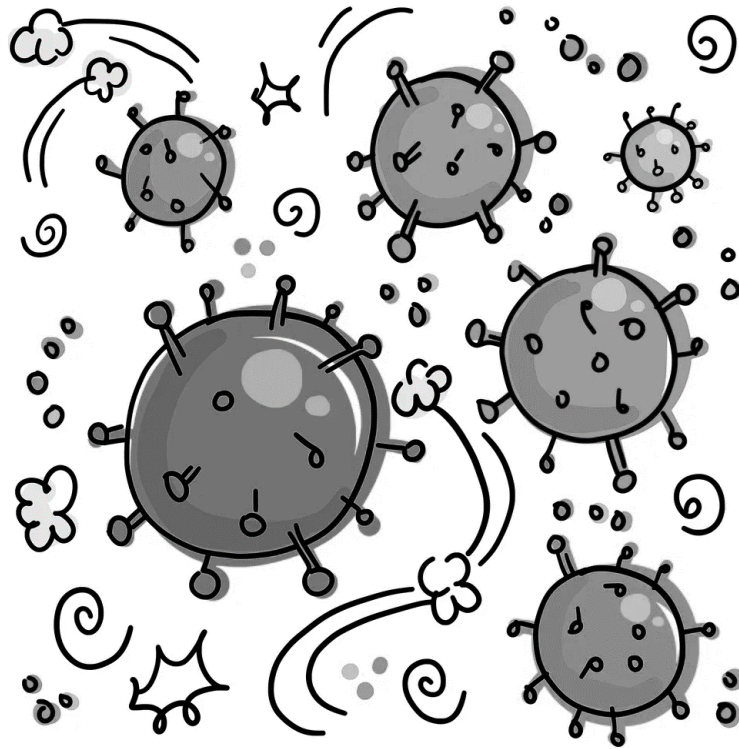


Qué hay con el CORONAVIRUS



**Guía
informativa
sobre la
enfermedad del
Covid19 y el
Coronavirus
causante.**

Para personal de salud y población general interesada ...

Preparamos esta guía informativa con lo más de información que conocemos sobre el Coronavirus y la enfermedad COVID19, con la idea de compartir y difundir la información con toda la población interesada en comprender como enfrentar este problema, que se está presentando en el mundo, en nuestro país y nuestras comunidades, aunque todavía hay mucha información que se desconoce y nos tocará a todas y todos seguir aprendiendo...

Esperamos que te sea de utilidad:

- como material de estudio y comprensión de lo que está pasando...*
- como material educativo para explicarles a otros y otras lo que está pasando...*
- como material de difusión para enviar por redes sociales en las partes que puedan servir...*
- como guía en la familia y en la comunidad con ideas de cómo se pueden atender las medidas de prevención y cuidado familiar y comunitario.*

Este librito habla sobre los siguientes puntos:

- 1. Qué es, qué lo provocó...*
- 2. Cómo se produce y se transmite*
- 3. Quienes corren más peligro*
- 4. Cómo se previene la infección*
- 5. Qué señas y síntomas da*
- 6. Cómo se atiende en casa a la persona con COVID19*
- 7. Cómo saber cuando llevar al hospital a alguien con COVID19*
- 8. Cómo se puede preparar la comunidad para el COVID19*
- 9. Cómo enfrentar comunitariamente el coronavirus*
- 10. Dónde consultar más información.*

ESPERAMOS QUE LE SIRVA A TODA PERSONA QUE LE ENCUENTRE BUEN USO.

¿QUÉ ES, CÓMO SE ORIGINA Y QUÉ PROVOCÓ EL CORONAVIRUS?

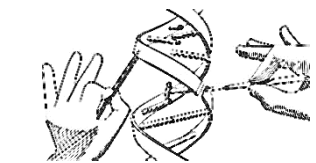
A lo largo de la historia humana, siempre hay nuevos organismos (virus) que aparecen en el medio ambiente y nos enferman... es la generación continua de vida que se da en el planeta gracias a la diversidad de los seres vivos...

¿Por qué entonces estamos tan preocupadxs?

...lo que es nuevo es que en muchos casos...
estos NUEVOS ORGANISMOS como este nuevo coronavirus, son **MUY AGRESIVOS** y también son **MUY RESISTENTES** a nuestro combate (por ejemplo el virus del sida recién hace poco se ha podido empezar a vencer)



¿Y por qué pasa esto? ¿de donde vienen, pues, estos virus resistentes?



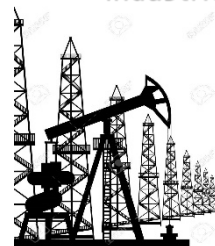
manipulación genética



producción industrial animal

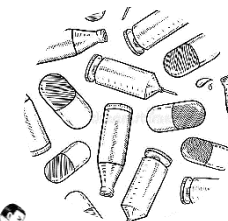


minería



explotación petrolera

En las últimas décadas, la humanidad ha **generado y promovido modos de vida basados en el consumo y el desecho** de muchos **artículos modernos que nos facilitan la vida** —o eso nos dicen aunque no siempre es así— pero que **para producirlos generamos un enorme daño al equilibrio necesario entre la reproducción de la vida humana y la reproducción de la vida de la naturaleza.**



