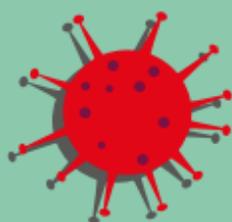




CAMPAÑA DE PREVENCIÓN COVID 19 O CORONAVIRUS



#quedateEnlaComunidad



# ¿COMO SE TRANSMITE LA ENFERMEDAD COVID-19/ CORONAVIRUS?



LA ENFERMEDAD ES TRANSMITIDA

DE UNA PERSONA

A OTRA PERSONA

Y PROVOCA PROBLEMAS

RESPIRATORIOS E

INTESTINALES QUE PUEDEN SER GRAVES

Y LLEVAR A

LA MUERTE.





**EL VIRUS NO se PUEDE VER,**  
puede estar en el **AIRE** o en  
los **OBJETOS**, y entra  
por la **BOCA**, la **NARIZ** y  
los **OJOS**, cuando:



**SALUDAMOS CON ABRAZOS, BESOS,  
O NOS DAMOS LA MANO**



**COMPARTIMOS OBJETOS PERSONALES  
(POR EJEMPLO PLATOS, CUCHARAS, TOALLAS Y  
VASOS)**



**TOSEMOS Y ESTORNUDAMOS**



**CUANDO TOCAMOS SUPERFICIES  
CONTAMINADAS, A VECES SIN DARNOS CUENTA:**



**as manijas de las puertas**



**cajeros automáticos**



**productos y embalajes que  
vienen de la ciudad.**

# ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL COVID-19/ CORONAVIRUS ?



**PUEDEN SER CONFUNDIDOS  
CON LOS DE LA GRIPE,  
PERO NO ES GRIPE:**



**Dolor de cabeza**



**Fiebre**



**Tos**



**Cansancio**



**Irritación  
en la piel**



**Dolor de garganta**



**Perdida de la posibilidad de  
oler y saborear las comidas**



**Dificultad para respirar**

**EN ESTE CASO TIENE QUE  
BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA**



**USTED Y SU FAMILIA**

**PUEDEN TENER COVID-19/CORONAVIRUS,**

**SIN QUE NINGUNO LO SEPA**

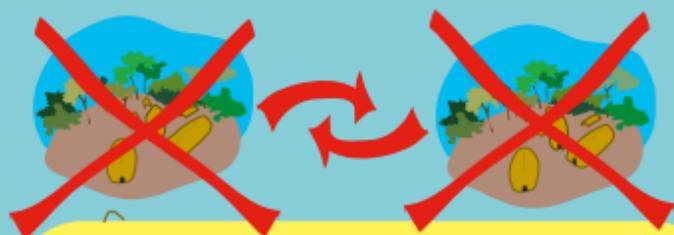


**Los SÍNTOMAS** aparecen después  
de 2 a 14 días,  
pero **ALGUNAS PERSONAS** que  
tiene el virus **NO TIENEN**  
**NINGUN SINTOMA.**



# ¿CÓMO PROTEGERSE DEL COVID 19-CORONAVIRUS?

## AISLAMIENTO SOCIAL:



**QUÉDATE EN TU COMUNIDAD** Y  
DENTRO DE LO POSIBLE QUÉDATE **EN CASA**,  
**EVITA VISITAR** A LOS PARIENTES Y  
**NO VAYAS** A OTRAS COMUNIDADES



Si fuera **ABSOLUTAMENTE NECESARIO** ir a la ciudad, solo debe ir una persona **JOVEN** y con buena salud, y cuando vuelva de la ciudad debe **AISLARSE POR 14 días**



Si tiene que ir a la **CIUDAD**, recuerde que **TODO** lo que usted toca **PUEDE** estar **CONTAMINADO!**  
**LÁVESE** frecuentemente las **MANOS** con agua y jabón por **30 SEGUNDOS**, o con **ALCOHOL** de 70 grados.

# AISLAMIENTO SOCIAL:



Coloque **BARRERAS O PORTONES** en las **ENTRADAS** de la comunidad o territorio, caminos y ríos, y **CONTROLE EL ACCESO** de las **PERSONAS** que entran y salen. Todo el tiempo, **TODOS LOS DÍAS**.

Los **ALIMENTOS** y los **OBJETOS** que llegan de la **CIUDAD** deben ser **ENTREGADOS** en la **ENTRADA** o **PORTÓN**, allí donde empieza la comunidad, y se los **TIENE** que **LIMPIAR** y **DESINFECTAR** antes de que **INGRESEN** a la comunidad y **ANTES** de ser **DISTRIBUIDOS**.



