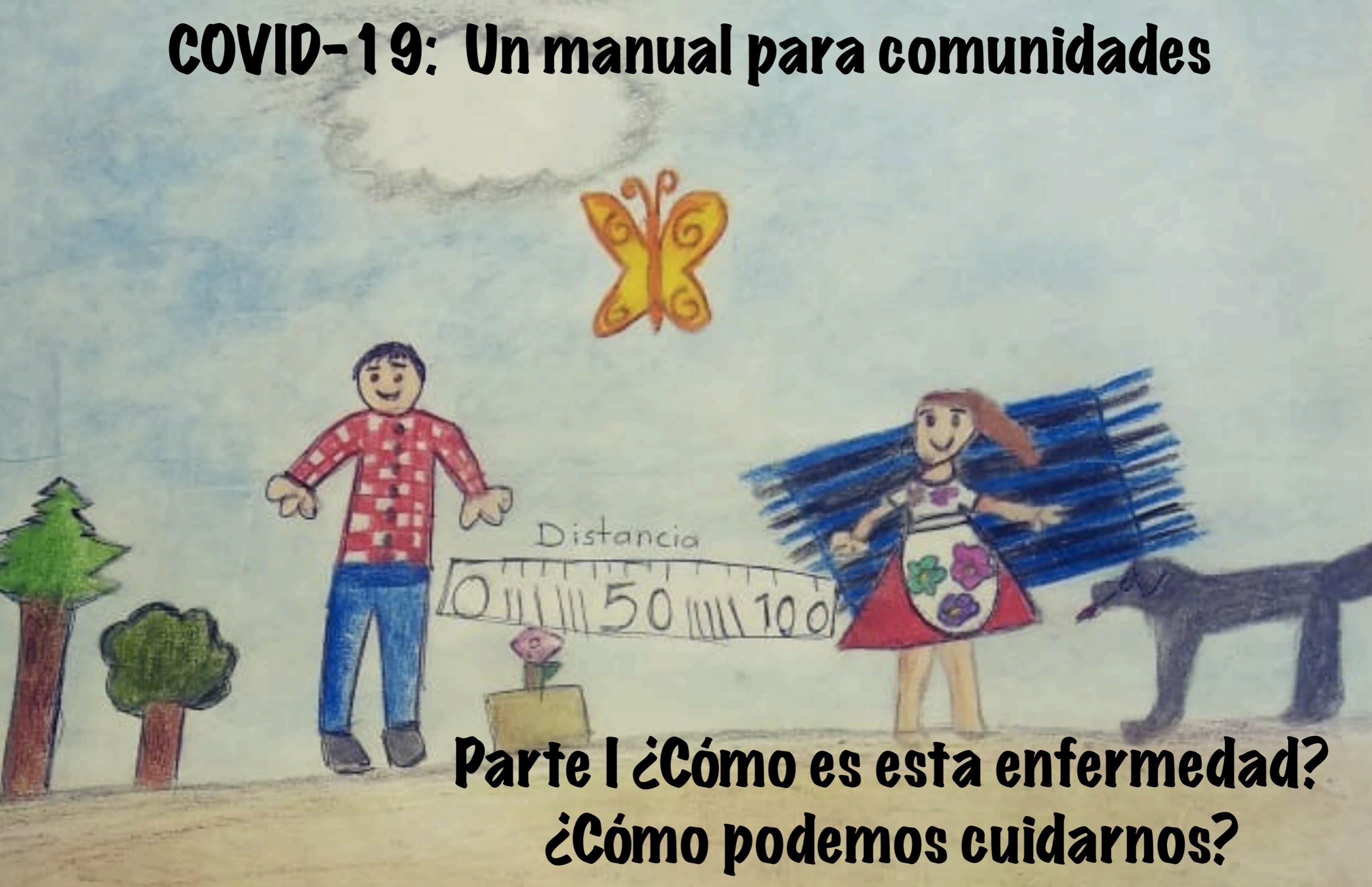


COVID-19: Un manual para comunidades



Parte I ¿Cómo es esta enfermedad? ¿Cómo podemos cuidarnos?

¿Y qué es el Coronavirus?

El nombre del coronavirus es SARS-COV-2, tiene forma de corona y causa enfermedades respiratorias. Es altamente contagioso y la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus es el COVID-19.



01 | ¿Cuáles son los síntomas de la COVID 19?

Puedes estar enfermo si presentas alguno de los siguientes malestares:

Tos, dolor de cabeza y/o fiebre igual o mayor a 38°C.