abuso de fármacos



exceso de basura



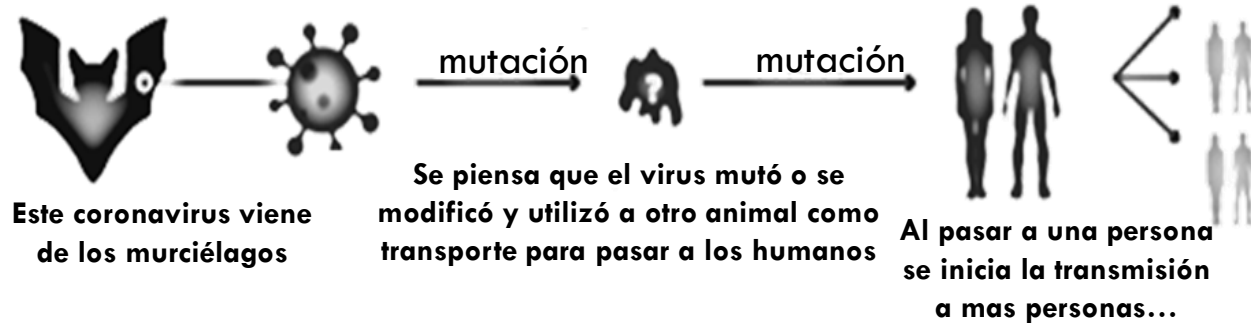
deforestación

¡Todas estas prácticas han producido defectos o mutaciones celulares y moleculares que **SON RESPONSABLES** de la aparición de esos **NUEVOS, AGRESIVOS Y RESISTENTES** virus!



calentamiento global

¿CÓMO SE PRODUCE Y CÓMO SE TRASMITE EL CORONAVIRUS?



En la persona, el virus invade las vías respiratorias causando señas de infección y en casos graves causa neumonía o inflamación pulmonar grave.



La gravedad de la infección por Coronavirus es mayor si nuestro estilo de vida y consumo ha debilitado nuestro sistema de defensas...

...por eso, el COVID19 le puede dar ms grave y causar la muerte a las personas con enfermedades previas y a las personas con menos defensas como las personas mayores y las embarazadas y parturientas.

¿Cómo se transmite?

Por las gotas de saliva

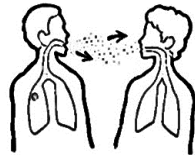
que se sacan al estornudar o

toser, desde una persona enferma

o portadora del virus, así como por el

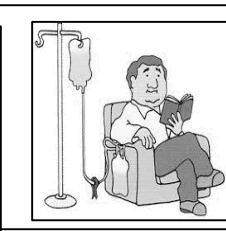
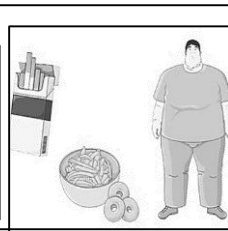
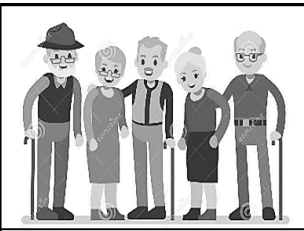
contacto directo a través del saludo, el

abrazo, el contacto del cuerpo, los besos, etc.

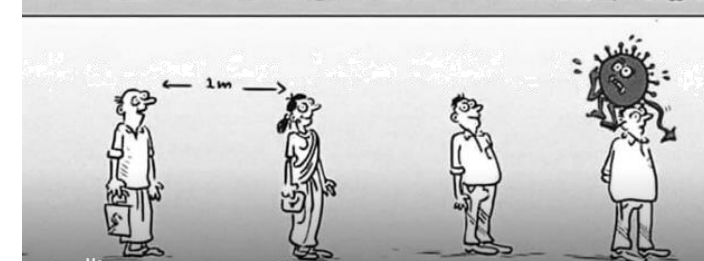
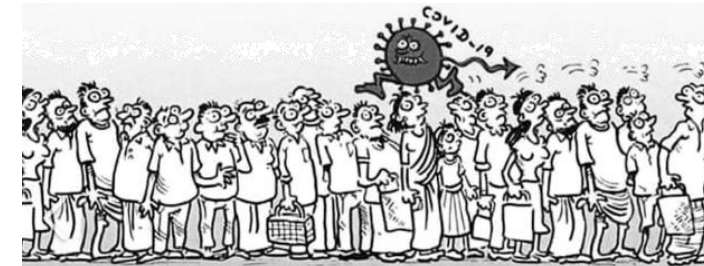


¿Quienes son más vulnerables o pueden enfermar más grave?

Quienes corren más peligro son las personas adultas mayores y/o con enfermedades previas y hábitos no saludables:



abuelas y abuelos, personas diabéticas, con obesidad, con presión alta, con insuficiencia renal, personas inmunodeprimidas, personas con enfisema, etc. Así como las mujeres embarazadas o que acaban de parir hace poco.



Por eso, en esta fase de EPIDEMIA se debe mantener una sana distancia de 1 a 2 m.

¿QUIÉNES CORREN MÁS PELIGRO POR EL CORONAVIRUS?

Como se dijo antes, la infección por Coronavirus ataca de manera más grave y agresiva a las personas que tienen debilitado su sistema de defensas...

Estas personas son:

Las personas mayores...



Las personas con enfermedades previas



Las embarazadas y parturientas



ES **IMPORTANTE INFORMAR** que el COVID19 le está pegando mucho pero más leve a las personas jóvenes, quienes muchas veces son quienes más pueden contagiar a las personas a las que les puede **dar mas grave** y **causar la muerte** que son las personas con menos defensas....

Si una persona es adulta mayor, es obesa, hipertensa, diabética, o está enferma del pulmón, del riñón, del hígado, o si tiene bajas defensas por viejas infecciones, o tiene enfermedades antiguas controladas o no controladas, o si está embarazada o recién parida:...

