



Tqanil ti'jju tu'n tten tb'anel chwinqlal aj t-xi' k'wal toj tja xnaq'tzb'il

**Nim toklen tu'n kyxi' k'wal toj tja xnaq'tzb'il
tu'ntzun kych'iy tojxix tumel, tu'n tok tilil kyu'n
ex tu'n kukx kyxnaq'tzan.**

B'a'n tu'n kyxi' k'wal toj tja xnaq'tzab'il qa:

- Tb'anel tzaj q'i'n te k'wal.
- Jaku b'ant tu'n k'wal aju in b'ant toj tja xnaq'tzb'il junjun q'ij.

Axpe ikx jaku che'x k'wal toj tja xnaq'tzb'il qa:

- At che'w, qa at txanb'aj ti'j ex qa qulb'aj.
- Kyaq qe twitz, at kyaq ti'j, in chyo'n twitz, in malj twitz ex qa nyaxix in ke'yin.
- At ch'in chyo'n tk'u'j.
- At ch'in tx'a'k ti'j ik tze'n qeju ya otoq tz'ok ke'yin tu'n aj q'anel ik tze'nju yab'il eccema ex psoriasis.
- At squk' toj twi' k'wal. Maske nya b'a'n jlu ex il ti'j tu'n tok q'anb'il ti'j, nya tu'n jlu mlay txi' k'wal toj tja xnaq'tzb'il.
- Ten kyaq ti'j toj 24 or ex minti' xi q'o'n q'anb'il tu'n tel kyaq ti'j toj amb'il aju.

**Najsama, u'jinktza ti'jxi u'j jlu tu'ntzun tel tnik'a ti'j Tqanil kyij k'wal qa ma che kyaj ten toj ja.
At toklen jlu kyoj nim tten ex nya il ti'j tu'n tmeltzaj toj tja xnaq'tzab'il qa ikju in tzaj tq'ama'n
aj q'anel.**

Atku maj nya il ti'j tu'n kyxi' k'wal toj tja xnaq'tzb'il qa in tzaj b'ajxix kyk'u'j (jaku tz'el nik'b'a'j ti'j qa ya minti'xix in wa'n, in sikt wen, in chyo'j tk'u'j ex twi' moqa junjuntl). Qa in kub' t-ximana qa in tzajxix b'aj tk'u'j tk'wa'la, yolina tuk'il aj xnaq'tzal, tuk'il aj q'anel toj tja xnaq'tzb'il, tuk'il aju onil kye xjal mo tuk'il juntl aq'unal toj tja xnaq'tzb'il. Ex qa in ximana qa ma tzaj b'ajxix tk'u'j tk'wal, mas b'a'n tu'n t-xi'ya tuk'il aj q'anel.

Qa minti'xix in naq'unan t-xmilal k'wal toj tumel tu'ntzun mi'n ttzaj yab'il ti'j, ex qa jun rat in yab't k'wal, yolina ti'j jlu toj tja xnaq'tzb'il (ik tze'n kyuk'il qe aj q'anel ex onil kye) tu'ntzun tb'aj kyximene, aya ex aju aj q'anel, ti'jju tu'n tten k'wal toj tb'anel toj tja xnaq'tzb'il.

Tqanil nim toklen: Jun tz'aqsb'il u'j jlu tu'n tel mas tnik'a ti'j tqanil in tzaj tq'o'n k'loj aj q'anel toj tnam ex qa toj tja xnaq'tzb'il.

¿Toj alkye amb'il nya b'a'n tu'n t-xi' k'wal toj tja xnaq'tzb'il ex ti' tu'n tb'ant tu'n?

¿Alkye yab'il ma tz'ok ti'j?	¿Toj alkye amb'il il ti'j tu'n tkyaj ten toj tja?	¿Jtoj jaku meltz'aj k'wal toj tja xnaq'tzb'il?
Kyaq ti'j	Toj 24 or qa tzaj kyaq ti'j te 100.4°F (38°C).	Qa ya minti' kyaq ti'j toj 24 or ex minti' ma txi k'a'n q'anb'il tu'n tel kyaq ti'j ex ya ma b'anix ch'intl.
In jaw tu'n ex qa in nel tu'n	Qa ma jaw tu'n 2 ex qa nim maj kyoj qeju 24 or ma che ik'. Qa ma txaj txa'l 3 maj toj jun q'ij ex qa minti' in kanin toj tz'alb'il.	Qa minti' jaw tu'n kyoj qeju 24 or ma che ik' ex ya jaku k'a'n ex jaku wa'n. Ex qa minti' in nel tu'n kyoj qeju 24 or ma che ik'.
Q'ulb'aj ex qa kwest tu'n t-xi tjuk'un kyq'iq'	Qa ma tzaj tqul juntl maj ex qa minti' in take', axpe ikx in nel ti'n amb'il tu'n tb'ant aq'untl toj tja xnaq'tzb'il mo kwest tu'n t-xi tjuk'un kyq'iq' ex tu'n tetz t-xew.	Qa in kub' tna'n qa mas b'a'n ta' ex ma b'anix ch'in kyoj qeju 24 or ma che ik'. Qa tzaj asma moqa jiq' ti'j, at t-permis tu'n tajb'en jun k'uxb'il tu'n t-xi tjuk'u'n kyq'iq'.
Tx'a'k	Qa tzma ma tz'el tx'a'k ti'j ex minti' ma tz'ok ke'yin tu'n jun ajq'anel, ex kukx in ch'iy, at paj ex mlay b'ant tu'n tmaqset ex qa ma tzaj kyaq ti'j.	Qa ma b'anix tx'a'k otoq tzaj ti'j ex qa tq'ama' aj q'anel qa ya ch'ixtl tb'ant ex qa jaku tz'ok maqtzi'n kykyaqil tx'a'k.
Kyaq twitz ex nim ttxa twitz	Qa noq minab'en ma kyaqix twitz maske minti' in jatz nim ttxa twitz, at kyaq ti'j, in chyo'n twitz ex qa in jumin twitz.	Qa ma b'anix qe tb'aq' twitz ex qa o tzaj tq'ama'n aj q'anel we'ye qa jaku chin meltz'aje toj tja xnaq'tzb'il.

Qa minti' b'l'n tu'na qa b'a'n ex qa nya b'a'n tu'n t-xi' tk'wala toj tja xnaq'tzb'il tu'nju ma yab'ti, q'ajtiya tuk'il aj q'anel ex qa tuk'il onil kye aj q'anel in naq'unan toj tja xnaq'tzb'il.