ñitsi ko mideje i kja thobi jojki na nze'ti.



### Mordedura de víbora no venenosa:

En esta mordedura sólo se verán huellas de dientes (y no de los colmillos), se sentirá dolor en el lugar de la mordida, sin otras señales. Lave con agua y jabón, ponga hielo y mantenga limpia la herida.

## Mi'te di zu'mi ra ntso

Yu mi'te di mpözu i di mexe ra ntso xo tsu ra ntso, xo gemu da mi'ki xo a ri ña, jmi o ri yuga.

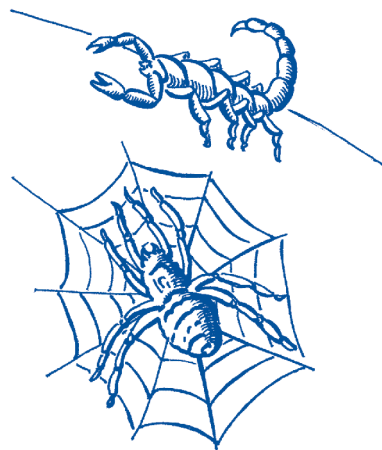
## Piquetes de animales venenosos

Los piquetes de alacrán y de arañas venenosas son muy peligrosos, sobre todo si el piquete es en la cabeza, cara o cuello.

**Nigi:**

**Señales:**

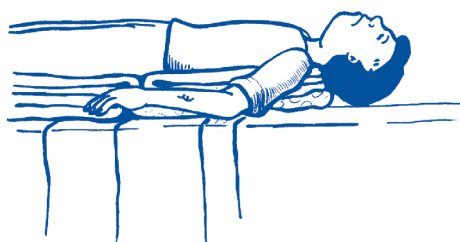
- Tsu ra u i tsu i kuntsi nu a ra bui nu a te xo thon'a.
- Mucho dolor y hormigueo en el sitio de la lesión.
- Kjijni.
- Saliveo.
- Jitsa tso pa da tsijña i da ña.
- Dificultad para respirar y hablar.
- Itsoo.



- Asco.
- Yöjö i bu n'andi i nk'axi o peni fugi ro ne.
- Vómito y en ocasiones producen ataques o convulsiones.

### Meto föxte pa da jojki na nxeni

### Primeros auxilios para resolver la urgencia



1

Pe'gi na kja'ni i ntsu'ni ge xo jinda ñ'ani.

1

Acueste a la persona y evite que se mueva.

2

Kjatho nu a ra bui nu na mi'te, ma a joí di ri nge.

2

Mantenga la parte donde está la picadura, más abajo del resto del cuerpo.

3

Xo na mi'te bi nkja a ri ye o ua, maye o xithe, tha'ti na zedatu a maña di na mi'te, jitsa gi mit'i.

3

Si la picadura fue en manos o pies, brazos o piernas, amarre un trapo más arriba del piquete, sin apretar demasiado.

4

Jioni föxte yethe ngut'a pa da ge da t'uni na ra ntujni ra ntso.

4

Busque ayuda médica inmediatamente para que le pongan el contraveneno.

5

Ñitsibi mideje nu a ra bui nu mi'te.

5

Ponga hielo en el lugar del piquete.

N'a bu

da joki na nxeni kja na epu:

Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:

A

Fo'tsi nu iofani nu a ro xikji na kja'ni. Xo bu gi petsi na deje.

A

Inyecte a la persona en la nalga, si tiene el suero antialacrán.

B

Xo na mi'te binkja ra ga'ne, tsifi jñamibi ka ro mi'te gotho ko na ro lengu bekja mit'i, ñitsi mi deje i yöni a na yethe.

B

Si la picadura fue de abeja o avispa saque el aguijón completo con unas pinzas pequeñas, ponga hielo y consulte al médico.





### Tsöti di yö, mixi, i pira zu'mi ge ra'tsiki na logo

Yä tsöti di nuyu zu'mi xo ta ra ntso xo i tso da ra'tsi na logo, xo ge ro jñeni ge bu jingi ntsu'ni xo gi t'u.

### Mordedura de perro, gato, y otros animales que transmiten la rabia

Las mordeduras de estos animales son muy peligrosas porque pueden transmitir la rabia, que es una enfermedad mortal.

**Nigi:**

**Señales:**

- Kja ra u ra thijñi nu a xo tsöti i bu n'andi xo i peni kji.
- Causan dolor e inflamación en el sitio de la mordedura, en ocasiones llegan a sangrar.

### Meto föxte pa da jojki na nxeni

### Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

Xujki nu a xo tsöti ko ma rangü deje y xabo.

1

Lave el sitio de la mordedura con abundante agua y jabón.

2

Xo na nze'ti ra ya'mitho t'omi tho. Xo bu ka to ra uni na föxte ra petsi na nze'ti nu a ro ye, bujta t'omi da meto da ñujti na ro nfoye.

2

Si la herida está abierta no la cierre, si está sangrando haga presión sobre ella. Si quien está dando el auxilio tiene alguna herida en la mano, antes de apretar debe ponerse una bolsa de plástico.



N'a bu da joiki na nxeni kja na epu:

Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:

A

Po'tsi na nze'ti ko n'a lengü dajtu o zedatu jñiogi.

A

Cubra la herida con una gasa o trapo limpio.

B

Tu'tsi ngut'a a na kja'ni a ngu yethe ma jitsa yapu pa da nk'ati na nze'ti i da xi'ki te gi kjapi.





Lleve rápidamente a la persona al centro o clínica de salud más cercano para que revisen la herida y le den indicaciones.



Xo bu ka kja'ni yethe da xi'ki te ma ñithi, na kja'ni da kja gotho yä ñithi nthujni na logo, mbini ge ro jñeni du.



Si el médico lo receta, la persona debe ponerse todas las vacunas contra la rabia, recuerde que es una enfermedad mortal.



Jioni ka zu'mi xo tsäte, xo bu ro zu'mi ngu ño'ni xo bu xo nkjapi ñithi i kja'ma xo kjapi na ñithi.



Localice al animal agresor, averigüe si está vacunado y cuándo le pusieron la vacuna.



Umbite gi k'ati di pe'ta mpa, maske xo kja ñithi kja gentho.

Manténgalo en observación durante 10 días, aunque haya sido vacunado recientemente.

Jingi pö't'i.

No lo mate.

Xo bu da du na zu'mi di yu re'ta mpa epu a na tsöti, t'utsi na xo du o tsejkibi na ro ña i t'utsibi n'a

buxa ko mi deje a yethe y'o o a ngu nzajki ma jitsa yapu pa xo da nxödi.

Si muere el animal durante los 10 días siguientes a la mordida, lleve el cadáver o córtelo la cabeza y llévela en una bolsa de plástico con hielo al antirrábico o centro de salud más cercano para su estudio.

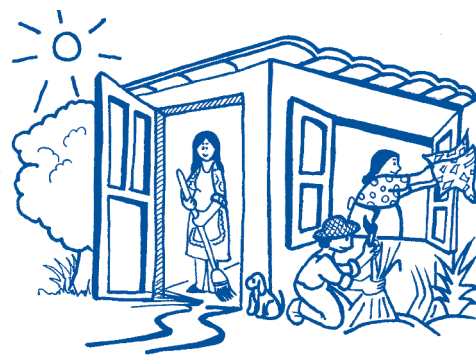
Xo bu ka zu'mi ge bi kja ka tsöti, ro mbekue zu'mi o bui a bätha kjangu, tsani, ai, mpungu, na kja'ni i tso da ma a ge da nkjapi yä ñithi a t'ujni na logo ma ra ngut'a.

Si el animal que causó la mordedura, es salvaje o silvestre como zorro, zorrillo o murciélago, la persona debe acudir a que le pongan las vacunas contra la rabia lo más rápido posible.

**Pa da ntsu'ni yä tsöti i mi'te di zu'mi xo ra zoo gi:**

**Para prevenir las mordeduras y picaduras de animales es conveniente:**

- Jojki na ngu i muntsi, xo gotho yu tsa't'i i ñanku, i kjangu nu a bui yu.
- Mantener la casa limpia y ordenada, sobre todo los rincones y techos, así como los lugares donde están los animales como perreras, porquerizas, corrales, etcétera.
- Zu'mi kjangu nu a bui ngu y'o, ngu zakjua, gora, i pira.



- Vacunar contra la rabia y otras enfermedades a los perros y gatos.
- Kja a t'ujni na logo i pira jñeni a yu y'o i mixi.
- No dormir con animales.
- Jingi kja, fe'mi o gi kjapi da mbekue yu zu'mi xo i tso da zä'ki.
- No provocar, lastimar o hacer enojar a los animales porque pueden agredir.
- Ntsu'ni di jinda nkja t'oti i kjutsi yä paxi a jio ri ngu.
- Evitar la formación de charcos y quitar las hierbas alrededor de su casa.
- K'omi ri xinthe i ua bu gi io nu a bättha i xo ma ra zoo gi t'i't'i ngomi ua ta ñajmu.
- Cubrirse piernas y pies al andar en el campo y si es posible usar botas.

Mbini ge... / Recuerde que...



Na logo xo ra jñeni du ge janse tso da ntsu'ni bu gi kja ñithi.

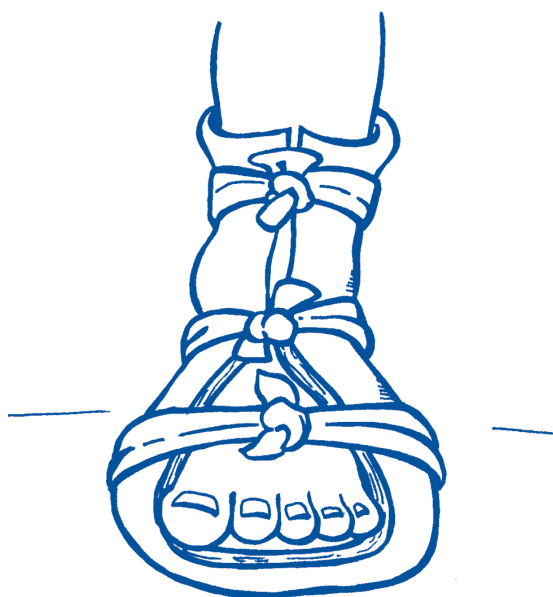
La rabia es una enfermedad mortal que sólo puede evitarse a través de la vacunación.



# Uajki ndöyo, nki'nti i na kint'i

## Fracturas, luxaciones y esguinces

- Nigi di uajki ndöyo
- Señales de fractura
- Ankja gi kja na uajki ndöyo
- Formas de inmovilizar una fractura
- Kint'i
- Esguince



Na uajki ndöyo xo gemu da uagi n'a ndöyo i na nki'nti xo gemu na ndöyo da beni nu a i mpenti o netse.  
Na kint'i xo na te thon'a nu a yu gunda i mingē bu gi ñ'ani ma rangū.

Una fractura es la rotura de un hueso y la luxación es cuando el hueso se zafa de su articulación o coyuntura.  
El esguince es una lesión en los tendones y músculos debido a un movimiento brusco.

Na uajki ndöyo o uagi di na ndöyo tso da nkja yojo:

- Uajki ndöyo nk'oti xo gemu na ndöyo xo uagi jingi xejki na xifani.