DEBE CUIDARSE MUCHO MAS QUE EL RESTO de la población, a quien quizá la enfermedad no afecte tanto.

Estas enfermedades se deben al consumo excesivo de **comida chatarra** como **refrescos embotellados**, coca cola, sabritas, barcel, pepsicola, totis, frutsi, sopas nissim, y toda la **comida rápida** de lugares donde venden comida rápida chatarra, como macdonals, burger kin, dominos, y muchos otros.

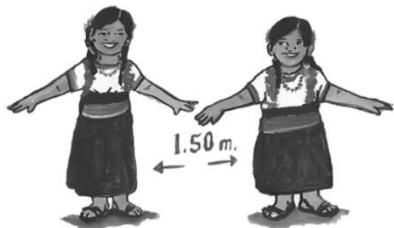
Estas personas deben recibir **cuidados mayores** y la **alimentación más saludable** y sobre todo **mantenerse aisladas** de cualquier **contacto que pueda transmitirles el virus**, ya que en caso de enfermarse **pueden agravarse rápidamente**.

¿CÓMO SE PREVIENE LA INFECCIÓN POR CORONAVIRUS?

Medidas preventivas para evitar el contagio por COVID 19

Como el coronavirus está en la saliva de las personas que lo portan y esa saliva puede contaminar los objetos y el ambiente donde se mueven las personas, las dos medidas más importantes son:

LA SANA DISTANCIA Y EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL O COMUNITARIO



En **SANA DISTANCIA** evita el contacto físico... al *conservar una sana distancia* entre todas las personas y al *evitar el contacto físico con personas que tienen el coronavirus* SE REDUCE LA TRANSMISIÓN Y LA EXPOSICIÓN ...



QUÉDATE EN CASA EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
No SALGAS MUCHO A LA CALLE, No VAYAS A LA CIUDAD SI VIVES EN UNA COMUNIDAD.
al *quedarnos en la casa, el solar y la parcela*, y evitar la convivencia entre muchas personas se **REDUCE** el **RIESGO DE CONTAGIO** entre las personas que tienen el virus aunque todavía no enfermen.



Si alguien de la familia está enferma/o de **COVID19**, **haz todo lo posible por separarle un espacio en la casa para mantenerle distanciado del resto de la familia.**

QUÉ NO HACER



Evita saludar de mano



Evita escupir en el piso



Evita reunirte con muchas personas en lugares cerrados



Evita estornudar o toser al aire o sin cubrirte



Evita tocar tus ojos, nariz y boca con las manos sucias

QUÉ SÍ HACER



Lava las manos con agua y jabón cada rato



Si lo necesitas usa papel desechable y fíralo a la basura



Cubre boca y nariz al toser y estornudar

Limpia el baño y los espacios con agua clorada con cloro para la ropa



Para un litro de agua usa 100 ml o cinco cucharas soperas de cloro

¿CÓMO SE PREVIENE LA INFECCIÓN POR CORONAVIRUS?

Medidas preventivas para comunidades y colonias

Medida	Qué quiere decir en la vida práctica
Sana distancia y quedarse en casa	<p>Es importante que en cada familia se platique sobre lo que está pasando y se acuerden las medias de cuidado que se pueden tomar de acuerdo con lo que cada familia necesita y puede hacer.</p> <ul style="list-style-type: none">-decidir quien de la familia necesita más cuidado: entre todas y todos debemos comprender que las <u>personas mayores</u> y las personas con <u>enfermedades viejas no tratadas o controladas</u>, así como las <u>embarazadas</u> y las personas con cualquier <u>situación de especial fragilidad en salud</u>, son las que primero debemos cuidar, y proteger para evitar su contagio.-decidir <u>quién seguirá yendo a trabajar</u>-decidir quién hará las actividades de la calle, como <u>compras o participación en las actividades obligatorias de la comunidad</u> (reuniones, asambleas, faenas, etc.)-decidir qué <u>medidas de cuidado se pueden seguir y de qué manera.</u> <p>Para guardar la sana distancia las personas de más cuidado se deben distanciar de quienes salen a la calle y ellas mismas NO DEBEN SALIR A LA CALLE. En el caso de las salidas al campo, por ejemplo por leña, a sembrar o cosechar o a trabajar la tierra, las personas mayores y/o enfermas que <u>necesiten</u> salir SOLO PUEDEN HACERLO si van por separado y EVITAN CONVIVIR CON NINGUNA OTRA PERSONA que no esté resguardándose en su casa y por lo tanto que pueda traer el virus aunque no tenga síntomas.</p>

¿CÓMO SE PREVIENE LA INFECCIÓN POR CORONAVIRUS?

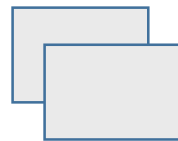
Medidas preventivas para comunidades y colonias

El uso de **cubre-boca hospitalario o médico es OBLIGATORIO** para las personas enfermas y para las personas que las cuidan, sea que estén enfermas de coronavirus o no.

Las personas enfermas de enfermedades respiratorias escupen los virus causantes de dichas enfermedades, por eso, en su caso, el uso de cubre-boca tanto por ellas como por las personas que las cuidan, evita que las y los enfermos contagien a sus cuidadores o a más personas en la familia o en los centros de salud.

Si la familia no consigue cubre-bocas hospitalario para proteger a las enfermas/os puede utilizar trapos, pañuelos o lienzos limpios que se deben lavar continuamente como el resto de la ropa y por separado de la de la familia. También puede se puede crear artesanalmente una mascarilla, aquí tienes una idea de cómo hacer una mascarilla que cubra los ojos además de la nariz y boca **PARA LAS PERSONAS CUIDADORAS**. (si la persona usa lentes solo necesita el cubre boca porque los lentes ya le protegen los ojos)

Uso de cubre boca



Corta dos pedazos de tela de 22 cm de largo por 20 de ancho.



