



Proyecto regional la salud de las poblaciones indígenas • Taitari pirakó káuka dixatigáto táneva
 Mejoramiento de las condiciones de agua y saneamiento • Deã ñuakũ nama faũ ñumachi meãnei
 Comunidad indígena arara, Leticia, Amazonas • Ukaratari ñemve, Mollino, Mollucra

MINISTERIO DE AMBIENTE, VIVIENDA Y DESARROLLO TERRITORIAL • ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD • CEPIS • GZ • DEPARTAMENTO DEL AMAZONAS



Manejo de excretas
 Naũma meã cha



Manejo de excretas

Después de cambiar el pañal y antes de dar seno al bebé debes lavarte las manos.

Consumir alimentos sin lavarse las manos después de salir de la letrina puede contaminar tu propio estómago y el de otras personas.

Naüma meã cha fa

Due woetaũ wa i uuētawa yamee ñumachi ori tongó.

Ngeguma imaiakugu rü tama panü toma tuna iagu na yame. Ñema ona i ngoũ tama yameakũ woetaũwa i uugu ñemaakũ kunika kũ dawee rü numachi togue a duẽ tüũ ki dawee.



Barreras de la contaminación

Lávate las manos después de salir de la letrina
y antes de consumir alimentos.

Usando adecuadamente las letrinas,
evitamos la contaminación.

Contaminacionarü toyé pee

Dueē tügü i yameē.

Dueē woetaü gu wocé.

Na yame woetaüwa i kü uugu rü ñumachi chibüüpa.



Prácticas de higiene

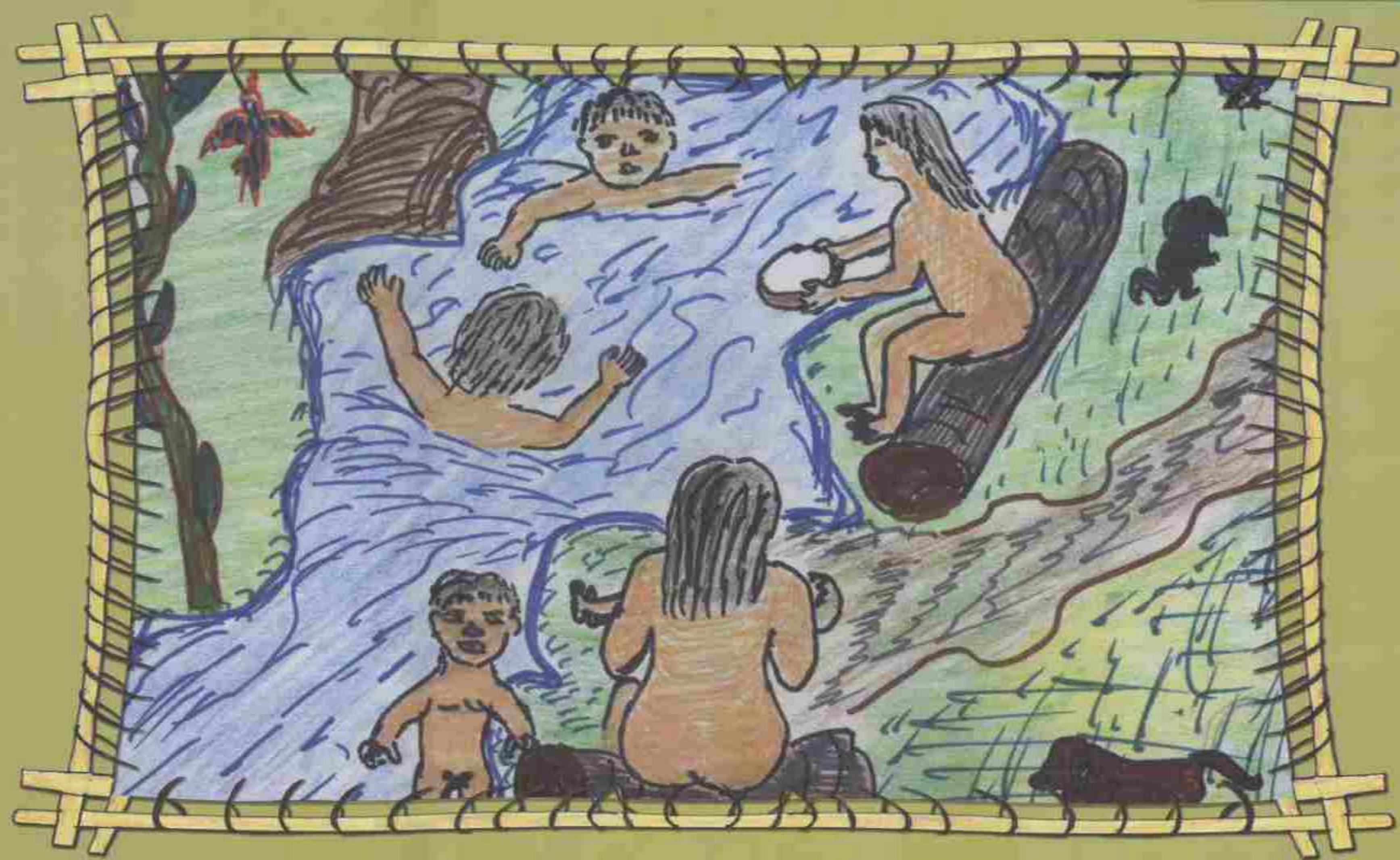
Si mantenemos aseadas las letrinas,
evitamos los malos olores.