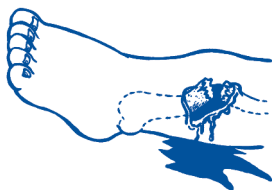
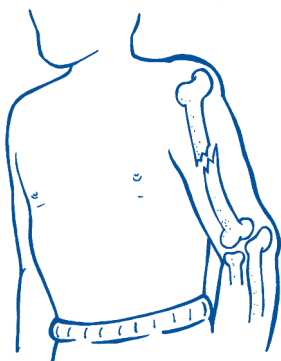
La fractura o rotura de un hueso puede ser de dos tipos:

- Fractura cerrada que es cuando el hueso roto no desgarrar la piel.
- Uajki ndöyo xogi xo gemu na ndöyo xo uagi kja na nze'ti nu na xifani i peni di na nge.
- Fractura abierta cuando el hueso roto produce una herida en la piel y sale del cuerpo.

Nigi:

Señales:

- Nu te xo thon'a jingi tso da ñ'ani nu a xo uajki ndöyo.



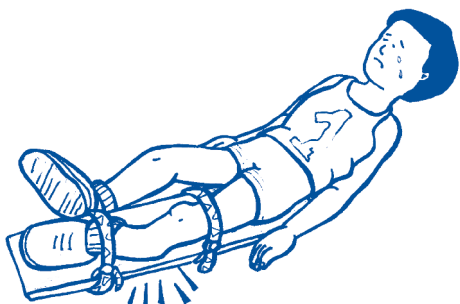
- El accidentado no puede mover la parte fracturada.
- Ra nda u bu gi penti nu a xo kja nu te thon'a.
- Dolor muy fuerte que aumenta al tocar la parte lesionada.
- Jinda ueni maske da thogi na mpa.
- No desaparece aunque pase el tiempo.
- Xo bu ge ri maye o xithe, nu a xo dogi i nigi xo mo'ki, ne'ni i xo k'angi.
- Si es en brazos o piernas, el sitio de la fractura se ve deforme, hinchado y con moretón.
- Tso da mui n'a nze'ti nu a na xifani xo bu a i peni nu ndöyo.
- Puede haber una herida en la piel, por donde sale el hueso.

### Me'to föxte pa da jojki na nxeni

### Primeros auxilios para resolver la urgencia



Nu ma ra zoo di bu gi uajki ndöyo xo gi umbite n'a a joi ra nxidi na ndöyo uajki, xo ma, gi thati pa ntsu'ni ge xo jinda ñani i jinda u gi.



1

Lo más importante en cualquier fractura es que mantenga en una posición fija y firme el hueso quebrado, es decir, inmovilizar para evitar que se mueva y lastime más.

2

Xo bu na ndöyo xo beni, jingi jojki o gi kut'i, janse gi k'omi na nze'ti ko n'a zedatu e jinda ñani.

2

Si el hueso está salido, no intente acomodarlo o meterlo, sólo cubra la herida con un trapo e inmovilice.

3

Xo bu ra peni kji kja gi t'omi a yonguadi pa da m'oi, pa gi ntsu'ni ge xo pi da beni kji.

3

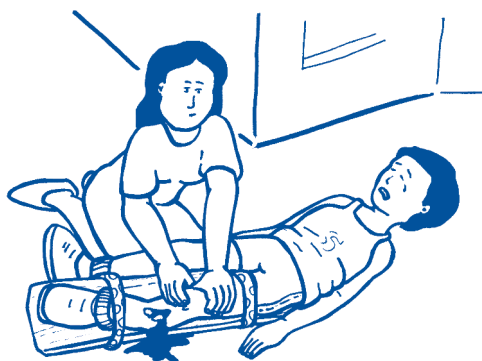
Si hay hemorragia haga presión a los lados para controlarla, a fin de evitar que se desangre.

4

Xo bu xo fe'te ro ña: jingi ñani i kja da m'oi chi'chu ma ra ndejte ge ko gotho nu ro nge. K'omi na kja'ni i ntsu'ni ge xo jinda äjä.

4

Si la fractura es en la cabeza: no la mueva y trate de mantenerla un poco



más alta que el resto del cuerpo. Abrigue a la persona y evite que se duerma.

Xo bu ra peni kji xo ro xiñu, yu ambo gu o ne jingi kja jinda beni. Xo bu ra peni kji nu xifani ña, k'atsibi a maña n'a zedatu jingi t'omi.

Si hay hemorragia por la nariz, los oídos o la boca no intente detenerla. Si está sangrando el cuero cabelludo póngale encima un trapo sin apretar.



Jioni föxte yethe ngut'a.



Busque ayuda médica inmediatamente.



Ankja gi kja n'a uajki ndöyo:

**Uajki ndöyo nxinxi:**

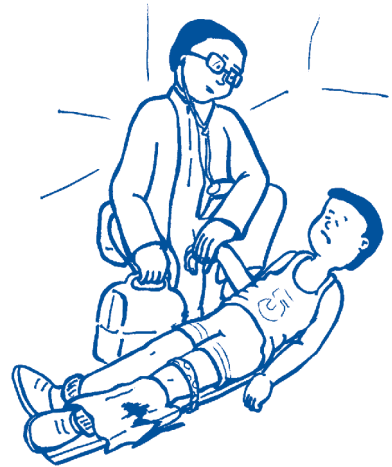
Kjapi n'a dajtu o zedatu gi t'at'i a made i tha'ti a ra yuga pa ge da gutsi na ra jiu di na maye, digempu gi penti na maye a na nge jitsa gi t'omi, k'ati ge yu xo da go'ji a ma ña di na yuni.



**Formas de inmovilizar una fractura:**

**Fractura de hombro:**

Ponga un paliacate o trapo en forma triangular





y amárrelo al cuello para que detenga el peso del brazo, después sujete el brazo al cuerpo sin apretar demasiado, vea que los dedos queden a la misma altura del codo.

#### Uajki ndöyo yuni o maye:

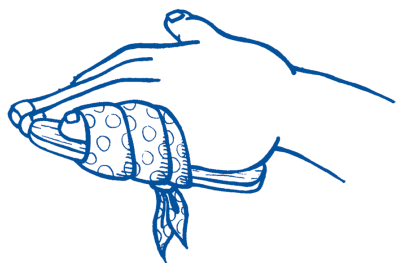
Kjapi ko na jujni nu a xo te thona e jingi ñani na maye ko na dajtu a made.

#### Fractura en codo o antebrazo:

Acojine con mucho cuidado la parte afectada e inmovilice el brazo con un lienzo triangular.

#### Uajki ndöyo di na xo di na ye:

k'otsibi nu a ro xo n'a tsilengu xinthe i tha'tibi ko na dajtu o n'a lengu zedatu.

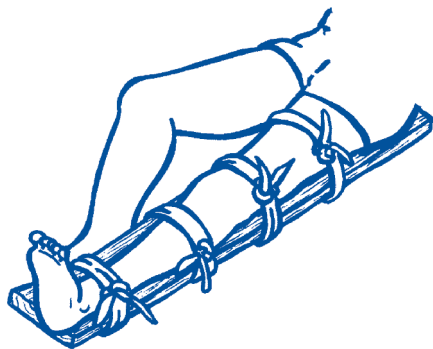


#### Fractura en algún dedo de la mano:

Ponga en el dedo una tablita y sujétela con una venda o tira de trapo.

#### Uajki ndöyo a xinthe o ñajmu:

Kjapi ko na jitsa ra mi a nu ro xinthe i kuajtibi na xithe yonguadi di na ro xinthe, ta nu ro xikji, ta nu ro labuxi i thatibi ko na tsilengu nthaji ga dajtu i gi k'o tibi na jujni a yö xinthe i muntsibi gi tha'tibi.



#### Fractura en pierna o rodilla:

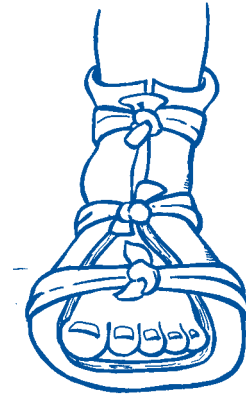
Acojine la pierna, coloque una tabla a cada lado de la pierna, desde las nalgas hasta el tobillo y sujételas con unas cintas o coloque una almohada entre las piernas y amárrelas juntas.

**Uajki ndöyo ua o labuxi:**

Kjapi ko na jitsa ra mi nu ro ua i na labuxi ko na ro jujni i thatibi ko na ro lengu tsinthaji ga dajtu, xo bu i tso k'ot'ibi ku yö nkjo'mi.

**Fractura en pie o tobillo:**

Acojine el pie y el tobillo con trapos o con una almohada y sujételos con cintas, si puede quítele los zapatos.

**Uajki ndöyo nu a yä betse:**

Jingi tso da ra'ti ko na zedatu xo jinda zoo da tsijña.

**Fractura en las costillas:**

No debe inmovilizarse porque se entorpece la respiración.

**Uajki ndöyo di ñadu:**

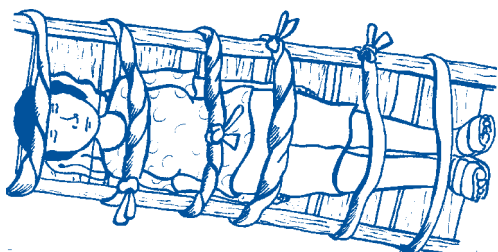
Ntsu'ni ge na kja'ni jinda ñ'ani na ro ña, pa da nugegeju tso gi k'atsibi a yonguadi na dajtu o na pajni pöt'i. Xo na kja'ni ma ju'ti na fui bekja jingi kju'tsibi, nuna da mötsi pa jinda ñ'ani.

**Fractura de cráneo:**

Evite que la persona mueva la cabeza, para ello puede colocarle a los lados un suéter o camisa enrollados. Si la persona traía casco puesto no se lo quite, esto ayudará a inmovilizarlo.

**Uajki ndöyo ñuxtha ó yuga:**

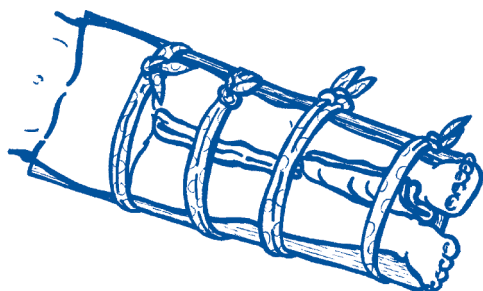
Ko föxte di pira kja'ni, k'otsi na te thon'a nu n'a oi ra mi, jingi t'ot'ibi na ro ñuxtha (ñuxtha) k'otsibi ra



zoo nu ro yuga ko dajtu o zedatu i thatiju pa da ntsu'ni ge xo da ñ'ani o da dogi.

#### Fractura en la columna vertebral o cuello:

Con ayuda de otras personas, coloque al lesionado en una camilla dura, sin doblarle la espina dorsal (columna), fíjelo el cuello con ropa o trapos y sujétenlo para evitar que se mueva o se caiga.



#### Uajki di ndöyo xikji:

K'ot'ibi ku a yö xithe di n'a te xo thon'a n'a ra ndä i na nojo dajtu jira mi, tso da n'a dajtu o zedatu t'ot'i. Thatibi yä yojo yö xithe ko na dajtu guj, ro nguti o tsilengu nthaji ga dajtu.

#### Fractura de cadera:

Ponga entre los muslos del accidentado algo grueso y acolchonado, puede ser una toalla o trapo doblado. Amarre las dos piernas con vendas, cinturones o tiras de trapo.



#### N'a bu da joiki na nxeni kja na epu:

#### Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:

**A** T'utsi na kja'ni ko na yethe jitsa gi ñani.

**A** Traslade a la persona al servicio médico procurando moverlo lo menos posible.



Jingi kja gi jojki na uagi ndöyo.



No trate de acomodar el hueso roto.



Uni n'a ñithi pa ka ra u kangu aspirina o acetaminofén.



Dele una pastilla para el dolor como aspirina o acetaminofén.

