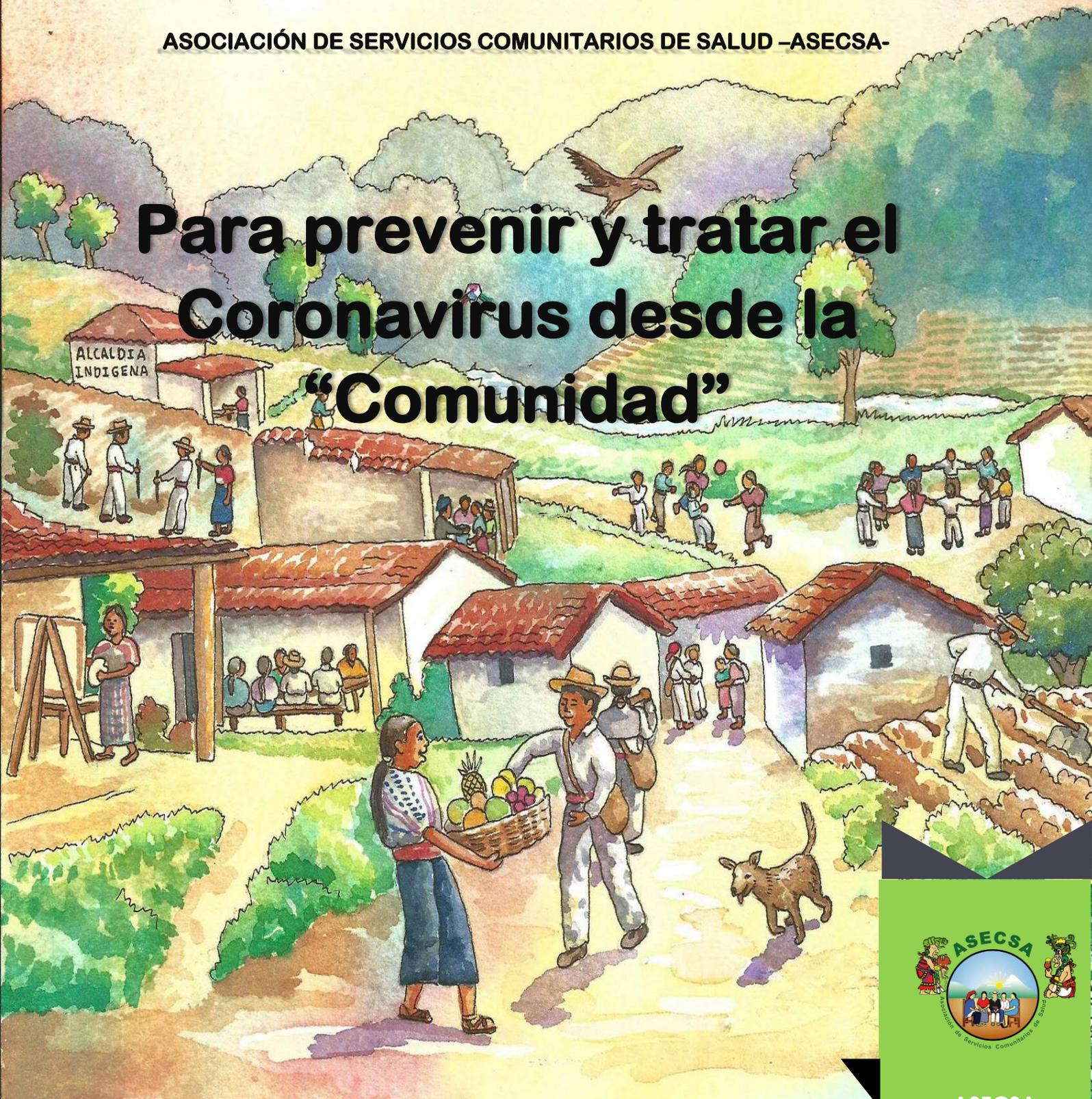
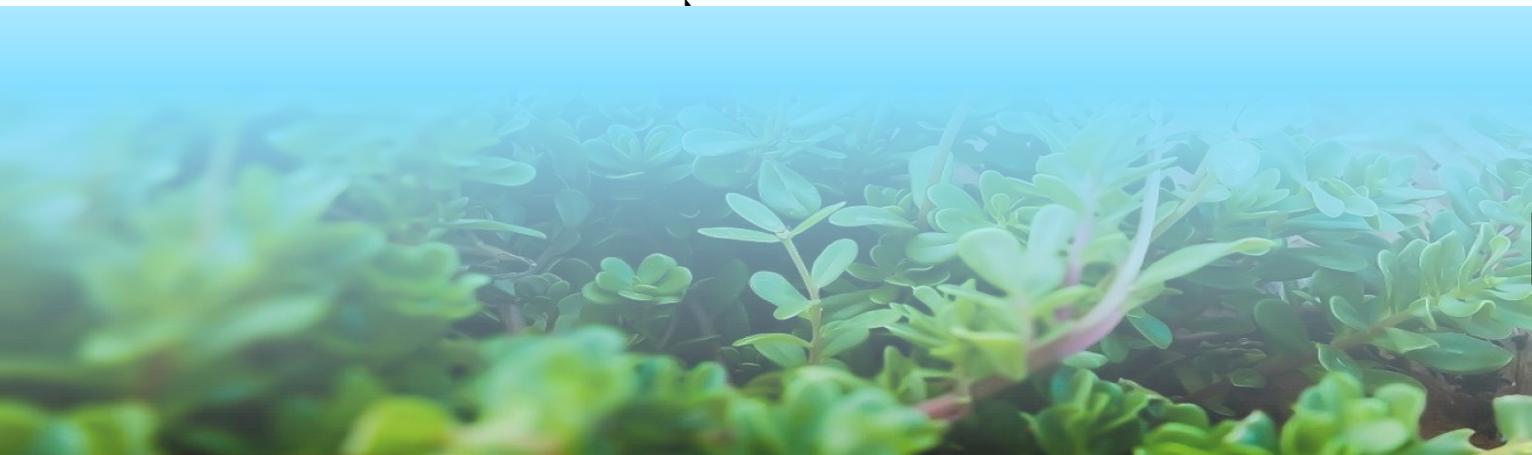