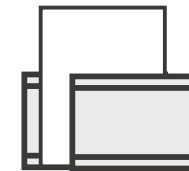
Corta un pedazo de plástico transparente de una botella reciclada limpia



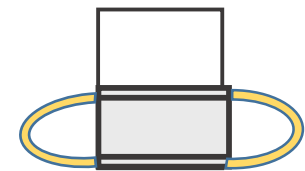
Corta dos pedazos de resorte o elástico en buen estado.



Haz dobleces en los pedazos de tela para que no quede estirada.



Ensambla las partes y fíjalas con pegamento o costura



Pega los elásticos a la medida de una persona adulta.

Para las personas que **no están enfermas**, el cubre-bocas artesanal (hecho en casa) puede usarse o no **PORQUE NO ES UN MEDIO SEGURO PARA EVITAR EL CONTAGIO**, ya que **el contagio se puede dar a través de los ojos y al tocar con la mano los ojos, la boca o la nariz**, lo que no se logra controlar con el cubre bocas.

El **uso del cubre boca en personas que no están enfermas** al salir a la calle o usar el transporte público o en espacios con mucha gente **solamente sirve si** mantenemos la **sana distancia**, nos lavamos las manos o usamos **alcohol gel al tocar todo lo que pueda estar contaminado** y **evitamos tocarnos la nariz, boca y ojos**.

En **todos los casos**, sean cubre bocas artesanales o no, se deben **cambiar continuamente** y **lavar con agua y jabón, enjuagar en cloro y asolear**, que son tres formas de eliminar los microbios de nuestros espacios.

¿CÓMO SE PREVIENE LA INFECCIÓN POR CORONAVIRUS?

Medidas preventivas para comunidades y lugares con menos recursos materiales

Medida	Opción si no tengo todo lo de la ciudad	
Limpieza lavado y aseo...	<p>HASTA HOY la mejor opción son el AGUA Y JABÓN, que ayudan a eliminar todos los gérmenes y microbios de nuestras manos. La opción más barata y muy efectiva es el jabón zote o cualquier jabón de pasta similar.</p>	
	<p>Si no se consigue alcohol gel, usa alguna de las siguientes mezclas:</p>	
	<p>PARA LAVADO DE MANOS</p>	<p>PARA LIMPIAR TRASTES Y ROPA CONTAMINADA</p>
	<p>Opción 1: Agua oxigenada y alcohol : El agua oxigenada se puede usar en la concentración en la que se comercializa del 3%, mezclada con alcohol de farmacia con una concentración del 70%. Mezcla 7 partes de alcohol y 3 de agua oxigenada y usa la mezcla en sustitución al alcohol gel.</p>	<p>Opción 1: Cloro diluido fuerte Usa cloro tanto para la limpieza de espacios y ropa como para la desinfección de la ropa en la concentración comercial del 5 % (es muy potente como desinfectante para uso externo, ataca a virus y bacterias). -A <u>un litro</u> de agua agrega <u>100 ml</u> de hipoclorito de sodio al 5% (equivalente a 10 cucharadas soperas, o 10 tapitas o tres onzas de biberón).</p>
	<p>Opción 2: Cloro diluido suave Usa cloro a mayor dilución para lavarte las manos si no tienes jabón: -A <u>un litro</u> de agua agrega <u>20 ml</u> de hipoclorito de sodio al 5% (equivalente a 2 cucharadas soperas, o 2 tapitas)</p>	<p>Opción 2 Algunas plantas como el AJO, LA CEBOLLA, EL LAUREL Y EL EUCALIPTO tienen propiedades antisépticas o limpiadoras. Si eliges usarlas al no tener otras opciones, prepara en una olla un cocimiento de cualquiera de ellas, déjalo enfriar y utiliza esta agua para limpiar lo que necesites.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ En el espacio de la persona enferma se debe poner una bolsa plástica para recoger desechos como papel de baño con mocos. Esta bolsa se debe mantener cerrada los desechos se deben quemar aparte. ✓ Además de las manos, cuando se tiene una persona enferma en casa, se debe remojar diariamente su ropa en agua con jabón, lavarla y asolearla todo el día. ✓ Los pañuelos y cubre bocas, así como los trases que utiliza la persona enferma se deben apartar y remojar con agua, jabón y cloro antes de lavarlos. ✓ Finalmente, la habitación o el espacio donde esté la persona enferma se debe asear diariamente con agua de cloro y ventilar o airear lo más posible. 		

¿QUÉ SEÑAS Y SÍNTOMAS DA Y COMO SE SOSPECHA DE COVID19?

Síntomas y signos (molestias y señas de enfermedad)

Fiebre le da a 8 de cada 10 enfermos...

Tos seca le da a 7 de cada 10 personas enfermas

Fatiga le da a 4 de cada 10 personas enfermas

Mucho moco le da a 3 de cada 10 personas enfermas

Pérdida del olfato o no puede oler le da a 3 de cada 10 personas enfermas

Dificultad para respirar o falta de aire le da a 2 de cada 10 personas enfermas

Otras molestias agregadas le dan solamente a 1 de cada 10 personas enfermas:

dolor de cabeza y garganta y muscular, escalofríos, nariz tapada, náuseas, vómito y diarrea...