**EVITE** las reuniones de **MUCHAS PERSONAS**.

Si es **NECESARIO** hacer una reunión, todos deben estar a **2 METROS DE DISTANCIA**, usar **MASCARILLA** y habiendo cumplido con todos los **CUIDADOS DE LIMPIEZA** de manos y de las superficies



¿CÓMO PROTEGERSE DEL COVID 19-CORONAVIRUS?

# LIMPIEZA:



**AGUA y JABÓN, o ALCOHOL al 70% o lejía (CLORO o lavandina) DILUIDO en agua , uno de estos se debe ser USADO TODO EL TIEMPO.**

**Es lo único que MATA el virus.**

**LA LEJÍA NO SE DEBE USAR EN LAS MANOS**

**El ALCOHOL AL 70% es bueno para DESINFECTAR objetos y paquetes que vienen de la CIUDAD. Si no lo tiene, use AGUA y JABÓN para LIMPIAR OBJETOS y para LAVARSE las manos.**



# LIMPIEZA:



La lejía (CLORO, LAVANDINA) es buena para limpiar la **CASA**.

**4** CUCHARADITAS DE LEJÍA POR  
LITRO DE AGUA



LITRO DE AGUA

Para dejar en **REMOJO** las frutas y verduras:



**1** CUCHARADA POR LITRO DE AGUA

Quien **LLEGA** de la **CIUDAD** debe **QUITARSE** la **ROPA INMEDIATAMENTE**, lavarse bien o **BAÑARSE** y **LAVAR** en seguida la **ROPA**.



**NO** se **TOQUE** la **CARA**, ni la **NARIZ**, ni la **BOCA**, ni los **OJOS** sin **LAVARSE** previamente las manos por **30 SEGUNDOS** con agua y jabón o con alcohol al **70%**



# ¿CÓMO PROTEGER A LA COMUNIDAD DEL COVID19/CORONAVIRUS?

## MASCARILLA:



Siempre utilice mascarilla de  
**TEJIDO DOBLE**  
(*MÁS EFICIENTE QUE EL DESCARTABLE*)



Lávese las manos con agua y jabón por  
30 segundos **ANTES**  
de colocarse la mascarilla



La mascarilla debe **CUBRIRLE LA NARIZ  
Y BOCA**, hasta la **BARBILLA**



**NO** toque la parte del frente de la  
**MASCARILLA** con sus **MANOS**,  
y **NO SE LA QUITA PARA HABLAR**



**QUÍTESE** la mascarilla desde  
atrás hacia adelante,  
**SUJETANDO EL ELÁSTICO**



# MASCARILLA:

Si la mascarilla es **DESECHABLE**, tírela en el **BASURERO**, **NUNCA** en el piso o en otros lugares



**LÁVESE** las **MANOS** después de **QUITARSE** la mascarilla

Si la mascarilla es **DE TELA**, déjela con agua y lejía (4 CUCHARADITAS DE LEJÍA POR UN LITRO DE AGUA), también se puede limpiar con **AGUA CALIENTE** y **JABÓN**, déjela **SECAR AL SOL**



CUANDO VAYA A **TOSER** O **ESTORNUDAR**, **CÚBRASE** LA **BOCA** CON EL CODO.

RECUERDE QUE ES **IMPORTANTE** MANTENER **2 METROS** DE DISTANCIA CON OTRAS PERSONAS, **INCLUSO** SI TIENE LA **MASCARILLA PUESTA**.



# **CUIDAR LA CULTURA Y SUS GUARDIANES**



**LOS ANCIANOS SON LAS PERSONAS QUE CORREN EL MAYOR RIESGO DE ENFERMARSE, Y SÍ SE ENFERMAN PUEDEN MORIR**

**PROTEJA A LOS ANCIANOS Y VALORE LA CULTURA Y EL CONOCIMIENTO DE SU PUEBLO**

**ALIMÉNTESE BIEN, CON LA COMIDA TRADICIONAL Y ALIMENTOS QUE FORTALECEN LAS DEFENSAS DEL CUERPO**

**NO CONSUMA BEBIDAS ALCOHÓLICAS PARA QUE NO BAJEN SUS DEFENSAS**

**UTILICE MEDICINA TRADICIONAL, APRENDA DE LOS ANCIANOS QUE CONOCEN LAS PLANTAS Y SUS USOS**

**RECUERDE QUE EL COVID-19 PUEDE SUPERARSE CON TRATAMIENTO MÉDICO ADECUADO, Y A TIEMPO**

**NO TOME MEDICAMENTOS DE LA FARMACIA SIN CONSULTAR A UN MEDICO**



**DE CADA 5 PERSONAS QUE SE CONTAGIAN CON COVID-19, UNA PERSONA TIENE DIFICULTADES GRAVES PARA RESPIRAR Y NECESITA CUIDADOS MÉDICOS**