Para prevenir y tratar el Coronavirus desde la “Comunidad”



ASECSA
MANUAL No. 1

Compartimos este material para informar sobre el Coronavirus, de manera sencilla y entendible en las comunidades, con un enfoque de prevención y promoción de la salud. Es una enfermedad nueva que no conocemos, pero tendremos que convivir con ella. Inicialmente traerá muchos problemas a nivel familiar, comunitario, pueblos y países; pero también lecciones como lo dijeron recientemente nuestras abuelas y abuelos ante el nuevo B'aq'tun: la necesidad de una nueva era de paz y armonía entre la humanidad, con la madre naturaleza, el cosmos y nuestro entorno.



¿QUÉ ES UN VIRUS?

- Su significado es veneno o toxina, es un microorganismo (pequeño ser que solo puede ser visto con aparatos especiales como el microscopio electrónico) que causa diversas enfermedades.
- Los virus no tienen tratamiento a diferencia de los microbios que se pueden tratar con antibióticos o los parásitos o amebas que también tienen tratamiento.
- Pero si se pueden tratar los síntomas de los virus y de esa manera evitar muertes.

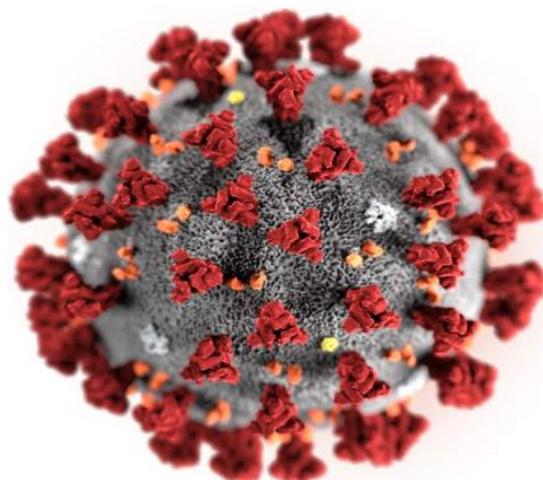


¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?

- Es un virus que recibe este nombre porque cuando se ve con microscopio pareciera una corona y que causa infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves.
- Es el virus causante de la enfermedad denominada COVID-19.

¿QUÉ ES LA COVID-19?

- COVID-19 es el nombre que le ha dado la Organización Mundial de la Salud a la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus.
- COVID-19, son sus siglas en inglés.



¿ES COMÚN LA COVID-19?