Si la falta de aire se empeora por neumonía puede **necesitar atención en el hospital...**

También existen **algunas** personas que se infectan sin tener síntomas, pero igual pueden contagiar...

¿Qué señas y molestias se consideran como SOSPECHA de COVID19?

En los Servicios Públicos de Salud se considera a una persona enferma como SOSPECHOSA de tener COVID cuando se cumplen las siguientes situaciones:

1. Persona de cualquier edad que en los últimos 14 días presente **fiebre y tos seca** y al menos **uno de los siguientes síntomas**: dificultad para respirar, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de articulaciones o dolor al tragar.
2. Y que ha tenido contacto con una persona enferma o sospechosa de COVID19 o que haya viajado o estado en lugares donde hay COVID19 en las dos semanas anteriores.

Si la persona enferma:

es adulta mayor, es obesa, hipertensa, diabética o tiene enfermedades antiguas, controladas o no controladas o si está embarazada o recién parida:

Llevarla CUANTO ANTES al Hospital más cercano o CENTRO COVID

esos hospitales son los que tienen las pruebas y los equipos necesarios para atender a las personas más graves durante la epidemia



¿CÓMO SE ATIENDE LA INFECCIÓN POR CORONAVIRUS?

¿Qué debo hacer si tengo síntomas?

Quedarte en casa

La mayoría de las personas con COVID 19 tienen enfermedad leve y pueden recuperarse en casa.

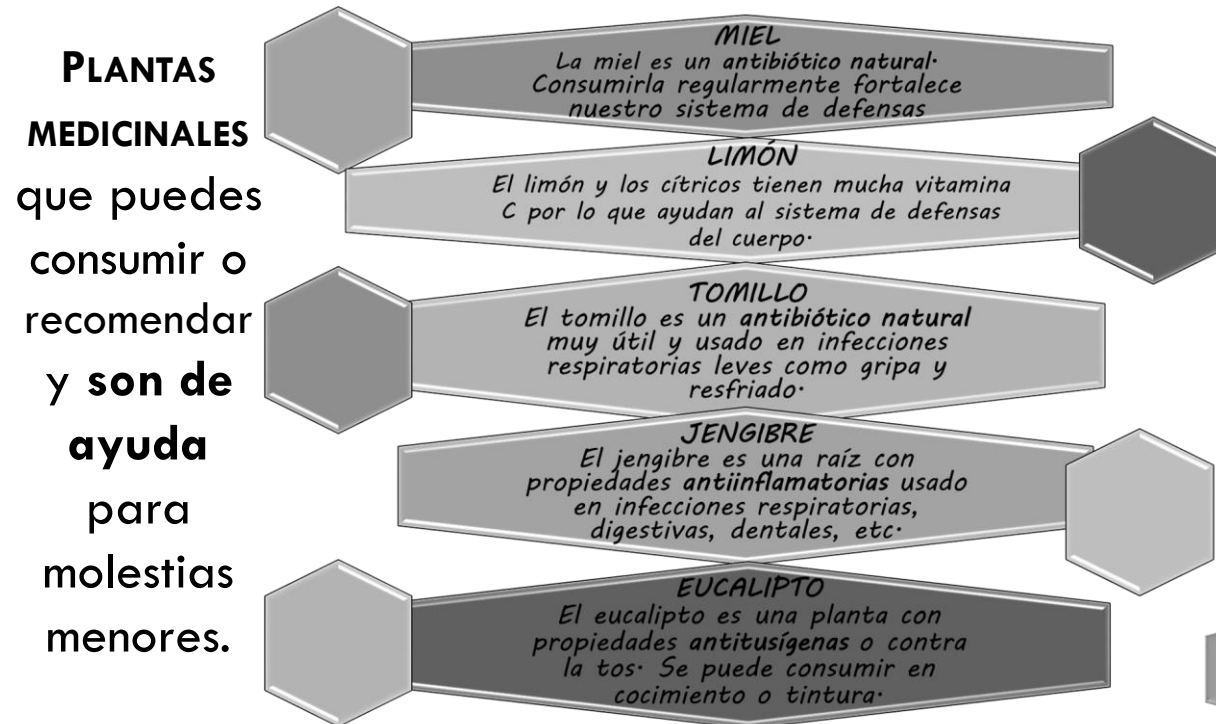
SI LOS SÍNTOMAS Y SEÑAS NO SON GRAVES, TEN MEDIDAS DE CUIDADO COMO:

BAJAR LA FIEBRE, TOMAR MUCHA AGUA, COMER ALIMENTOS NUTRITIVOS, DESCANSAR Y SER PACIENTE.

OJO: no existe todavía EL MEDICAMENTO NI VACUNA QUE CURE O EVITE EL COVID O INFECCION POR CORONAVIRUS...
¡no dejarse engañar por nadie que diga lo contrario!



Si tienes **síntomas o molestias leves** del cuerpo, o molestias respiratorias o digestivas puedes **ayudar a su mejoría** usando **plantas medicinales comunes** en esos casos.



RECUERDA QUE NO CURAN EL COVID19 sólo ayudan a pasar menos molestias.



¿CÓMO SE ATIENDE EN CASA LA INFECCIÓN POR CORONAVIRUS?