#### Nk'int'i o k'ot'i:

Kjangu do majmu meto, xo gemu n'a ndöyo i peni di xo nu a i mpenti o netse, kjangu bu gi kjut'i o bu gi ñ'ani ma rangu, tsöni janse gotho ua, yuni i maye.



#### Luxación o zafadura:

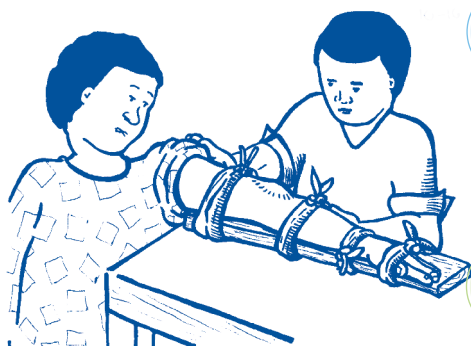
Como dijimos anteriormente, es cuando un hueso se sale de su articulación o coyuntura, como consecuencia de un jalón o un movimiento brusco. Afecta sobre todo pies, codos y brazos.

#### Nigi:

- Tsu ra u e ra no'ki nu yä mpenti o netse, xo nu a bu i netse yu ndöyo

#### Señales:

- Dolor intenso e hinchazón en las articulaciones o coyunturas, es decir, en donde se unen los huesos.



### Meto föxte pa da jojki na nxeni

Jingi ñ'ani na xo k'ot'i jñethoui bu n'a uajki ndöyo (k'ati na je'mi mede 99).

### Primeros auxilios para resolver la urgencia

Inmovilizar la parte zafada igual que si fuera una fractura (vea la página 99).

### N'a bu gi tha'tibi nu a xo tsöni:

#### Una vez inmovilizada la parte afectada:



Tutsi na kja'ni ko na yethe jitsa gi ñani



Traslade a la persona con el médico procurando moverlo lo menos posible.



Xo bu i petsi rangü u, uni n'a ñithi di aspirina o acetaminofén.



Si tiene mucho dolor, dele una pastilla de aspirina o acetaminofén.

**K'inti:**

Xo gemu gi böjki, ankja yu nuntsi ndöyo i yu minge xo gemu gi böki ma rangu kjangu n'a tsöni böki ndöyo labuxi.

**Esguince:**

Es una torcedura, lesiona los tendones o los músculos debido a un movimiento brusco como una falseada.

**Nigi:**

- Xo tsu ra nda u i bui ra ntheni ra no'ki nu a xo tsöni.

**Señales:**

- Produce dolor muy intenso y hay enrojecimiento e hinchazón en la parte lastimada.

**Meto föxte pa da jojki na nxeni****Primeros auxilios para resolver la urgencia**

**1**

Kjatho da bui a maña na maye o xinthe xo tsöni.

**1**

Mantenga en alto el brazo o pierna lastimada.





Ntsu'ni da ñ'ani nu a xo tsöni.



Evite el movimiento de la parte afectada.



N'a bu da jojki na nxeni, kja na epu:

Pa gi tsi kjutsibi na ra u i ka'mibi na ra no'ki:



Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:

Para calmar el dolor y bajar la hinchazón:



Kjapi mi deje potsi ko n'a zedatu o buxa o zedatu ra nk'aira tse nu a xo tsöni, bu made chileku pa, kjutsibi made chileku pa i gi yöjpi gi kja pi pin'a made chileku pa i gi kjapi nkjanu, ta bu da gäi na no'ki.



Ponga hielo envuelto en un trapo o en una bolsa de plástico o trapos mojados fríos sobre la parte lastimada, durante media hora. Retire media hora después y vuelva a colocar el hielo otra media hora y así sucesivamente, hasta que baje la hinchazón.



Kjapi na dajtu gui o dajtu nu a xo tsöni pa da ntsu'ni ge xo jinda ñ'ani i xo n'a pin'a yöjpi da nojki.



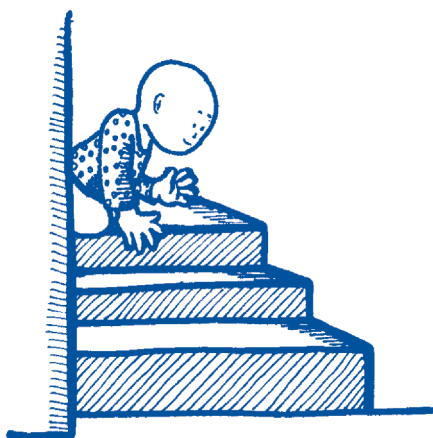
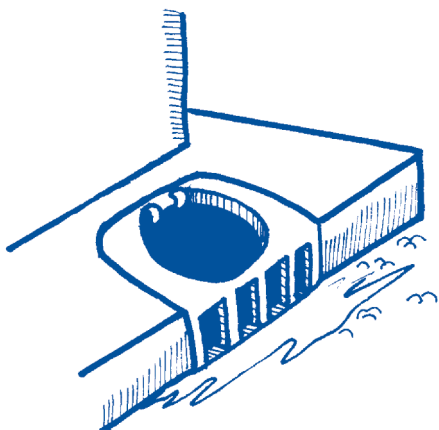
Ponga una venda o lienzo en la parte lastimada para evitar que se mueva y se vuelva a inflammar.

**Pa da ntsu'ni yä uajki ndöyo, nk'int'i i kinti xo mi joni:**

**Para prevenir las fracturas, luxaciones y esguinces es necesario:**

- Petse i käi yä re'de jingi je'kuari i gi kja yu thogi ye.
- Subir y bajar las escaleras sin correr y usar los pasamanos.
- Ntsu'ni jingi ini ra ntso nu a bu yu maye xo i tso da k'oti di a ra netse (mpent'i).
- Evitar juegos bruscos en donde los brazos se puedan zafar de sus coyunturas (articulaciones).
- Ntsu'ni ge jinda bui deje, bekja, i jingi ye i xi a joi.
- Evitar que haya líquidos, objetos y cáscaras tirados en el suelo.





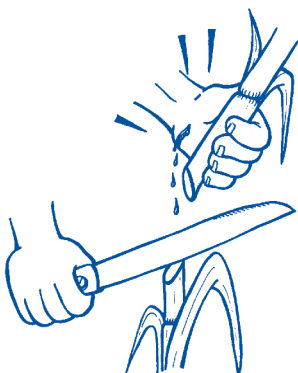
- Bu gi ño p̄tsi ntsu'ni bu ra bui tsäi, ötsi a thogi deje tso'the a jingi nkjomi.
- Al caminar tener cuidado si hay zanjas, agujeros o coladeras destapadas.
- Ntsu'ni ge yu lengu b̄tsi i yu ndejta da bui nu a ra te i jira nkjo'ti.
- Evitar que los niños y los ancianos estén en lugares altos sin protección.
- Gi ñitsi bekja nu a yä re'de i k'ati ge yu re'de kja bui ra zoo.
- Poner barandales en las escaleras y revisar que los escalones estén en buen estado.
- Yu ma ra zoo di yu uajki ndöyo, nk'int'i xo gi thatibi nu a xo tsöni.
- Lo más importante en las fracturas, luxaciones y esguinces es inmovilizar la parte afectada.

11

## Di Jitsa, je'ki Heridas leves



- Nthejki
- Cortaduras
- Ra ntsutije'ki
- Punzocortantes
- Bu gi kjapi na jira zo ó je'ki
- Laceraciones
- Meto föxte
- Primeros auxilios
- Ntsu'ni di jitsa je'ki
- Prevención de heridas leves



Yä je'ki xo i xe'gi o kja ra yä'mi nu a xifani.

Las heridas son aberturas o lesiones en la piel.

Xo ra ju je'ki yä ko kja bu ko kjuai, k'antsi do, o pira bekja ra jo, nuyä kja da be'ni ma rangu kji.



Se llama cortaduras a las causadas por cuchillos, vidrios, o cualquier objeto filoso, normalmente sangran mucho.

Xo i nfädi kjangu ntsuti je'ki yä i kja yu bekja ra ntsuti ro ña, kjangu io'fani, clavo, ganchu picahielos o desarmadores ke i k'uti ri xifani nge.

Se conoce como punzocortantes a las causadas por objetos puntiagudos como agujas, clavos, ganchos, picahielos o desarmadores que penetran la piel.



Yä bu gi kjapi na jira zoo je'ki xo i nkja bu gi tse'mi, tsä o bu xejki ri nge.

Las laceraciones son causadas por machucones, mordidas o desgarraduras.

Yu a gi yäxti yö nze'ti yu a xe'te jira ngu xifani jitsa i peni kji.



Los raspones son heridas leves y superficiales en la piel, casi no sangran.

## Meto föxte pa da jojki na nxeni

### Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

çXo bu i bui peni kji kja jinda beni kji i gi pete, gi t'omi ko ri ye nu a ra bui ka nze'ti ta bu da je'gi jinda beni kji. Xo bu gi peti na zedatu k'atsi nu a ra bui nu nze'ti i t'omi ko ri ye.

1

Si hay hemorragia contrólela antes de lavar, presionando con su mano en el sitio de la lesión hasta que deje de sangrar. Si tiene un trapo póngalo sobre la herida y apriete con su mano.

2

Xo bu na kji rangü, jioni föxte yethe di ngut'a.

2

Si el sangrado es abundante, busque ayuda médica de inmediato.

3

Xo na nze'ti binkja ko n'a be kja ko ro ña ra ntsä o xo bu gi tse'mi t'omi ta da beni na kji xo kuni.





3

Si la herida fue causada por un objeto con punta o por un machucón apriete hasta que salga la sangre molida.

4

Xujki na te ko kjapi ra zoo ko jiogi deje ta bu da beni gotho na joi, do, paxi bekja di jingi pädi. Xo na nze'ti kja na xifani, kjutsi i pet'e ra zoo.

4

Lave la herida inmediatamente con agua limpia hasta que salga toda la tierra, basura u objetos extraños. Si la herida forma un pellejo, levántelo y limpie bien.

N'a bu da joiki na nxeni, kja na epu:

Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:

A

Xujki ra zoo ri ye buti fujti gi ethe.

A

Lávese bien las manos antes de iniciar la curación.

B

Xujki ra zoo na nze'ti ko deje i xabo, ma ra zoo gi kja deje fugi.

B

Lave bien la herida con agua y jabón, de preferencia use agua hervida.



K'omi xo bu mijoni ko mpe'ti nu a je'ki: tso gi kaju ko dajtu i mpe'ti.



Ciérrela si es necesario con vendotes; puede hacerlos con tela adhesiva.



Xo na nze'ti xi kja ma rangu (di jñu chileku t'eni) o ra a mbo jioni föxte yethe, maske yä ko xujkibi i ko kja mpe't'i.



Si la herida es grande (más de tres centímetros) o muy profunda busque ayuda médica, aunque ya la haya lavado y puesto vendotes.



Xo na nze'ti xo thogi ma di rajto mede chilengu pa jingi k'oti. Yöni na yethe, nuka da xik'i te gi kja.



Si la herida tiene más de seis horas de producida no la cierre. Consulte al médico, él le dirá qué hacer.

Nu a yu je'ki xo i nkja na iotikji ke i fötsi na nze'ti, xo nuna iotikji ra zoo gi jiegj ke da dogise.

En los raspones se forma una costra que ayuda a proteger la herida, por eso es recomendable dejar que se caiga sola.

Rangu n'andi yä kja'ni ke xo i nze'ti ko bekja ra mpöxi u zofo tso petsi na jñeni ra thuju Tétanos, i



nuyä tso da ntsu'ni xo bu gi ma ngut'a nu a ngu nzajki u a ndangu yethe pa ge da t'aki na ñithi iofani di nuyä.