- No, no es común. Es nuevo para la humanidad por eso está causando muchos problemas en muchos lados, y por eso nuestro cuerpo aún no tiene defensas contra él.
- Se ha definido como pandemia porque está afectando a muchos países del mundo.

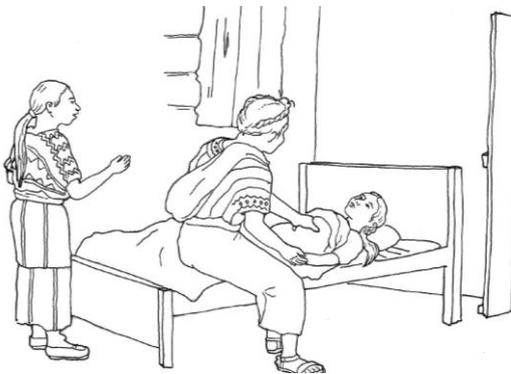


¿QUIÉNES TIENEN MAYOR RIESGO DE ENFERMARSE?

- Las personas ancianas porque tienen menos defensas son quienes más rápidamente se pueden enfermar. También la personas que tienen diabetes y problemas del corazón y las que han padecido enfermedades crónicas como el cáncer.

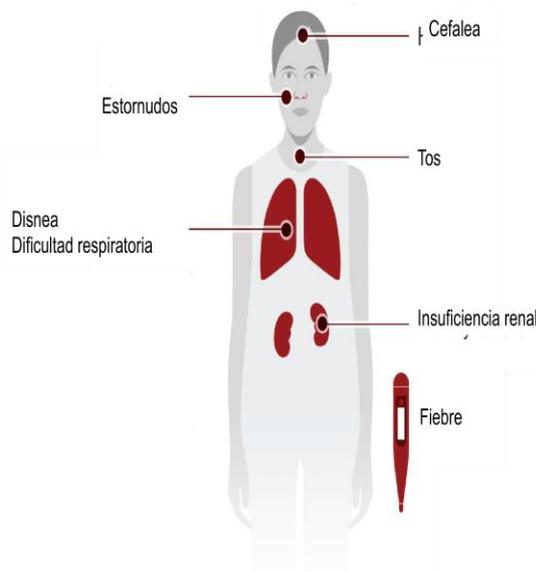
¿TODOS PRESENTAN SÍNTOMAS?

- No, la mayoría que se infectan no presenta síntomas, pero si pueden transmitir la enfermedad.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA COVID-19?

- Los síntomas más comunes son fiebre, tos seca, dificultad para respirar. También pueden presentarse dolores, congestión nasal, dolor de garganta o diarrea.
- Si estos síntomas son leves se pueden tratar en casa y en la comunidad como cualquier catarro. Pero necesita tomar medidas de prevención para evitar transmitir la enfermedad a otros integrantes de su familia y comunidad.
- Si los síntomas son graves es necesario ir al servicio de salud más cercano para que le hagan el examen y si es necesario se le traslada al hospital.



¿COMO SE CONTAGIA LA COVID-19?

- Con las gotas de saliva, de una persona infectada a otra, al estornudar o toser, también sobre los objetos que toca una persona que tiene el virus.
- Tocándose con frecuencia la boca, nariz y ojos.
- Una persona afectada puede contagiar a varias personas por eso es importante el aislamiento.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA

COVID 19 EN LA COMUNIDAD

Nuestros ancestros han pasado muchas pruebas difíciles con las enfermedades que afectan a la salud, conocieron variedades de plantas medicinales que son nuestras hermanas mayores, que son nuestras grandes medicinas. Nos seguirán ayudando si agradecemos por su poder de curación y les confiamos y respetamos, porque regalan salud a nuestro espíritu y a nuestro cuerpo.



Acuérdese de:

- El lavado de manos permanentemente con agua y jabón.
- Mantenga una distancia mínima de 1 metro con las demás personas.
- Cuando estornude cúbrase la boca y la nariz con el codo doblado.
- Para saludar puede hacer lo que hacen nuestros mayores en la comunidad: Cruzar los brazos y agachar la cabeza.
- Use una mascarilla cuando tenga síntomas, puede ser de tela pero que no deje pasar las gotitas de saliva. La debe cambiar todos los días.

ALGUNOS ANTISÉPTICOS NATURALES QUE PUEDO PREPARAR EN LA COMUNIDAD.