También puedes presentar:

Dolor de garganta, ojos rojos, dolor muscular y/o de articulaciones, escurrimiento nasal, pérdida del olfato y gusto, escalofríos y en casos graves dificultad para respirar.

¡PUEDES NO PRESENTAR NINGUN MALESTAR Y AUN ASI CONTAGIAR A OTRAS PERSONAS Y PONER EN RIESGO A TU FAMILIA!



La mayoría de las personas se recuperan sin tratamiento, pero hay quienes se ponen muy graves y pueden llegar a morir; todas las personas incluso niñ@s y jóvenes pueden contagiarse.

Las personas con más riesgo de complicaciones son:

Con problemas pulmonares (fumadores o mujeres que usan leña para cocinar); personas con enfermedades previas como diabetes, presión alta, cáncer; mujeres embarazadas y personas mayores de 60 años.



¿Cómo se contagia el Covid-19?



Se contagia por las gotas que emitimos al hablar, toser o estornudar, así como por el contacto directo y cercanía con otras personas (saludo de mano, abrazos, besos) por eso debemos cuidar la forma en como estornudamos y tosemos y mantener al menos dos metros de distancia de otras personas.

Estas gotas pueden quedarse en objetos y superficies y por eso deben desinfectarse y limpiarse constantemente con agua y cloro, sobre todo lo que más tocamos.

Algunas medidas de higiene:

- Mantente a 2 metros de distancia de otras persona y evita el contacto.
- Lávate las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, hazlo frecuentemente y sobre todo al entrar en contacto con otras personas o haber estado fuera de tu casa.
- Es importante cuidar de los niños y ayudarles a lavar sus manos correctamente.
- No tocarte la cara, los ojos, la nariz ni la boca.
- Cubre tu boca con tu codo al estornudar o toser. Si usas pañuelo, recuerda lavarlo y desinfectarlo frecuentemente.
- Aliméntate sanamente, toma muchos líquidos, consume lo que producen en tu comunidad y no tomes refrescos. Integra a tu dieta alimentos y plantas medicinales. ¡SI TIENES DIABETES o HIPERTENSIÓN, CUÍDATE MAS!



Algunas medidas de distanciamiento

- Evita estar en lugares con muchas personas. Recuerda que no se deben hacer fiestas ni cosas similares.
- Por el momento no visites a nadie, quédate en casa.
- Cuando tengas que salir de casa mantén la distancia y las medidas de higiene, si puedes usa cubre bocas.
- Es importante salir solo una persona a la vez que vaya por todo lo que se necesite.
- Si vienes llegando de viaje de Estados Unidos o de otras ciudades de México aíslate 14 días en tu casa.

Una medida sumamente importante de prevención es el lavado frecuente y profundo de manos



Es fundamental estar atentas y atentos a que nuestro derecho al agua sea respetado. Manifestar cuando alguna autoridad o problema comunitario no nos permita tener agua y exigir que se tenga en todo momento o la mayor parte del tiempo, podemos almacenarla y colocar lugares comunes donde cualquiera tenga acceso a agua y jabón para el lavado de manos.



Ejemplos de lugares asignados para lavado de manos

Si crees tener COVID-19 pero no tienes dificultad para respirar no vayas al doctor, solo quédate en casa y haz lo siguiente:

- No tomes antibióticos ni aspirinas.
- En caso de fiebre y/o dolor puedes tomar paracetamol.
- Mantén tu sana distancia de quienes viven contigo para no contagiar a nadie y de ser posible mantente en un cuarto separado de los demás.
- Lávate las manos con agua y jabón y trata de no tocar los objetos que usan otras personas de la casa.
- Aliméntate sanamente, con frutas y verduras y toma mucha agua.
- No compartas objetos como platos, cucharas, celular y/o toallas con ninguna persona.
- Lava y desinfecta todos los objetos y áreas en donde estés con agua y cloro.
- Siempre usa cubre bocas para no regar el virus. Si no tienes cubre bocas, usa paliacate o un trapo limpio que cubra tu nariz y boca.
- Si tú estás contagiado es probable que tu familia también lo esté. Todos deben aislarse por 14 días sin salir de casa para no contagiar a la comunidad.

LLAMA AL 800 00 44 800 PARA MAS INFORMACIÓN.

¡SI EMPIEZAS CON DIFICULTAD PARA RESPIRAR
NECESITAS ATENCIÓN MÉDICA!



