



Proyecto regional la salud de las poblaciones indígenas - Tatüarü parakü saluka duätagüaru tänewa
 Mejoramiento de las condiciones de agua y saneamiento - Deä ñaukü nama faü ñumachi
 Comunidad indígena arara, Leticia, Amazonas - Charatüarü tänewa, ditichia,



Prácticas higiénicas
 Cha na ü meiãnerú



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, ūkagü 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 - Tatüarü parakü saluka duätägüaru tñewa
 Mejoramiento de las condiciones de agua y saneamiento - Deã ñaukü nama faü ñumachi
 Comunidad indígena arara, Leticia, Amazonas - Charatüarü tñewa, ditichia,



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 ũũ 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.