Muchas veces las personas que se lesionan con objetos sucios u oxidados pueden contraer una enfermedad llamada Tétanos, la cual puede evitarse si se acude pronto al centro de salud u hospital para que le apliquen la vacuna correspondiente.

Na me'to ñithi tso da t'aki ka mpa'pubu di te xo thon'a, na ri ñojmi n'a zänä i ra jñu na kjeyä. I depuyä xo gi kja n'a n'a kuta o bu epu yu ñu. Nuyü lengu bätsi xo ta ra zoo gi kja pitho i ke zai da me'tsi i da t'uni yö ñithi.

Go k'oji n'a zänä  
i gempuyä ta ri kjeyä xo  
nu ri ñithi.  
Vuelve en un mes y dentro  
de un año por tu  
refuerzo.

La primera dosis debe ponerse el mismo día del accidente, la segunda al mes y la tercera al año. Posteriormente hay que hacerlo cada cinco años o durante los embarazos. En los niños pequeños es suficiente con tener sus vacunas al corriente.



**Xo i tso nfödi o ntsu'ni na ntse'ti bu igi:**

**Se pueden prevenir o evitar la heridas al:**

- Kja yu bekja ga befi ra zoo i yu te i bui di gospi ko ma ra zoo.
- Utilizar los objetos de trabajo en forma adecuada y los utensilios de cocina con cuidado.
- Ntsu'ni ge jinda bui deje, bekja, i jingi yei xi ixi.
- Evitar que haya líquidos en el piso u objetos y cáscaras tirados.
- Födi ke yu langu bätsi i ndejta jinda ñoju ga tu xaro, xito, kjua i bekja tsutiña.
- Cuidar que los niños y ancianos no caminen llevando vasos, botellas de vidrio, cuchillos u objetos con punta.
- Petsi ntsu'ni bu gi k'oti na goxti, nthanti i juada.
- Tener cuidado al cerrar puertas, ventanas y cajones.
- Ma ankja gi jojki na tsäi i nu a thogi tsöthe deje a i nxötsi.



- Promover el arreglo de zanjias y coladeras destapadas.
- Ntsu'ni ge yu lengu bätisi i ndejta da bui n u a ra te i jira nkjo'ti.
- Evitar que los niños y ancianos estén en lugares altos sin protección.
- Gi ñitsi bekja nu a yä re'de i k'ati ge yu rede kja bui ra zoo.
- Poner barandales en las escaleras y revisar que estén en buen estado.

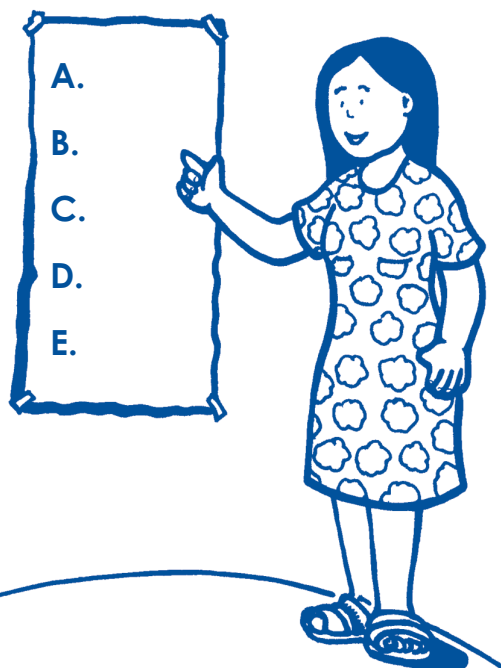
**Gotho yä nze'ti tso da xujki ko deje i xabo.**

**Todas las heridas deben lavarse inmediatamente con agua y jabón.**



**Pädi nuyä  
niji ra ZOO**

**Saber esto  
también es Útil**













- ¿Ankja ñ'ani n'a te thon'a?
- ¿Cómo mover a un accidentado?
- ¿Ankja gi kjan'a tsu'ni iofani ñithi?
- ¿Cómo poner una inyección?
- ¿Ankja födi na xipaa, xoxpaa?
- ¿Cómo controlar una fiebre o calentura?
- ¿Ankja gi kja na eni paa?
- ¿Cómo usar el termómetro?
- ¿Tet tso petsi xo juada di me'to foxte?
- ¿Qué debe tener su botiquín de primeros auxilios?

Yu nfini jma ro mejti a nu ankja ete di me'to föxte pa gi kja di yä nze'ti ge da zoo bui ko ma rangu kjangu peni di nu te thon'a, yä gemu ringu, ri befi, nu ngu nzödi, nu juaji, na ñu i pira yä terofediyä i ne da kja ngut'a.

Los temas tratados corresponden a las técnicas de primeros auxilios para la atención de las lesiones que pueden presentarse con mayor frecuencia, ya sea en la casa, el trabajo, la escuela, el campo, la calle y otros lugares, las cuales requieren de atención inmediata.

Nuyä nfini to thansi xo ra zoo i xo da n'ajkikiju ko ma rangu te gi kja pa da zoo gi fötsi jinge janse n'a kja'ni te thon'a, xo niji n'a kja'ni jñeni ke xo bu joni, nuyu nfini ñoui da mijoni pa gi pädi gi:

Estos temas los hemos incluido por su utilidad práctica y porque le permitirán contar con mayor información, para brindar auxilio no sólo a una persona accidentada, sino también a una persona enferma que así lo requiera, estos temas complementarios le servirán para aprender a:

-  Ñani a n'a te thon'a xo gi ete na oi ga za dajtu.
-  Mover a un accidentado e improvisar una camilla.
-  Kja na tsumi iofani ñithi.
-  Poner una inyección.
-  Födi na xi paa o xoxpaa.
-  Controlar la fiebre o calentura.
-  Kja na bekja eni na xoxpaa.
-  Usar el termómetro.
-  Kja na juada muntsi nithi di me'to föxte.
-  Formar un botiquín de primeros auxilios.

¿Ankja ñ'ani  
n'a te thon'a?  
¿Cómo mover a  
un accidentado?



Nu bu i bu i na nxeni xo gi joni gi ñ'ani n'a te thon'a, bu gi kja ra zoo xo ra zoo gi kja na epu:

En ocasiones cuando hay una urgencia es necesario mover al accidentado, al hacerlo es importante que considere lo siguiente:

1

Ñ'ani o kjutsi bu ra bui nu a jira zoo.

1

Muévalo sólo en caso de que esté en una zona de peligro.

2

Tutsi nu a jitsa yapu nu a tso da t'uni yu me'to föxte.

2

Llévelo al sitio más cercano donde pueda darle los primeros auxilios.

3

T'utsiju o yödi ke da ru'tsi a bu tso da t'uni na föxte yethe ke i joni: ndangu yethe, ngu nzajki, ngu yethe kja'ni.

3

Trasládelo o pida que lo trasladen a donde pueda recibir la atención médica necesaria: hospital, centro de salud, clínica o consultorio.

4

Uni na me'to föxte di ka te xo kja.



4

Bríndele la primera atención según sea el caso.

**Bu ankja gi t'uxi n'a te xo thon'a:**

Xo bu ra tso'tho i jixo fet'e ro ña, yuga o ro ñuxtha, tso gi kja di nuyä jñu epu:

**Formas de trasladar al accidentado:**

Si está consciente y no tiene fractura en cabeza, cuello o columna, puede hacerlo de las tres maneras siguientes:

1

Te'tsebi ro nguti pa ge xo da nteski ko nuke.

1

Sosténgalo de la cintura para que se recargue en usted.

2

Nuke i pira kja'ni, kjaju ko ku ri ye'ui n'a nguro thujni.

2

Entre usted y otra persona, formen con sus brazos una silla.

3

Nuke i pin'a kja'ni ñani na te xo thon'a ko na ro thujni.



3

Entre usted y otra persona mueva al accidentado en una silla.

4

Xo bu ra tsotho o bi m'edi nt'i, i jixo fet'e ro ña, yuga o ro ñuxtha nduxtha a ri xutha da moxki pin'a kja'ni.

4

Si está inconsciente o desmayado, y no tiene fractura en cabeza, cuello o columna, cárguelo sobre su espalda con ayuda de otra persona.

5

Xo bu yojo kja'ni ka n'a da mentibi ko ku yö maye da nduxtha na nge i na pin'a da gutsibi ku yö xithe.

5

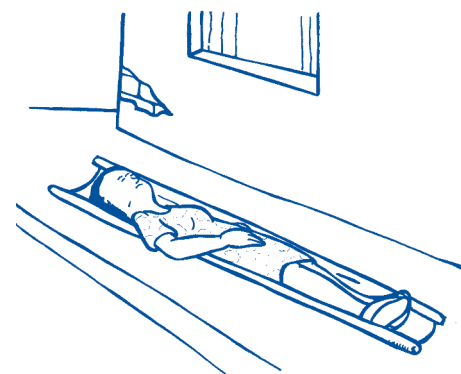
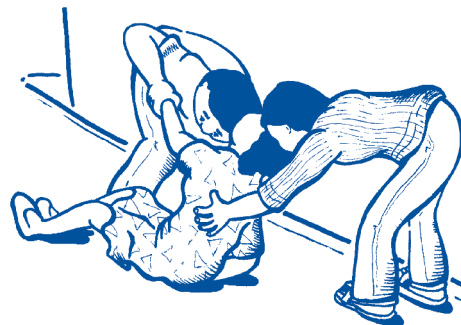
Cuando son dos personas, una de ellas con sus brazos carga el cuerpo y la otra las piernas.

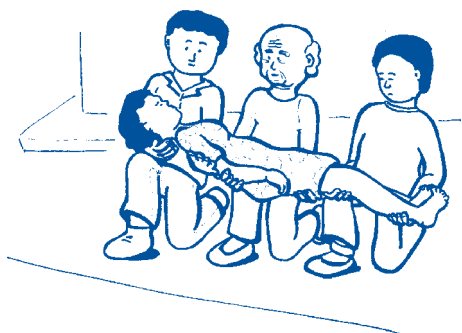
Xo bu na te xo thon'a xo fe t'e ro ña, yuga, ñuxtha, xo gi kja na ro oi ga za i tsi zoo di kjutsi na kja'ni.

Si el accidentado tiene fractura en la cabeza, cuello o columna hay que usar la camilla y ser sumamente cuidadoso con la persona al moverla.

Pa gi ñitsi na te xo thon'a nu a ka oi ga za jioni föxte di pira kja'ni i kjaju yu epu ñoui:

Para colocar al accidentado en la camilla busque ayuda de otras personas y realicen los siguientes pasos:





1° A ro jio di n'a te xo thon'a, xo da ndant'ijmu jñu kja'ni da b'omi ra gentho ñajmu.

1° Al lado del accidentado, se hincan tres personas apoyando la misma rodilla.

2° Ka me'to, da götsi n'a ro maye nu a ro ña o yuga pa jinda nzudi i ka pin'a ro maye nu a ro xutha amatsiña di yö nxinxi. Ka ra yojo. Koxi ri maye nu a ro nguṭi i ka pi n'a ri maye pentibi yö xinthe. Ka ri jñu, k'otsi ka ri maye a joi di yä ñajmu i na pira nu a yö Labuxi.

2° El primero, pone un brazo en la cabeza o cuello para que no le cuelgue y el otro brazo en la espalda a la altura de los pulmones. El segundo, coloca un brazo en la parte de la cintura y el otro brazo sosteniendo los muslos. El tercero, pone un brazo debajo de las rodillas y el otro en los tobillos.