Medicina Natural	Preparación	Como Usar	
Miel:	Ninguna	Se aplica directamente en las manos o la piel las veces necesarias. También es hidratante.	
Cebolla:	Por 3 a 5 minutos, hervir de 1 a 3 cabezas de cebolla en medio litro de agua, esperando que se enfríe	Se lava las manos con el agua las veces necesarias al día. También se puede hacer limpieza de manos hoja por hoja o capa por capa de manera directa.	
Ajo:	Por 3 a 5 minutos, hervir 3 a 5 cabezas de ajo en medio litro de agua, esperando que se enfríe	Se lava las manos con el agua las veces necesarias al día. También se pueden machacar las cabezas de ajo y aplicar directamente en las manos.	
Laurel:	Por 3 a 5 minutos, hervir hojas de Laurel medio litro de agua, esperando que se enfríe	Se lava las manos con el agua las veces necesarias al día	
Eucalipto	Por 3 a 5 minutos, hervir hojas de eucalipto cabezas de ajo en medio litro de agua, esperando que se enfríe	Se lava las manos con el agua las veces necesarias al día	

Algunas Plantas Naturales para el alivio de la tos y la gripe.

MIEL:

- Antibiótico Natural y alivia la tos: solo o combinado con jugo de limón, se puede hacer gárgaras o se toma como te, dos veces al día. Tomar 1 cucharada de miel puede fortalecer nuestro sistema inmunológico.

LIMÓN:

- Es antibiótico natural y por su alto contenido en vitamina "C" ayuda a las defensas del organismo contra las infecciones respiratorias. Se puede tomar como te o bebida, mejor si es endulzado con miel. También se puede hervir un limón entero junto con la cascara.

JENGIBRE:

- Ayuda a la tos seca y tiene propiedades antiinflamatorias. Con un pedazo de jengibre prepare un té, en una taza de agua y tómelo 3 veces al día.

TOMILLO:

- Prepare un té y añada dos cucharadas soperas de tomillo seco en una taza de agua caliente. Deje reposar 10 minutos antes, colar y beber. Lo puede hacer 3 veces al día.

PROPOLEO:

- Preparado en tintura. Tomar 10 gotas en medio vaso de agua 2 veces al día.

OTRAS RECOMENDACIONES:

Gárgaras de agua con sal, Vapor del agua.

Para Bajar la Fiebre:

- 1 Nuestra mamás y abuelitas siempre usaron paños de **agua fría** para hacer lienzos en el cuerpo y bajar la temperatura. Esa práctica es correcta y ayuda mucho. También los baños de agua tibia

- 2 Pasar el **huevo** en el cuerpo para absorber el calor hasta que el huevo se cosa también es una práctica que ayuda mucho.

TE DE LECHUGA:

- 3 Se hierve un litro de agua, agregar las hojas de lechuga, dejar que repose 15 minutos, se puede endulzar con miel y se toma como bebida.

AJO CALIENTE:

- 4 Picar un diente de ajo, colocar a una taza de agua caliente, reposar por 10 minutos, colar y beber cuando esté listo. Se pueden tomar 3 tazas al día.

TÉ DE SALVIA:

- Solamente se colocan unas hojas de salvia en una taza de agua hirviendo, se reposan 10 minutos y se toma. Se puede añadir miel para endulzar. Se pueden tomar 3 tazas al día.

TÉ DE LIMÓN:

- Para hacer Te, se pueden usar las hojas o el tallo blanco de adentro. Además de bajar la fiebre y la inflamación, también ayuda a bajar el dolor de cabeza y la migraña. Se puede preparar una taza 3 veces al día.

OTRAS PLANTAS QUE PUEDO BUSCAR EN MI COMUNIDAD Y QUE ME PUEDEN AYUDAR ANTE LA COVID 19:

- Cardosanto, Chipilín, Cilantro, Curarina, Geranio, Eucalipto, Llantén, Malva, Marrubio, Menta, Orozuz, Romero, Rosa de Jamaica, Ruda, Sábila, Tilo, Verbena.



UN ÚLTIMO CONSEJO:

Para estar en paz con nosotros mismos, con la madre tierra y para un mundo más justo, invoque, agradezca, pida por la salud y la vida, todos los días a los creadores y formadores, al corazón del cielo y tierra, al padre sol, a la madre luna, al agua, al viento, a las montañas, a los cerros, al cosmos. Somos solamente una parte de ellas y ellos.



POR EL DERECHO A LA SALUD DE LOS PUEBLOS