Además de esto, el cuidado en casa de una persona enferma de COVID19 debe incluir **medidas de prevención** tanto para la persona enferma como para la persona cuidadora. con el fin de **evitar el contagio** y **ayudar a proteger a otras personas de la familia y la comunidad.**

La **PERSONA ENFERMA** de COVID19 en casa debe tener los siguientes cuidados:

1. Permanecer alejado/a de las demás personas de la familia **tanto como sea posible**.
(Si se dispone de un cuarto especial para la persona enferma es lo mejor).
2. Lavarse continuamente las manos o usar alcohol gel o una solución desinfectante (ver adelante).
3. Usar cubre boca el mayor tiempo posible, **especialmente cuando recibe atención** de la persona cuidadora. Cambiarlo continuamente.
4. Al utilizar el baño limpiar con agua de cloro lo que hay tocado con sus manos y lavarse las manos regularmente con agua y jabón.

La **PERSONA CUIDADORA** debe tener los siguientes cuidados:

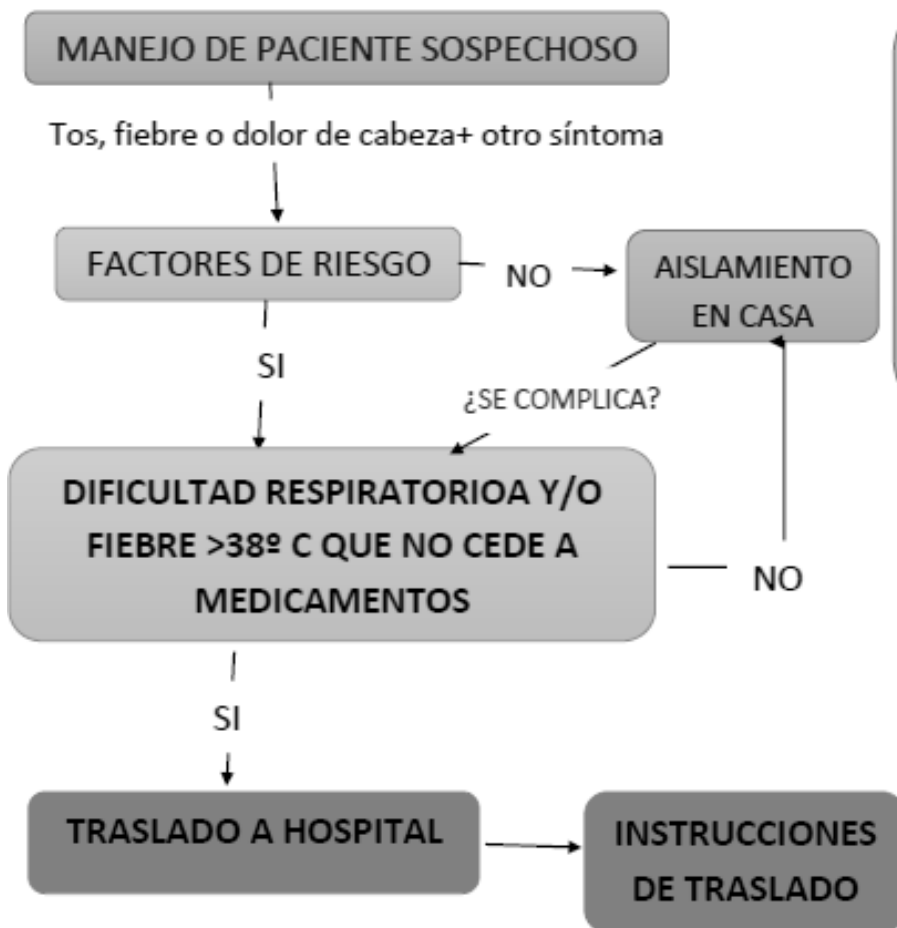
1. **Usar cubre boca SIEMPRE que atienda** a la persona enferma o al estar cerca de ella.
2. **Lavarse continuamente las manos** o usar continuamente alcohol gel o una solución desinfectante (ver ideas adelante).
3. Usar guantes al realizar la limpieza del espacio de la persona enferma.
4. Lavar toda la ropa propia y de la persona enferma apartándolas del resto de la familia.
5. Evitar salidas a espacios públicos concurridos. Si tiene que hacerlo, lave las manos, brazos y cara al salir de casa y al volver a ella.

Nota: Las mascarillas de uso médico están reservadas para las personas enfermas de COVID19, para el personal de salud y el personal de respuesta a la emergencia.

Para el uso general de la población no enferma se recomienda **costurar sus propios cubre bocas** o utilizar paliacates, pañuelos, rebozos o cualquier lienzo de tela que ayude a cumplir la función de aislamiento del medio exterior que tienen los cubre bocas.

¿CÓMO SABER CUANDO LLEVAR A CONSULTA A PERSONAS ENFERMAS DE CORONAVIRUS?

PASOS A SEGUIR PARA CONSULTA Y TRASLADO A HOSPITAL DE PACIENTES COVID-19



- * Limpieza con agua clorada
- * Dormir en lugar separado del resto de la familia
- * Uso permanente de cubrebocas y cambio diario del mismo
- * Manejo de utensilios aparte (Comida, aseo, uso diario)
- * Lavado de manos frecuentemente
- * Hidratación y alimentación adecuada
- * Dar datos de alarma

FACTORES DE RIESGO

- * >60 años
- * Embarazadas
- * Inmunosuprimidos
- * Pacientes con otras enfermedades: Diabetes, Hipertensión, Enfermedad cardíaca, Cáncer, Etcétera
- * Contacto con paciente con Coronavirus confirmado

- * **Uso obligatorio de cubrebocas todos los acompañantes**
- * **explicar que es un viaje especial sin contacto con pasajeros**
- Desinfectar y limpiar vehículo después de traslado**
- +Vigilar a las personas que tuvieron contacto con el enfermo**



¿CÓMO SABER CUANDO LLEVAR A CONSULTA A PERSONAS ENFERMAS DE CORONAVIRUS?