3° Xo da m'oi yu jñu ra gentho i da ñitsiju ra tsizoo nu a ka oi ga za gi thati a nu ka, pa ge jinda ñani e jinda dogi.

3° Se levantan los tres al mismo tiempo y lo colocan con cuidado en la camilla sujetándolo a ella, para que no se mueva ni se vaya a caer.



¿Ankja gi kja n'a oi ga za?

Ko n'a xithe ndejte födi ke ro ña da muṭho jinda ñ'ani i na te xo kja jinda

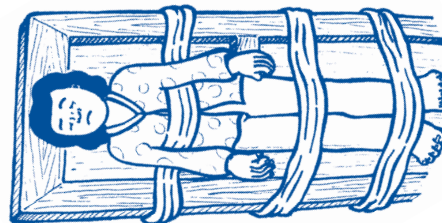
ñ'ani o n'a da ma dogi. Pa xo nuka tso gi tha'ti ko na ro dajtu, Bāti o nthaji, jina ko nthaji tsibi i zai gi pötsi na ro nge ko dajtu.

1

### ¿Cómo improvisar una camilla?

#### Con una tabla grande

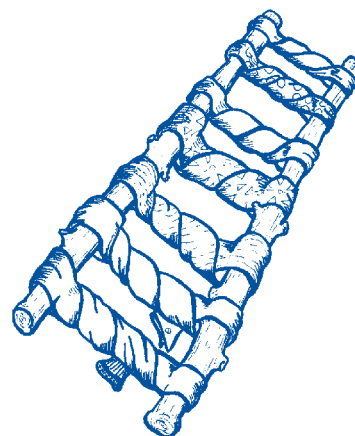
Cuide que la cabeza quede inmovilizada y el lesionado no se mueva o se vaya a caer. Para eso lo puede sujetar con tela, faja o mecate, nunca con alambre y siempre protegiendo el cuerpo con ropa.



2

#### Ko pajni ra ñäxi

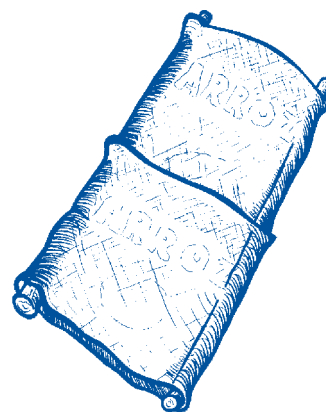
Kja yojo za ra ma i ra na xi i nu mede di pajni ke gi jioni pa nu a tso ñotsi nu te xo thon'a. Puntsi yä yo ye ri pajni i kut'i yu za a mbo di yä ye pajni.



2

#### Con camisas resistentes

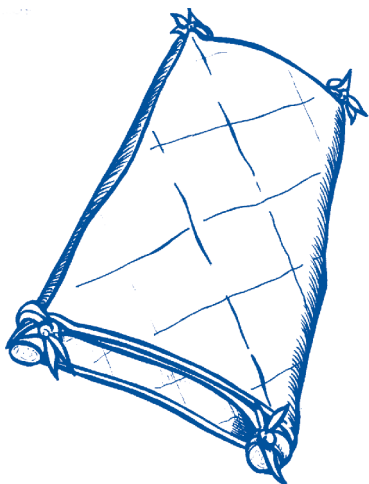
Utilice dos palos largos y resistentes y el número de camisas que sean necesarios para abarcar el tamaño del accidentado. Ponga las mangas al revés y pase los palos a través de las mangas.



3

#### Ko reza

A yu reza kjapi yojo ojki nu a ro jio i ambo di ku ajki kjutsi na yä zo.



3

### Con costales

A los costales hágales un par de hoyos en las esquinas y a través de ellos pase los palos.

4

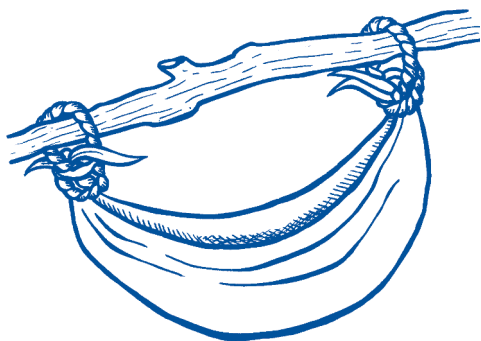
### Ko thoxo, tsu'ti dajtu

Tungi n'a tsu'ti dajtu o thoxo a joi i t'oti jñu ra gentho. K'otsi n'a za di n'a n'a nt'ot'i.

4

### Con cobijas o colchas

Extienda una colcha o cobija en el suelo y dóblela en tres partes iguales. Coloque un palo en cada doblez.



5

### Nzudi oi

Pa da nkja gi jioni n'a za ra maa i ra naxi, na tsu'ti dajtu o na ro thoxo i yojo nthaji. Thati nu a yö jio di na thoxo ko yö nthaji, Thati ra zoo pa jinda ma xo'ti i gempuyä gi thati nu a ka za.

5

### Camilla colgante

Para hacerla necesita un palo largo y resistente, una colcha o cobija y dos mecates o lazos. Amarre los bordes de la colcha o cobija con los mecates, asegúrese de que no se van a zafar y después los amarra al palo.



¿Ankja gi kjan'a  
tsu'ni iofani ñithi?

¿Cómo poner  
una inyección?





Pädi kja na ntsu<sub>ni</sub> (miki) iofani ñithi jingro me'to föxte, pexo i jöni rangu kja'ni masubu jingi bui ko n'a nu a föxte di nzajki di jingi yapu.

Saber poner una inyección no es un primer auxilio, pero sí una necesidad para muchas personas, sobre todo cuando no se cuenta con un servicio de salud cercano.

Bujt'i kja di ra ñithi di ntsu'ni iofani:

Antes de poner cualquier tipo de inyección:

- Kja'ti na je'mi ra n'aki na yethe xa na thuju di na ñithi xo geña ra bui ra zoo.
- Revise en la receta si el nombre de la medicina es el correcto.
- K'ati na paa di bu kja'ma da xaxipaa i tengu da zoo gi kja ñithi iofani.
- Vea la fecha de caducidad y la cantidad que tiene que inyectar.
- Yöni ka kja'ni ka gi ma kjapi ka tsu'ni iofani ñithi xo bu jingi kjapi da beni ntsansi ko nuyä ñithi, xo bu da ñin'a ke ja jingi kjapi.
- Pregunte a la persona a la que va a inyectar si es o no alérgica a ese medicamento. Si le contesta que sí, no se la aplique.

- Kja zai na iofani yu bixki ei pa ntsu'ni t'ente di jñeni kjangu hepatítisi SIDA.
- Use siempre una jeringa desechable para evitar contagios de enfermedades como hepatitis y SIDA.

**Bu ankja gi kja n'a ntsu'ni iofani ñithi:**

**Pasos para aplicar una inyección:**

**1**

Xujki ra zoo ri ye ko deje i xabo. Xo bu gi ne nxitsi ko ñithi deje.

**1**

Lávese bien las manos con agua y jabón. Si lo desea póngase además, alcohol.

**2**

Jojki ra zoo na ro ña o yuga di na xito. Ko n'a xiyo nxa ko ñithi deje.

**2**

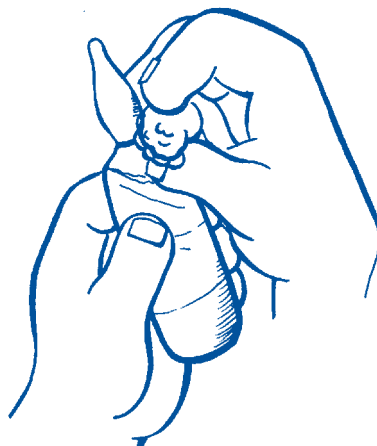
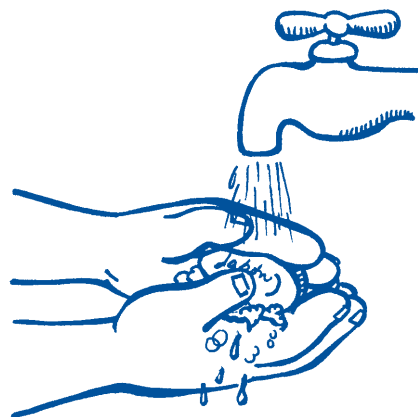
Limpie bien la cabeza o cuello del frasco con un algodón humedecido con alcohol.

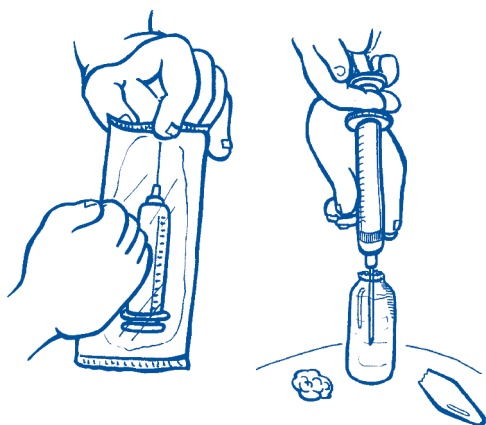
**3**

Tojki na ñithi a ma tsiña di ro yuga di na xito. Gi kja ko n'a ro zedatu jo'ki pa gi ntsu'ni jejki yu ri xo.

**3**

Quiebre la ampollita a la altura del cuello. De preferencia use un trapo limpio para evitar cortarse los dedos.





4

Xotsi na iofani ei. Ra zoo i jingi penti na ro ña iofani jingi xitsi ñithi deje, kut'i na iofani a mbo na deje ke gi ma kjapi na nzuni. Na iofani jinda ntheui yä jio di n'a xi to ñithi.

4

Abra el empaque de la jeringa desechable. Con cuidado y sin tocar la aguja ni ponerle alcohol, meta la aguja dentro del líquido que va a inyectar. La aguja no debe tocar las orillas de la ampolleta.

Xo bu gi kjuansi:

Si tiene que hacer una mezcla:

1

Kja na deje ñithi di na xito nithi nu a mbo di iofani.

1

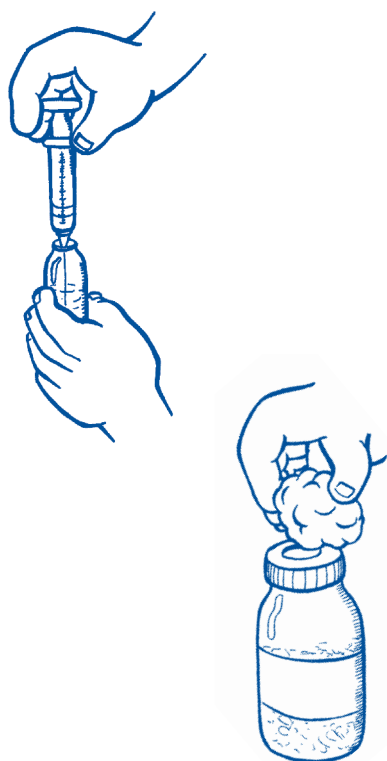
Ponga el líquido de la ampolleta en la jeringa.

2

Na xito ke ra bui na ñithi jira nk'a, xotsi ko ka ro nkjomi ga t'egi ko ri xo o ko na lima; i jojki na nkjomi di hule ko n'a xiyo ko xai ñithi deje.

2

Al frasco que contiene el polvo, levántele el tapón de metal con sus dedos o con la lima, y limpie el tapón de hule con un algodón empapado en alcohol.



3

Kut'i na deje di na iofani di na xito, kjutsi na iofani i thantsi ta da nkjuantsi ra zoo.

3

Introduzca el líquido de la jeringa en el frasco, saque la aguja y agite hasta que se haya disuelto todo.