Si recogemos las excretas de las calles,
evitamos que las plagas aumenten.

Duē woetaũ i yaue rü nümachi popera igué,
rü naũ namawa deé

Ngeguma mea nūna i daugu, yima woetaũ tautama na yiane.

Ngeguma na degu a yuma naũ namawatama
ta ni mú plagagü.



Proyecto regional la salud de las poblaciones indígenas • Yachari puraki salika iñatigari tñewi

Mejoramiento de las condiciones de agua y saneamiento • Deā ñuakū nama faū ñumachi meānei

Comunidad Indígena utita, Iñitisa, Amameta • Chawñari tñewi, tñitisa, tñitisa

MINISTERIO DE AMBIENTE, VIVIENDA Y DESARROLLO TERRITORIAL • ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD • CEPIS • OPS • DEPARTAMENTO DEL AMAZONAS



4

Prácticas higiénicas
Cha na ü meñanerú



Higiene personal

El baño diario y el cepillado de los dientes contribuyen no solo a la buena presentación personal sino a mantener buena salud.

El cepillado de los dientes ayuda a mantener sana la dentadura y evita el mal aliento.

Duārū meērū

Duē i ayaé ru ñumachi tugū i yauae.

Ñema guū inguneagu ni aya ñumachi taputa ni yau name tama i mekūraūka sino ha meū torū salud.

Nema cepilloma yapūta tūū naru ngüē tapūta namee numachi tamata yia.



Higiene de la vivienda

Si mantenemos limpia la vivienda, tendremos un ambiente sano y agradable para la familia.

Mantengamos la casa aseada para evitar la presencia de moscas, zancudos, ratones, cucarachas y otras plagas.

Ípataarü meērú

Duē itanaü meēne imachiü rü iatüwa.

Ngeguma tüü na ñema gu i meane ta meegü yima familia.

Ngeguma na meēnegu ya ípata tana ñema nango murenügü, āgü, ükagü orewegü y muuchiüi togü.



Higiene del medio

Las calles limpias ayudan a mantener
nuestro medio ambiente agradable.

Enterremos las basuras y las excretas para evitar
malos olores y enfermedades en nuestro medio.

Ñamaānearü meēanerü

Duē callewa nabiichi rü naü taé.

Calle i tama üá tüü narü nguērü nataēane.



Proyecto regional la salud de las poblaciones indígenas • Tatitari purukü salika duatagiaru tãrewa

Mejoramiento de las condiciones de agua y saneamiento • Deã huakü nama faü ñumachi meñel

Comunidad indígena aratã, Leticia, Amazonas • Chirashari tãrewa, ñinchiã, tatitãrewa

MINISTERIO DE AMBIENTE, VIVIENDA Y DESARROLLO TERRITORIAL • ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD • CEPIS • GTZ • DEPARTAMENTO DEL AMAZONAS



La chagra
Naãne



Importancia de la chagra

La chagra nos da productos para alimentarnos y para la venta.

Las plantas medicinales de la chagra curan enfermedades.

Meĩmani ããnegũ

Naane nabũ tuna naã ru taeruũ.

Ñema naanegu togũ i ãũ dawẽ naũũ.



Manipulación correcta de alimentos

Para que no se contaminen los alimentos, debemos almacenarlos en lugares apropiados.

No mezcle alimentos crudos con alimentos preparados para no contaminarlos (pescado crudo y harina, pescado salado y pescado asado).

Ñuakūta meā ni dauū ñema ona

Ona rū wii wotūra tūetū ū rū armariogu.

Ngeguma tama na eeūka ñema onagū mea nama taguu woetama nachikagu.

Tuu i ngaū o no marū ūrū tanūgunaū rū ngeguma tama na cé.



Cuidado de la chagra

Si mantenemos limpia la chagra,
cosecharemos buenos productos.

Si tiramos sal o espinas de los peces tucunaré
y arahuana, se nos dañan los cultivos.

Ñuākū nūna dau nañewa

Duē woeé taná wú ñaama. Taná wúñaama.

Ngeguma nūna i daugu i naane rū na mechi ni nabū i deū.

Ngeguma nachinaā ñema i wogugū fukunari
orawana nanetū na chié.