IMPORTANTE: Recomendaciones de consulta

1.-Revisar pacientes antes de entrar a consultorio si tienen síntomas respiratorios:

TOS SECA FIEBRE

2.- Dar un cubrebocas a pacientes con síntomas respiratorios antes de la consulta.

3.-En consulta con pacientes con síntomas respiratorios, utilizar equipo de protección:

*Cubre bocas (quirúrgico).

*Lentes de protección.

*Lavado de manos con gel

4.-Limpieza con agua clorada del escritorio, sillas, mesa de exploración y utensilios médicos, después de las consultas.

5.-Mantener un dispensador de gel para pacientes y que lo usen en manos antes y después de la consulta, si no hay gel, usar agua y jabón.

6.-Tratamiento para fiebre solo con **¡¡PARACETAMOL!!** En caso de alergia valorar el uso de ibuprofeno.

DIAGNOSTICO DE PACIENTES SOSPECHOSOS DE COVID-19 ACTUALIZADO

Persona de cualquier edad que haya presentado al menos 2 de los siguientes síntomas + UNO DE LOS OTROS

***Tos**

Fiebre

***Cefalea**

*Dolor de cuerpo

*Dolor de huesos

*Dificultad para pasar saliva o alimentos

*Mocos aguados

*Infección en los ojos o dolor torácico (pulmones)

*Dificultad respiratoria

¿CÓMO SABER SI SE TIENE LA ENFERMEDAD COVID19?

Si tu o una persona de la familia tienes síntomas y por los antecedentes SOSPECHAN que sea COVID 19 es importante avisar a los Servicios Públicos de Salud y solicitar una valoración médica y la realización de la prueba.

Para solicitar esta consulta médica y la prueba llama al teléfono **967 164 54 46** o al número gratuito **800 40 44 800** y contesta las preguntas que te hagan en esa línea. Sigue sus instrucciones.

Si por los síntomas eres una persona sospechosa de padecer Covid19, desde los servicios de salud te darán indicaciones para que llegues al Centro de Atención donde te harán una revisión médica y te tomarán la muestra para comprobar si tienes la enfermedad.

Si la prueba resulta POSITIVA el personal médico decidirá de acuerdo con la gravedad de tus síntomas si debes hospitalizarte o puedes pasar la enfermedad con cuidados en casa.



En San Cristóbal de las Casas el principal Centro Covid19 está ubicado en el Centro de capacitación de La Albarrada, ahora llamado Ciudad Mujer, ubicado en la Av. De la Juventud No. 143, Barrio de María Auxiliadora, entre la Calle Lagunas de Pátzcuaro y entrada de la Albarrada. Teléfono (967) 67 4 56 50

Y... ¿Cuándo termina la cuarentena para quien tuvo COVID19?

Se considera que acaba la cuarentena cuando sucedan estas **tres** cosas:

- Que la persona enferma **ya no haya tenido calentura** en los últimos tres días completos, sin usar medicamentos para la fiebre.
- Que los síntomas graves hayan mejorado (**ya no tiene tos o dificultad para respirar**)
- Que hayan pasado **al menos 7 días desde que empezó enferma.**

¿CÓMO SE PUEDE **PREPARAR LA COMUNIDAD** PARA ENFRENTAR EL **COVID19?**

Como el coronavirus es un virus viajero, **en este tiempo que nuestros familiares migrantes están volviendo a las comunidades**, es probable que traigan el virus, **hasta si no tienen síntomas todavía**. Esto hará que haya **personas que se enfermen** en muchas de nuestras familias y nuestras casas, hasta que poco a poco se vuelva un **problema de toda la comunidad**.

Como **autoridades y asambleas comunitarias** es bueno saber que esta enfermedad del **Covid19 no es un problema personal o familiar...** es una **epidemia** en el país y una **pandemia** en el mundo que nos **va a dar a la gran mayoría de las personas** en pueblos y ciudades, ya está dando. Por eso vale la pena **pensarnos como comunidad y actuar como comunidad** al enfrentar esta epidemia en nuestros pueblos.

SI TIENES FAMILIARES QUE VIENEN DE FUERA...
de lugares donde hay COVID19

ES MUY IMPORTANTE QUE SE MANTENGAN AISLADOS DE LAS PROPIAS FAMILIAS Y DE LA COMUNIDAD Y LOS ESPACIOS DE CONVIVENCIA COMUNITARIA

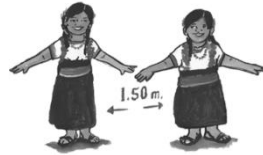
por **al menos 14 días**, tiempo en **pueden enfermar si es que traen el virus consigo**.

ESTA ES LA PARTE MÁS DIFÍCIL

porque cuesta trabajo que las personas veamos el peligro, pero no olvidemos que la vida y acción comunitaria es la que nos da unidad, protección, cuidado y fuerza las cosas así serán menos difíciles.

¿CÓMO SE PUEDE PREPARAR LA COMUNIDAD PARA ENFRENTAR EL COVID19?

**sana
distancia**



Si nuestros familiares vienen de lugares donde NO HAY COVID19

deben lo más posible

QUEDARSE EN CASA de cualquier forma y sólo salir por actividades al aire libre y de manera individual o de dos o tres personas solamente, y siempre **guardando la sana distancia**.

**distanciamiento
comunitario**



PERO... SI EN TU COLONIA O EN TU COMUNIDAD SON MUCHAS LAS PERSONAS Y FAMILIAS QUE VIENEN DE LUGARES DONDE HAY EL COVID19...