**EN ALGUNOS CASOS ES NECESARIO RECURRIR A LOS HOSPITALES Y UNIDADES DE CUIDADOS INTENSIVOS (UCI), PERO LOS RESPIRADORES PUEDEN NO ESTAR DISPONIBLES.**



*HAY QUE EXIGIR SIEMPRE, QUE SE ABASTEZCA CON OXÍGENO Y RESPIRADORES A LOS CENTROS DE SALUD U HOSPITALES MÁS CERCANOS A LAS COMUNIDADES*

**SOLO DEBE ACUDIR AL HOSPITAL O AL CENTRO DE E SALUD EN SITUACIONES EXTREMAS, PUES SON LUGARES DE ALTO RIESGO DE CONTAGIO**



**El COVID-19 es mucho más PELIGROSO para:**



- PERSONAS MAYORES DE **60 AÑOS**
- PARA AQUELLOS QUE YA TIENEN **PROBLEMAS RESPIRATORIOS, DE CORAZÓN, PRESIÓN ALTA, O DIABETES**



# ¿QUÉ HACER SI ALGUIEN EN LA COMUNIDAD ESTÁ ENFERMO ?



MANTENER A LA PERSONA  
**AISLADA** DE LA FAMILIA, CON  
BUENA ALIMENTACIÓN, Y QUE  
PERMANEZCA EN UN **LUGAR**  
**VENTILADO** Y  
**SIN CONTACTO** CON OTROS



**SEPARAR** Y **LAVAR** LA  
**ROPA** Y LOS OBJETOS DE LA  
**PERSONA ENFERMA**

SI LA **PERSONA** ESTÁ **AISLADA** **NO**  
TIENE QUE USAR **MASCARILLA**, SOLO  
DEBE USARLA SI **ESTÁ CERCA** DE OTRAS  
**PERSONAS** O EN **ÁREAS COMUNES**



**HOSPITAL**



SIEMPRE MANTENGA EL **CUARTO** O LA  
CASA DE LA PERSONA CON COVID-19  
**LIMPIA, VENTILADA** Y SI LA  
PERSONA LE **FALTA EL AIRE**, BUSQUE  
**INMEDIATAMENTE** APOYO MÉDICO.  
SI NO ES POSIBLE LLEVARLO AL  
HOSPITAL, AL MENOS POR  
TELÉFONO O POR RADIO **COMUNÍQUESE**  
CON UN **MÉDICO** O ENFERMERO.



**NO** PONGA MAYOR  
ATENCIÓN A LO  
QUE CIRCULA EN  
**INTERNET,**  
HAY MUCHA  
INFORMACIÓN FALSA



SIEMPRE **BUSQUE**  
INFORMACIÓN  
DE **FUENTES**  
**CONFIABLES.**

POR EJEMPLO:

- ORGANIZACIONES DEL GOBIERNO
- ORGANIZACIONES INDÍGENAS
- ORGANIZACIONES ALIADAS

**NO COMPARTA** FOTOS NI VIDEOS  
POR WHATSAPP O FACEBOOK, **SIN**  
**CONFIRMAR** QUE SON VERDAD,  
CONSULTANDO CON LAS  
ORGANIZACIONES **INDÍGENAS,**  
**SERVICIOS DE SALUD**  
O **ALIADOS.**





## **SOLICITAR AL GOBIERNO**

- **QUE SE APLIQUE UN SISTEMA DE ATENCIÓN ADECUADO CULTURALMENTE**  
**(EN COORDINACIÓN CON LAS ORGANIZACIONES INDÍGENAS, MEDIANTE ATENCIÓN TELEFÓNICA Y VISITAS A LAS COMUNIDADES DE PERSONAL DE SALUD)**
- **DEJAR MEDICINAS A LOS PACIENTES QUE LO REQUIERAN**
- **ENTRENAR A LOS PROMOTORES COMUNALES EN SU APLICACIÓN**