4

Yojpi gi fo'tsi i ñujti na iofani ka rangú ke i ma na yethe.

4

Vuelva a meter la aguja y llene la jeringa con la cantidad que le haya indicado el médico.

5

Kjuti ko na b'ojto na deje ñithi ke gi ma tsu'ni.

5

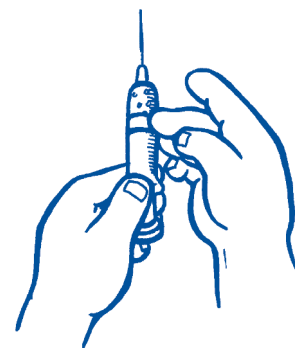
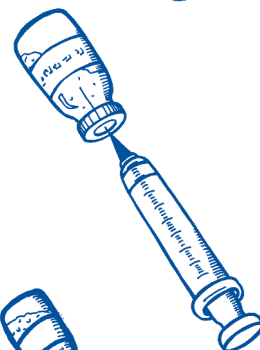
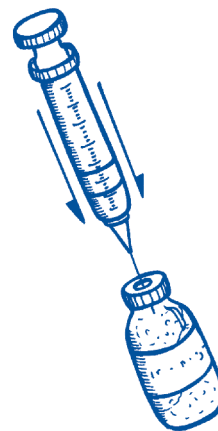
Jale con el botón o émbolo el líquido que va a inyectar.

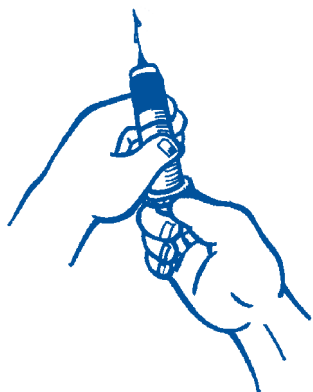
6

Gempuyä di kjutsi gotho na deje ko kjuantsi, kja a maña na iofani, uni tengu tsi pa'mi ko yu ri xo pa ge yä fugi ke ra bui a mbo di na deje xo da be'tse.

6

Después de haber aspirado todo el líquido o mezcla, ponga la jeringa con la aguja hacia arriba, dele unos golpecitos con los dedos para que las burbujas que están dentro del líquido se suban.



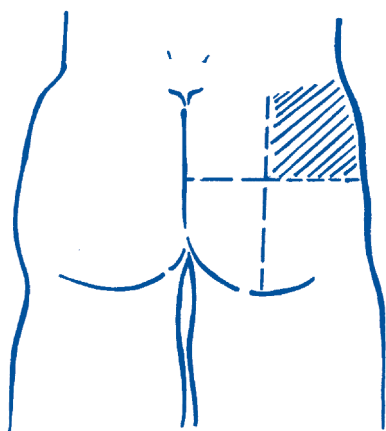


7

T'ejni na ro nkjomi a maña pa gi kjuki na ndäji. Bujta mudi da beni n'a chi'chu deje ñithi nu a ro iofani i jingi nigi fugi a mbo nu iofani i tso gi tsuni ka kja'ni.

7

Empuje el botón hacia arriba para sacarle el aire. Cuando empiece a salir un poquito de líquido por la aguja y no se vean burbujas dentro del tubo puede inyectar a la persona.



8

Pa gi tsuni a na xikji xo gi joni pädi a bu gempu gi kjapi, pa nugege: Binige ke uejke na xikji goo ntheti nu a gi kja na iofani ñithi xo genu a pongi a maña i a thi.

8

Para inyectar en la nalga es necesario saber cuál es el sitio correcto, para ello: Imagínese que divide la nalga en cuatro partes, el sitio para aplicar la inyección es la parte que queda arriba y hacia afuera.



9

Jojki nu a gi ma tsuni ko n'a ro xiyo ko xäi deje ñithi.

9

Limpie el lugar donde vaya a inyectar con un algodón humedecido en alcohol.

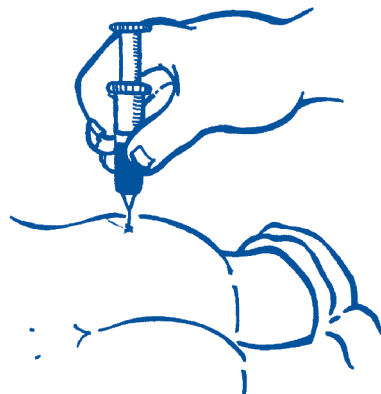
10

Fo'tsi na iofani di ra nkuxti i di n'atho nfo'tsi, xo bu gi kja chi'chutho a chi'

chutho tso gi xejki na ro minge di na xikji,  
kjapi ma ra u i ge da kjangi.

10

Introduzca la jeringa de manera recta y de un solo intento, si lo hace poco a poco puede desgarrar el músculo de la nalga, causar más dolor y que se forme un moretón.

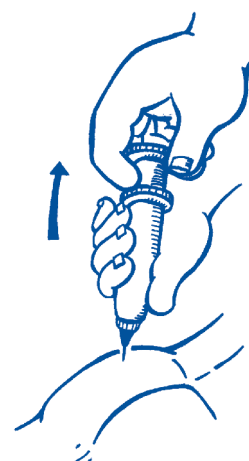


11

Bu yä ki fo'tsi na iofani, kjuti tsichu'tho a thi, pa gi k'ati ge jinda ñuti kji a na iofani. Xo bu bi ñuti kji kjutsi na iofani i yöjpi gi tsu'ni a bu jitsa yapu.

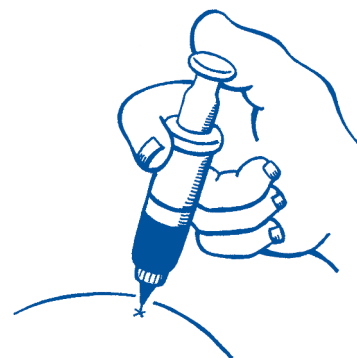
11

Una vez introducida la aguja, jale un poquito el botón hacia fuera, para ver que no entra sangre a la jeringa. Si entró sangre saque la aguja y vuelva a inyectar en un sitio cercano.



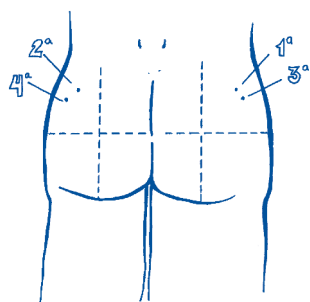
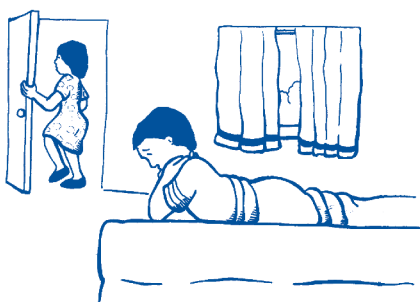
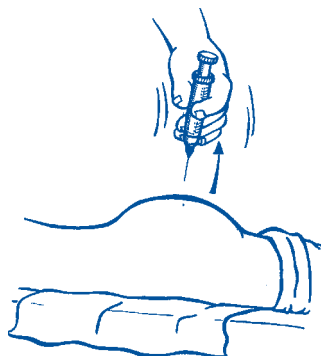
Xo bu jinga ñuti kji, pent'i ra zoo ka iofani ko na pin'a ye i t'omi ko ri xo ra nojo nu ra nkjomi pa gi tsuni na deje, kja chi'kjante.

Si no entró sangre, sostenga la jeringa con la otra mano y presione con su dedo gordo el botón para inyectar el líquido, hágalo despacio.



12

Bu gi uadi gi tsuni, kjutsi na iofani di n'atho kjuti.



12

Cuando termine de inyectar, saque la aguja de un solo jalón.

Xo bu gra kja na tsuni iofani na kja'ni jira tso da tsijña o tso ge, na kjajne ra äjä e ra ku'ntsi, jingi kjapi na tsuni ñithi l jioni föxte yethe di ngut'a.

Si al estar poniendo la inyección, la persona tiene dificultad para respirar o siente que “la lengua se le duerme” u “hormiguea”, suspenda la inyección y busque ayuda médica de inmediato.

13

Jingi k'oxti, janse gi jo'ki ko ro xiyo ko xai ga deje ñithi, na me'di kji ge tso'gi nu a go tsuni ñithi.

13

No sobe, sólo limpie con su algodón humedecido en alcohol, el punto de sangre que puede quedar en el sitio de la inyección.

14

Xo bu gi kja rangu tsuni ñithi, jingi kjapi gotho nu a gentho xikji, kjapi n'a i pin'a.

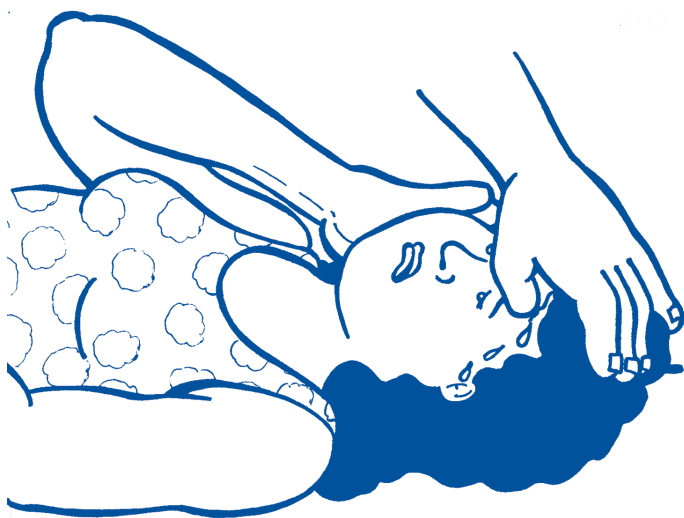
14

Si tiene que aplicar varias inyecciones, no ponga todas en la misma nalga, vaya alternado una y otra.



¿Ankja födi na  
xipaa o xoxpaa?

¿Cómo controlar  
la fiebre o  
calentura?



Bu di majmu ge n'a kja'ni petsi xipaa, xoxpaa o ra pa, xo gemu na nge ra bui ra paa, xo ge. Petsi rangu di 37 grados centígrados.

Cuando decimos que una persona tiene fiebre, calentura o temperatura, significa que el cuerpo está más caliente de lo normal, es decir, tiene más de 37 grados centígrados.

Na xoxpaa xo ge i nigi di gejna kja'ni petsi n'a jñeni o ntsöni i na nge ma di gemu i petse di na paa, bu ma rangu na ra pa ma gi nxeni gi fötsi.

La calentura es una manifestación o señal de que la persona tiene alguna enfermedad o infección, y el cuerpo lo indica a través de la elevación de la temperatura. Cuanto más alta es la temperatura más urgente es controlarla.

Nigi:

Señales:

- Ra u ri ña i di n'a nge.
- Dolor de cabeza y del cuerpo.
- Ñ'angitho.
- Decaimiento.
- Xönthe.



- Sudoración.
- Tsöjtse.
- Escalofríos.
- Däjtatsijña.
- Respiración agitada.
- Xo bu ro uene, ra zöni gotho ra pa.
- Si es bebé, está llorando todo el tiempo.