...es importante hablarlo entre todas y todos en la asamblea, para pensar formas de **organizar comunitariamente el cuidado**.

Aquí hay algunas **ideas para prepararnos para la epidemia...**
para cuando **llegue a nuestras comunidades**, más tarde o más temprano...

1. Infórmense **colectivamente en ASAMBLEA**.

Asegúrense de que **LA INFORMACIÓN** que tengan sea **VERDADERA Y CONFIABLE**.

Recuerden juntas y juntos la importancia de los **usos y costumbres** que nos enseñaron **las abuelas y los abuelos**, lo mejor de nuestras culturas originarias:
mirar por el *bien común* repartir *faenas comunitarias*
apoyarse mutuamente **hermanarse**
solidarizarse **cooperar** entre todas y todos
ser generosas y generosos...

Es importante **mantener la unión:**
al cuidarse una o uno, se cuida a toda la comunidad

2. Apoyen al personal de salud de la comunidad para atender la epidemia:



las y los promotores de salud, las parteras y los parteros y las y los curanderos.

Recordemos que ellos y ellas están siempre que necesitamos atención en salud.

Si en la comunidad hay casa de salud, piensen en formas de fortalecerla para que el personal pueda apoyar y atender los problemas simples de salud, mientras pasa la epidemia.



Las y los promotores y promotoras, parteras, parteros y curanderos y curanderas Son las personas que cuidan la salud de una comunidad y es muy importante que también les cuidemos a ellos y ellas.



Por eso una tarea de la comunidad es ayudar a cuidar y fortalecer La casa de salud comunitaria. para que nuestro personal de salud tenga todo lo necesario para atender la salud de nuestra comunidad.

Ojo: LA SALUD ES UN DERECHO COLECTIVO. LOS SERVICIOS DE SALUD DEL ESTADO DEBEN ATENDER TAMBIÉN.

3. Organicen cómo cuidar a las personas de más riesgo:

- mayores de edad
- embarazadas o parturientas
- personas enfermas con presión alta, obesidad, problemas de riñón, pulmón, hígado, bajas defensas, etc.



¿CÓMO ENFRENTAR COMUNITARIAMENTE EL COVID19?

4.. **En los lugares** donde está la **epidemia dominando**, en las colonias y la ciudad, la **población y las autoridades locales están utilizando los espacios públicos para el apoyo comunitario.**

Así están **convirtiendo** las escuelas, las iglesias, las canchas y deportivos, los auditorios y casas comunitarias, etc.

en **espacios colectivos para el apoyo como:**



--**centros acopio de víveres** para **apoyar a las familias** que no puedan salir a trabajar por estar en **cuarentena por el virus.**

Al ayudar a que tengan comida y atención **bajamos el riesgo** de diseminación del virus y el **riesgo de contagio comunitario.**



--**centros de aislamiento comunitario voluntario**, que pueden ayudar en:

-**recibir a nuestras familias viajeras que están llegando** y deben quedarse aisladas por dos semanas para asegurar que no traigan el virus...

-en estos espacios el personal de salud trata de **vigilar el estado de salud de las personas recién llegadas:** toma la **temperatura** y esta al pendiente

de todo ***síntoma de infección respiratoria...***

-la familia puede llevarle lo que necesite de abrigo y alimentos diariamente mientras pasa la cuarentena de dos semanas, después de las cuales si no tuvo síntomas la persona viajera se puede ir a casa.

-**recibir a nuestros familiares que tiene síntomas de enfermedad Covid19** que ya están en casa, ya que la mayoría no pasará a mayores y solamente **requiere cuidados**, pero alejado de la familia sana para no contagiar.

Al recibirlos en centros de aislamiento voluntario **bajamos el riesgo de que contagien a toda su familia**, ya que probablemente en nuestras casas es difícil lograr el aislamiento).



Casa de Aislamiento Voluntario

¿DÓNDE CONSULTAR MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL CORONAVIRUS?

Este material es de libre difusión y distribución.
Para su elaboración se utilizó información de distintos grupos y organizaciones,

Se agradece el aporte a los equipos de:

- **SADEC A.C-UAM-X** Guía para promotores y promotoras de salud Covid19. Actualizada el 29 de marzo del 2020
- **ASECSA** Para prevenir y tratar el Coronavirus desde la "Comunidad" Manual no. 1
- **ASAN-CONIDER-Direc. Equidad de Género y Desarrollo del Ayto. de San Cristóbal de las Casas-Sanando Heridas A.C.** ¿Qué es y cómo prevenir el coronavirus?
- **ORGANIZACIONES Y PERSONAS APOYANDO LA PREVENCIÓN DEL COVID EN CHIAPAS** EAPSEC-GAP, CCESC, Sanando Heridas, Casa de Apoyo a la Mujer Ixim Antsetic, Voces Mesoamericanas, DESMI, MDM
- **Otros documentos consultados:**
 - <http://www.granma.cu/cuba-covid-19/2020-03-23/como-preparar-la-solucion-clorada-para-prevenir-el-contagio-por-coronavirus-14-03-2020-15-03-50>
 - <https://www.ideal.es/sociedad/efecto-agua-oxigenada-coronavirus-20200324105756-nt.html>
 - <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

Si deseas seguir ampliando la información, consulta las siguientes fuentes de internet:
Información oficial de los Servicios de Salud y organismos mundiales:

<https://coronavirus.gob.mx/>
<https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>

Universidad Nacional Autónoma de México – Dirección de Salud Pública
<http://dsp.facmed.unam.mx/index.php/coronavirus/>