Una especie de daño que afecta a todo ser humano, mapuche o wingka.

[button link=»https://www.comunidadhistoriamapuche.cl/ta-ti-corona-firu-kovid-16/» color=»black» newwindow=»yes»] Ver versión en Mapuzugun[/button]

https://www.comunidadhistoriamapuche.cl/wp-content/uploads/2020/03/Krona-firu-online-audio-converter.com_.mp3

Desde hace mucho tiempo nuestros antiguos nos han hablado de grandes catástrofes enfermedades que se presentaran y que afectaran la vida, lamentablemente hoy día estamos padeciendo eso. Estas situaciones antes como ahora nos obligan a reflexionar y tomar medidas concretas de extrema urgencia. En la actualidad, todos, incluidos los Pueblos Indígenas estamos siendo impactados por el Corona virus también llamado covid-19. Un nuevo tipo de *wigka kuxan*.

Es una enfermedad que afecta al sistema respiratorio cuyos síntomas son la tos, dificultad para respirar y fiebre alta sobre los 38 grados. Se trata de un *kuxan* microscópico, que no podemos ver y que se transmite persona a persona por medio de pequeñas gotitas que salen cuando hablamos, tosemos, estornudamos, o cualquier fluido corporal y que transmitimos por las superficies tales como mesas, micros, autos, dinero, comida, piso, ropa y todo lo que tocamos.

El virus ya está circulando en la región tanto en las ciudades como en el campo, obligándonos a pensar y cambiar por algún tiempo nuestras formas de relacionarnos para evitar la transmisión contagio y muerte, especialmente a los grupos más vulnerables como las y los ancianos, niños, niñas, embarazadas, enfermos crónicos como diabéticos, hipertensos y asmáticos.

Consejos:

1. Quedarse en casa, en nuestro espacio familiar (lepün). Si obligadamente debe estar con más gente, debe hacerlo con al menos metro y medio de distancia. Evite hacer y recibir visitas.
2. Suspender todo tipo de reuniones que signifique juntar grupo de gente. Suspender juegos de futbol, torneos, *palin*, *jejipun*, cultos de la iglesia, bautismos, vigilias, carreras, *mingako*, *geykurewen*, *anümrewen*, *mafün*, etc. Son restricciones temporales mientras pasa esta crisis.
3. En caso de que un *lof* decida realizar un *lef o lelpe gijatun* a propósito de esta catástrofe aprovechen de conversar sobre los cuidados personales y familiares que se

deben tener.

4. Muchas de nuestras costumbres mapuche se basan en demostrar afecto a travésde alimentos y bebidas, transporte ideal de la enfermedad. Puede tomar mate y compartir alimentos sin problema dentro del hogar. Evitar beber alcohol porque eso nos hace más débil frente al virus. Lo más importante es evitar compartir vasos, copas o utensilios al servirnos bebidas y alimentos. Procuremos alimentarnos con más verduras y producción familiar, más natural que fortaleza nuestro cuerpo.
5. Evitar acudir a la ciudad a hacer trámites o compras, sobretodo donde hay mucha gente (ferretería supermercado, cobrar la pensión, bancos), lo indispensable y urgente que lo vaya a comprar alguien que sea joven y saludable, y que se contacte físicamente el mínimo con la gente.
6. El saludo debe ser solo de palabras, sin darse las manos entre vecinos, amigos y familiares que no vivan en la misma casa. No debemos ofendernos por esto ya que es una medida para cuidarnos todos.
7. Aumentar la frecuencia de lavado de manos entre todos los miembros del hogar. Si alguien estuvo fuera de la casa, lavarse las manos antes de ingresar, siempre con jabón.
8. Si tiene síntomas de resfrío evite todo contacto con más gente, sólo el necesario ya que está más débil frente al virus. Aproveche de estar tomando remedios caseros que todos conocen para los resfríos y agua.
9. Si tiene fiebre y dificultad para respirar, vaya de inmediato a un centro asistencial ya que puede tratarse de coronavirus.
10. Si muriera un familiar debemos hacer un esfuerzo de que el velorio sea breve y en espacio abierto, con turnos para acompañar la urna.

Hacemos un llamado a solidarizar con los nuestros sobre todo los más viejos que se encuentran solos y sin redes de apoyo, a estar atentos a proveerlos de alimentos, medicinas y cuidados.

En estos difíciles momentos aprovechemos el tiempo con la familia para conversar, actualizarnos de la vida, aconsejarnos, ha llegado el momento de cuidarnos y acercarnos unos a otros, de darnos fuerza, para defendernos para poder seguir viviendo nosotros los mapuche.

- Fahttps://www.facebook.com/Comunidad-de-Historia-Mapuche-336188696572767/cebook
- Twithttps://twitter.com/CHMapucheter

Centro de Formación e Investigación para el Desarrollo de la Salud del Pueblo Mapuche
Ta iñ Xemotuam.

Asociación Mapuche para la Salud Makewe Pelale – Hospital Makewe.

Consejo de Salud Mapuche *Lof Boyeko.*

- Fahttps://www.facebook.com/Comunidad-de-Historia-Mapuche-336188696572767/cebook
- Twithttps://twitter.com/CHMapucheter