**Pa gi födi na paa:**

**Para controlar la temperatura:**

**1**

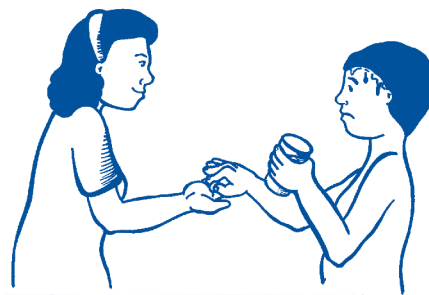
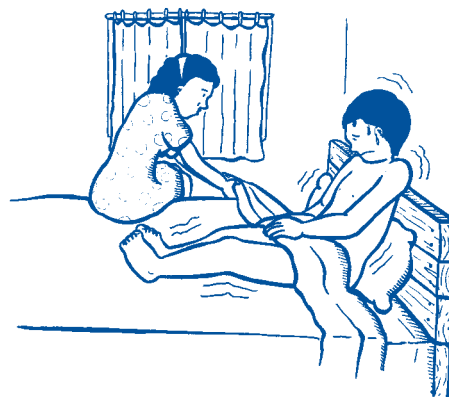
Kjutsibi a na kja'ni na dä di dajtu, o xo gi pejkebi gotho ntsuni yä ndäji.

**1**

Quite a la persona la mayor parte de ropa, si es posible desnúdela completamente evitando las corrientes de aire.

**2**

Jingi uni ñithi bu ji xo ma ka yethe kja'ni, xo na xipaa rangü tso uni acetaminofén a lengü bätisi o aspirina n'a ndakja'ni.





2

No dé medicamentos si no fueron recetados por un doctor, si la fiebre es muy alta puede dar acetaminofén a niños o aspirina al adulto.

3

Xo bu gemu di n'a langu bättsi xa'ti ko deje jinga paa, di n'a ndemoji i kujki di n'a deje bu gi tso ra jira paa. I xo bi ueni na xa paa. K'ati ko na eni ra paa ge na bättsi yä petsi n'a ra paa langu a 38 grados centígrados, xo bu jingi nk-japu, teni gi xajti. Niji tso gi k'atsibi dajtu ra meji i jira paa a ro di i ro muji. N'a ndakja'ni niji ra zoo da nxájä ko deje jira paa pa födi na xipaa.

3

Si se trata de un niño dele un baño de agua tibia en una tina y sáquelo del agua cuando lo sienta fresco y considere que ya le bajó la temperatura. Verifique con el termómetro que el niño ya tiene una temperatura menor a 38 grados centígrados, si no es así, continúe bañándolo. También puede ponerle lienzos húmedos y tibios en la frente y abdomen. El adulto también debe bañarse con agua tibia para controlar la fiebre.



4

Di yojo ntsu uni rangü deje.

**4** En ambos casos dé a beber muchos líquidos.

**5** Jioni föxte yethe, xo ra zoo gi pädi na te ra kja di na xipaa i ntu'ui.

**5** Busque ayuda médica, porque es importante saber la causa de la fiebre y atacarla.

**6** Jingi k'omi na kja'ni ko thoxo maske di tso'tse yä ge na ra paa tso ma da be'tse.

**6** No tape a la persona con cobijas aunque tenga escalofríos ya que la temperatura puede aumentar.

Na xoxpaa ra ndete tso da kja fugi yu lengu bätsi. Xo na lengu bätsi kja fugi (i uni kja fugi), tso'gi di nu a jinda nt'ejni. Jingi penti bu ra ñ'ani i ni'gi födi na fugi kijjini, yä ge da ueni chi'chulengu paa. Jioni föxte yethe ngut'a.

La calentura muy alta puede provocar convulsiones en los niños. Si el niño convulsiona (le dan ataques), póngalo en un lugar seguro para que no se golpee ni lastime. No intente detener los movimientos ni controlar el saliveo, ya que desaparecen en pocos minutos. Busque ayuda médica inmediatamente.



¿Ankja gi kja  
na eni paa?  
¿Cómo usar  
el termómetro?



Xo ra zoo gi petsi zai na eni paa ke da zoo gi eni na ra paa, masubu gi petsi lengu bätsi o lengu xutsi.

Es recomendable tener siempre a la mano un termómetro que le permita medir la temperatura, sobre todo si se tienen niños o niñas pequeños.

I bui jñu eni paa: nu ne ke gi k'oti a joi ri kjajne; nu kunfo ge xo i k'oti nu a kunfo i nuga kuxka xo ge k'oti a joi di na kaxku. Maske yu yojo meto i eni ma zoo, xo kja ko zai ma rangü na kaxku xo ma ra zoo ge ma i nkja.

Existen tres tipos de termómetros: el oral que se coloca debajo de la lengua; el rectal que se pone en el recto y el axilar que se coloca debajo de la axila. Aunque los dos primeros dan mediciones más exactas, se usa con mayor frecuencia el axiliar por la comodidad que tiene su uso.

**Pa eni na paa kja na epu:**

**Para medir la temperatura haga lo siguiente:**

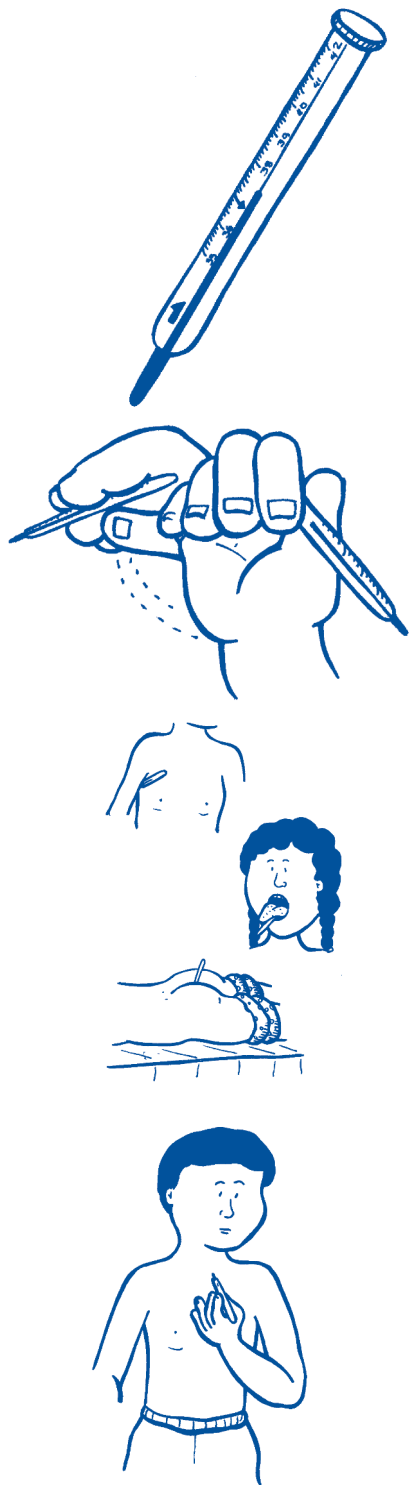
**1**

Jojki ko deje l xabo na ro ña juei di na eni paa (xo maske ta na ku jñu), niji ra zoo gi kja ko deje ñithi.

**1**

Limpie con agua y jabón la punta plateada del termómetro (no importa de que





tipo sea), también puede usar un algodón con alcohol.

2

K'ati na ntheti uei ke ra bui a mbo di n'a eni paa.

2

Identifique la línea plateada que está dentro del termómetro.

3

Ñ'ani ra zoo na eni paa ta bu ge na ntheti juei da gäi gotho, xo ge, ke da goji a joi di n'a mede 35.

3

Agite muy bien el termómetro hasta que la línea plateada baje completamente, es decir, que quede abajo del número 35.

4

K'atsi na eni paa gi tso'gi na ro ña juey a mbo ri k'axku, joi na kjajne o n'a tsilengu mede a mbo di na kumfo, xo bu jöni.

4

Coloque el termómetro dejando la punta plateada dentro de la axila, bajo la lengua o un centímetro dentro del recto, si es posible.

5

Kjutsi na eni paa digempu di jñu tsilengu paa.

5

Retire el termómetro después de tres minutos.

6

K'ati ta bu te mede zete na ntheti juey, xo genka ro paa ge petsi na kja'ni.

6

Vea hasta qué número llegó la línea plateada, ésa es la temperatura que tiene la persona.

7

Yöjpi gi jojki na eni paa ko deje i xabo; jutsi i petsi.

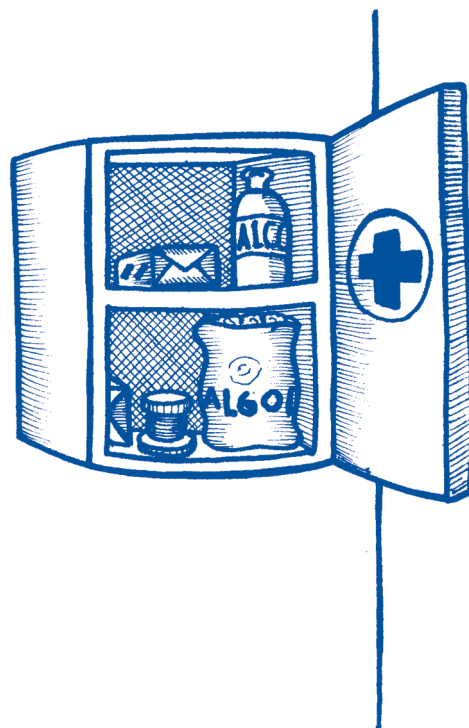
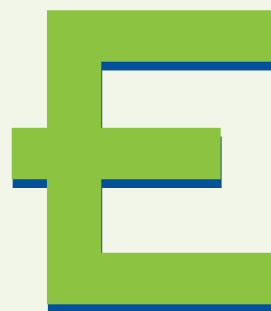
7

Vuelva a limpiar su termómetro con agua y jabón; agítelo y guárdelo.



¿Te tso petsi  
xo juada di  
me'to foxte?

¿Qué debe tener  
su botiquín de  
primeros auxilios?



Xo bena ke n'a n'a mi'ni di petsi n'a juada di meto föxte, ko yä ñithi i yu pira ñithi ge ba epu xo mede.

Es recomendable que cada familia tenga un botiquín de primeros auxilios, con las medicinas y los materiales que a continuación se enumeran.

N'a xito di n'a goo t'eni di na deje ñithi.

Un frasco de un  $\frac{1}{4}$  de litro de alcohol.

Nojte dajte dajtu ñithi kjomi ko je'mi o zedatu jojki i k'oxti.

Veinte gasas estériles en sobres cerrados o trapos limpios y planchados.

Yojo mpo'ti di dajtu ñithi kuajti, di kuta chilengu t'eni i di yojo medi kuta chilengu t'eni.

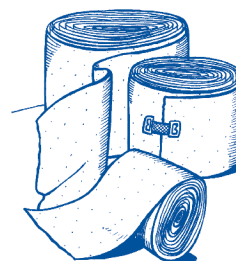
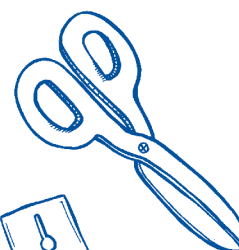
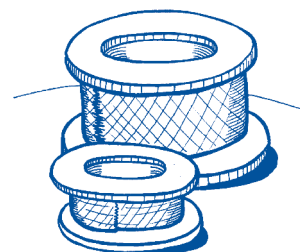
Dos rollos de tela adhesiva, de 5 cm y de 2.5 cm.

N'a ñaxi jojki, ge jira bui ra ntsoo o lengu kjuay di axi ra'yo.

Una tijera limpia, que no esté oxidada o navajas de rasurar nuevas.

Jñu dajtu di ñ'año ra nchi'di, di kuta, re'ta i re'ta ma kuta chilengu t'eni.

Tres vendas de diferentes anchos, de 5, 10 y 15 cm.

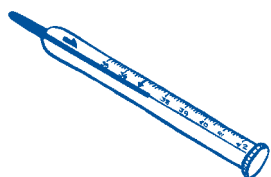




Yojo iofani ñithi n'a di jñu ml i pin'a di kuta ml.