- Tranquilízate, la mayoría de las personas se recuperan.
- Toma distancia de las personas enfermas, pero no las dejen solas, la solidaridad es necesaria.
- NO discrimines a los enfermos de COVID-19 ni a sus familias. Necesitamos entre todos cuidarnos.
- Con precaución y medidas higiénicas llevémosles alimentos para que no tengan que salir de sus casas y evitemos que más gente se enferme.
- Organiza campañas de limpieza y desinfección.
- Es importante que identifiquen de manera colectiva qué acciones son importantes en su comunidad.



- Continúa lavándote las manos con agua y jabón tantas veces como toques cosas que puedan estar contaminadas.
- Protege sobre todo a la población con mayor riesgo de complicaciones, que no salgan de casa y no hagan actividades que impliquen el contacto con los demás.
- Quédate en casa, sólo sal si es muy necesario.
- Si realizas las labores del campo toma el mayor número de medidas de prevención e higiene para no correr el riesgo de contagiarse.

Llama al
9-1-1
para resolver
tus dudas

Descarga a tu celular
la aplicación
COVID-19

Por si aún estamos dudando que esta enfermedad sea verdad

EL COVID-19 ¡SI EXISTE!, no es un invento. Este nuevo virus empezó en China y se extendió a otros lugares del mundo, ya ha habido muchos enfermos y miles de muertes; llegó al continente Americano a inicios del año 2020 y ya se encuentra en México. No se trata de alarmarnos pero sí de informarnos para actuar de manera adecuada, tomar medidas de cuidado personal pero también medidas a nivel comunitario y de manera organizada.

Cuando una enfermedad contagia a tantas personas en tantas partes distintas, decimos que hay una PANDEMIA.

¡SI NOS CUIDAMOS ENTRE TODXS, TODO IRA MEJOR!



- La gente mayor a veces cuenta: “En muchos de nuestros pueblos llegó la enfermedad y las condiciones eran muy tristes, no teníamos agua, estábamos incomunicados, éramos muy pobres no teníamos medicinas, en algunos pueblos había dos muertos por semana”.

- “Otra cosa que hacían nuestras abuelas era poner un altar en las casas de los enfermos, el altar era para la enfermedad, para que no se llevara a las personas pequeñas, el arco tenía galletas, dulces, plátanos, eran nuestras creencias y pues teníamos el recurso de la espiritualidad”.

- Ya por los años 80 también llegó el cólera y hubo muchos contagiados, aunque no hubo tantos muertos si era muy contagiosa.



- La epidemia más reciente fue la influenza, fue otro virus y ya hay vacuna.

- Otros brotes de enfermedades recientes han sido la chikungunya, la zika, la tuberculosis y el sarampión.

- Por eso hay que estar muy bien preparados para esta pandemia del Covid-19 porque hasta ahora no contamos con vacuna.

¡El coronavirus que esta causando la enfermedad del COVID-19 es real, la única manera de hacerle frente es cuidarnos entre todas y todos!

Es importante que conozcamos la información de este folleto y que se lea en voz alta en las familias y en la comunidad.

Niñas, niños y aquellas personas que no saben leer, deben estar informadas.

Sólo en comunidad resolveremos este problema.

Referencias

- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, 2020. Consultada en abril de 2020 en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Gobierno de Michoacán. 2020. CORONAVIRUS, COVID-19. 2020. Consultada en abril de 2020 en: <https://michoacan.gob.mx/coronavirus/>
- Gobierno de México. 2020. ¿Qué es el CORONAVIRUS? Consultada en abril de 2020 en: <https://coronavirus.gob.mx/covid-19/>
- <https://coronavirus.gob.mx/>
- <https://www.gob.mx/salud>
- ¿Qué hay con el coronavirus? Colectivo At´el Antsetik. SCLC, Chiapas. Abril 2020
- Guía promotores de salud covid-19 y tríptico covid-19. SADEC-UAM 2020.
- Guía sobre la infección del coronavirus y cómo cuidarnos de forma solidaria. Abril 2020

Diseño y elaboración de los dibujos Iarhini y Diego de la Comunidad de Comachuen

Este es un manual colaborativo, elaborado por la Biblioteca Comunitaria Ambulante de Comachuen, Red Cooperativa Tepeni y Mujeres Aliadas A.C., destinado a las comunidades para prevenir, difundir y construir posibilidades comunitarias y colectivas para el cuidado de nuestra salud y la defensa de la vida. ¡Distribúyelo libremente!