Dos jeringas desechables una de 3 ml y otra de 5 ml.

N'a eni paa.



Un termómetro.

N'a muntsi chi'chutho di xiyo ñithi.



Un paquete pequeño de algodón.

N'a deje ñithi di pa nu jio na pozu, xo bu ri jñini bui nuna zu'mi.

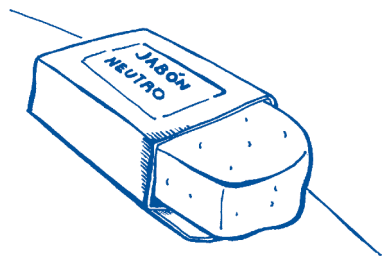
Un suero antialacrán, si en su comunidad existe este animal.



N'a deje ñithi pa jio yä k'iña, xo bu ri jñini bui k'iña pozu.

Un suero anticrotálico, si en su comunidad hay víboras de cascabel.

Na deje ñithi pa bu da tsäte di pira k'iña.



Un suero antiviperino, para mordeduras de cualquier otro tipo de víbora.

N'a xabo ko ñithi.

Un jabón neutro.

### Ñithi:

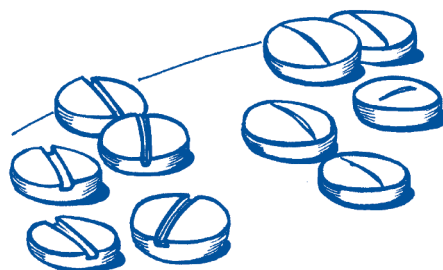
Kuta tsiñithi di ácido acetilsalicílico (aspirina) pa ndäkja'ni.

Kuta tsiñithi di acetaminafén  
Tempra pa lengu bätsi.

### Analgésicos:

Cinco tabletas de ácido acetilsalicílico (aspirinas) para adulto.

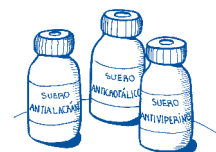
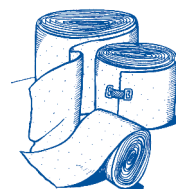
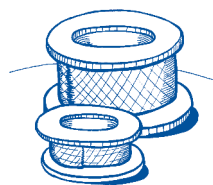
Cinco tabletas de acetaminofén (tempra) para niño.

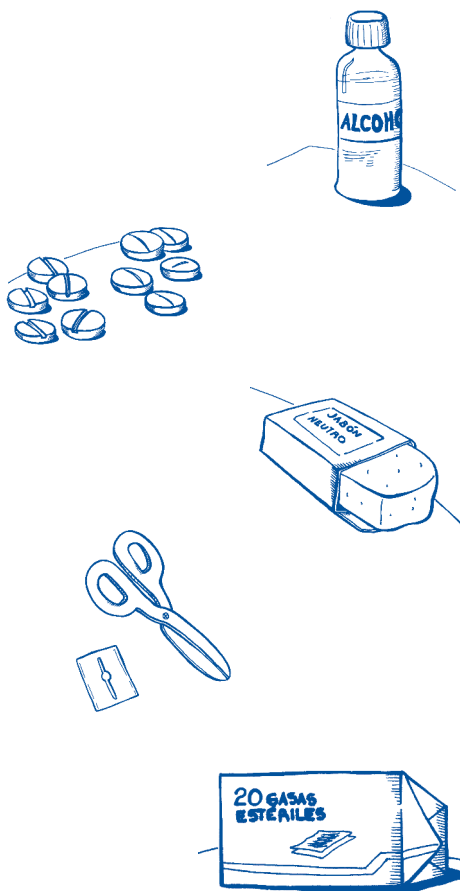


### Bena pa fötsi nu ri juada:

### Recomendaciones para mantener su botiquín:

- Petsi n'a n'a xo yä ñithi a reza nkjo'ti ra zoo, nuyä ra ntsu'ni, pa jinda pöxki.
- Guarde cada uno de sus materiales en bolsas de plástico bien cerradas, esto evitará que se ensucien o contaminen.
- Ñitsi yu ñithi nu a bu jinda tsu'di nu jiadi i jinda xai.
- Ponga los medicamentos en un lugar donde no les dé el sol ni se humedezcan.





- Petsi gotho yu ñithi raputho (juada, reza).
- Guarde todos los materiales en un mismo lugar (caja o bolsa).
- Petsi gotho ge jinda ñuti ku zu'mi, ngú o pira zu'mi.
- Guarde todo de tal manera que no le entren cucarachas, ratas u otros animales.
- Ñitsi nu a jinda zeni yu lengu bätsi.
- Colóquelo fuera del alcance de los niños.
- Xo kjangu bu da thege bi'ki ñitsi pira.
- Cuando algo se acabe repóngalo rápidamente.
- K'ati na pa di kjamu da theje di gotho yu ñithi i deje ñithi bu'jti kja.

**Ra zoo kja'ni nxödi:**

**Amable lector:**

Do tsejeju n'a uadi di na je'mi, di pädi je ke ko nu te ma i na eteje di yu nfini ñoui, nuke gi pädi nuyä gotho di xo nu meto föxte i ankja födi a to i joni.

Hemos llegado al final del manual, estamos seguros que con el contenido y el desarrollo de los temas incluidos en él, usted cuenta ahora con un conocimiento general de lo que son los primeros auxilios y cómo atender a quien lo necesite.

Mbinije niji, ge a ma di nuyä mede j'e'mi, ko madi di ra zo di pädi fötsi n'a kja'ni di te xo kja i ko pädi ko mbini ankja di fötsi di bu ra bui na nxeni.

Pensamos también, que a lo largo de estas páginas, ha valorado la importancia de saber auxiliar a una persona lesionada y ha tenido la oportunidad de reflexionar acerca de su fortaleza para actuar en casos de urgencia.

Kjangu to majmu me'to jingi gotho yá kja'ni peti e i ne da kja, pexo na ko pädi xo ri befi pa ge da zoo gi uni i kja ra zoo e jingi tsu, kjangu yá nxeni i tseje, xo nuyä jingi xik'i, i nkja bu jingi temi i nu a bu gri bui.

Como dijimos al principio no todas las personas tienen el temperamento para poder hacerlo, pero el conocimiento es una herramienta que puede contribuir en gran medida

a actuar con decisión y oportunidad, cuando las urgencias se presentan, porque éstas no avisan, ocurren en cualquier instante y encualquier lugar.

T'emije ke nu je'mi di meto föxte xo ra zoo pa nuke i di xik'ije gi teni gi pädi, yä bu gi kuti a yu tujti i ke da t'ä'k'i a jingi yäpu nu a gi bui, a nxödi di pira je'mi.

Esperamos que el Manual de primeros auxilios le haya sido útil e interesante y lo invitamos a seguir aprendiendo, ya sea a través de cursos prácticos que se proporcionen cerca de su comunidad, o con la lectura de otros manuales.

Mbini kja yu ko pädi nu a i muntsi di nxödi o ko ri mi'ni, jingi da'beni gi kja ri juada di meto föxte, xo bu da tseje na nxeni, nuke gi petsi ku gi jioni pa gi födi n'a ri mi'ni, ñoui o n'a kja'ni n'año ke da jioni.

Recuerde realizar sus prácticas en el Círculo de estudio o con sus familiares. No olvide formar su botiquín de primeros auxilios, pues si se presenta una urgencia, usted podrá contar con los elementos mínimos necesarios para ayudar a un familiar, amigo o a una persona ajena que lo necesite.

Di xik'ije gi t'eni gi nxödi i pädiju ko yu je'mi ke nu ngu ajte n'a ki.

Lo invitamos a continuar leyendo y aprendiendo con los libros que el Instituto pone a su alcance.



## Bibliografía

- 1) *Donde no hay doctor*. Una guía para los campesinos que viven lejos de los centros médicos. David Werner y cols. Ed. Pax México, Edición actualizada 1995.
- 2) *Guía de primeros auxilios*. Secretaría de Salud/Dirección General de Fomento a la Salud, Consejo Nacional de Fomento Educativo. México, Impresora y Encuadernadora Progreso, 1997.
- 3) *Manual de salud familiar y primeros auxilios*. Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, Dirección de Educación Comunitaria, México, 1989.
- 4) *Nuestra familia*. Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, México, 1994.
- 5) *Primeros auxilios. Atención de casos urgentes*. Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, Subdirección de Promoción Cultural en el Medio Rural. Colección Cántaro. Editorial Árbol, 4a. reimpresión, México, 1992.



## Je'mi pa nu nxödi

Fötsi n'a kja'ni te thon'a ne gi pädi i kja. Jingi gotho yä kja'ni xo i ne da kja pexo bu bui na nxeni xo kja.

Pädi ankja di kja bu bui na nxeni iankja di kja ra zoo, xo da fötsi no te xo kja: tso da fötsi xo ro nzajki, jinda jieggi da ndothi i goji nze'ti.

Xo ma ra zoo, mbini ge zai gi kja ko ma ra zoo pa ma gi pädi i jingi tsu bu gi fötsi yethe na te thon'a i pädi gi k'ati di ankja rangi di yä ntse'ti.

Di xik'iju gi k'atiju nuna je'mi ra zoo, petsi nfini pa ankja di födi ntse'ti ge ödi föxte ngut'a kjangu: peni kji, jingi tso da tsijña, xo bu gi tsi tsöni ñithi, peni tsansi, tsäti, uajki, ntse'ti i pira. Xo meto da t'uni föxte yethe.

Xo bu yängo tsi gi t'ot'i yä pira nfini ñoui ge gi jioni kjangu xo pädi tsu'ni iofani ñithi, födi na xi paa, kja n'a oi za, pädi ankja t'utsi n'a te xo kja, i pädi te tso petsi n'a juada di meto föxte.

Di buije i di pädiye ke nu na je'mi gi neju masubu gi uadiju gi nxödiyu i gi kja gi tot'iju (xo bu jingu'i pädi na te kja n'a). Ge nuke tso uni ra zoo yu meto föxte bu n'a ra joni di nxeni ma nkja.

**Da xik'i ra zoo**

**Ngu ajte nu a nxödi di yu ndäkja'ni / befi di yu ñatho.**



## Carta al lector

Auxiliar a una persona accidentada requiere conocimiento y decisión. No todas las personas se sienten capaces de hacerlo pero ante la urgencia hay que actuar.

Saber qué hacer en una situación de urgencia y cómo hacerlo en forma correcta, ayudará a que el herido: pueda salvar su vida, no se agrave ni llegue a enfrentar lesiones permanentes.

Es importante, sin embargo recordar que la práctica es esencial para lograr habilidad y seguridad en la manera de atender lesiones que exigen atención inmediata como: hemorragias, afixia, envenenamiento, intoxicaciones, quemaduras, fracturas, heridas y otras, mientras el accidentado recibe ayuda médica.

Por último encontrará algunos temas complementarios que le serán de gran utilidad como son: saber inyectar, controlar la fiebre, hacer una camilla, saber trasladar a un herido y conocer lo que debe tener un botiquín de primeros auxilios.

Estamos seguros que el manual será de su interés y sobre todo que después de leerlo y practicar descubrirá (si nunca ha tenido la experiencia), que usted podría proporcionar adecuadamente los primeros auxilios en las situaciones de urgencia más frecuentes.

**Cordialmente:**  
**Instituto Nacional para la Educación de los Adultos**

[illegible]

[illegible]

[illegible]



Unithö  
DISTRIBUCIÓN GRATUITA

otomí • ñatho • hñohño • hñähñu • otomí • ñatho • hñohño • hñähñu