

# *PORQUE CUIDARNOS ES LO MÁS IMPORTANTE*

Protejamos a nuestra comunidad de la  
COVID-19

# ¿QUÉ ES LA COVID-19?



La COVID-19, también conocida como coronavirus, es un virus que se propaga de persona a persona, cuando tosemos, estornudamos y hablamos; y provoca fiebre y problemas para respirar, que podrían ser graves y llevar a la muerte.

El virus no se puede ver a simple vista y puede estar en cualquier lugar.





**¿CÓMO ACTÚA EL  
CORONAVIRUS?**

## 1. CONTAGIO

Si alguna persona está contagiada y estornuda o tose cerca, o si tocas alguna superficie infectada y luego te llevas la mano a los ojos, nariz o boca, el virus entra por la garganta y pasa por el pulmón a través de pequeñas gotitas que expulsa la persona contagiada al toser y estornudar.



## 3. ACTIVACIÓN DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Nuestro sistema inmunológico, es decir nuestras defensas, nos protege, actúa de inmediato y lucha para combatir el virus. En este proceso nos puede causar daño, principalmente en los pulmones.

## 2. EXPANSIÓN

El virus llega a nuestro organismo, principalmente a nuestros pulmones y en el periodo de 5 a 10 días infecta las células de nuestro cuerpo.



Personas que no presentan síntomas y que no están contagiadas también pueden contagiar a sus seres queridos si no cumplen las medidas de distanciamiento.

## 4. RECUPERACIÓN

Nuestro sistema impide que el virus siga atacando. Nos recuperamos lentamente y, en algunos casos, puede quedar un poco de dificultad respiratoria, la cual mejora con una terapia de ejercicios respiratorios.



# ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Pueden presentarse algunos o varios de los siguientes:



Cansancio



Dificultad para respirar  
y congestión nasal



Diarrea



Dolor de cabeza



Fiebre



Tos y dolor de garganta

*ESTOS SÍNTOMAS PUEDEN APARECER DE DISTINTA  
MANERA EN CADA CASO, ES POR ESTO QUE ES TAN  
IMPORTANTE INFORMARNOS Y PROTEGERNOS.*



# ¿CÓMO NOS PODEMOS PROTEGER ?

Lavémonos las manos con frecuencia

La organización Mundial de la Salud recomienda lavarse las manos con frecuencia por al menos 20 segundos con agua y jabón o usar desinfectante con alcohol. En especial cuando:



Antes, durante y después de preparar la comida



Antes de comer



Cuando las manos están visiblemente sucias



Tosemos o estornudamos



Después de tocar animales



Después de usar el baño



Cuidamos a las personas enfermas



## MANTENGAMOS LA DISTANCIA:

Siempre que podamos,  
separémonos a más de un metro  
y medio de distancia de los  
demás.

(Equivale a tres pasos  
aproximadamente)



## EVITEMOS TOCARNOS LA NARIZ, LOS OJOS Y LA BOCA

Nuestras manos tocan muchas superficies y pueden recoger el virus sin darnos cuenta. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, el virus puede entrar en nuestro cuerpo y causar la enfermedad.

## QUEDÁNDONOS EN CASA ESTAMOS MÁS PROTEGIDOS

Es importante permanecer en casa el mayor tiempo posible y solo salir si es muy necesario.

Es recomendable que salgan solo los más jóvenes de la comunidad. Si necesitamos salir de casa, el uso de mascarillas ayudará a no contagiarnos y no contagiar a los demás.



# LIMPIEZA E HIGIENE:

Recomendaciones del  
Ministerio de Salud del Perú



Realiza la limpieza con paño húmedo en paredes, mesa y otras superficies. Para pisos limpia con trapeadores. No sacudir ni barrer con escobas.



Después de haber limpiado, desinfecta utilizando lejía. No olvides verificar su fecha de vencimiento.

Lave sus frutas y verduras con agua, así no vaya a comer la cáscara. Los microbios que se encuentran en la cáscara pueden ingresar a las frutas y verduras al momento de pelarlas o cortarlas.



Terminada la limpieza y desinfección, lava los trapos y trapeadores con agua y detergente. Luego remójalos en agua caliente para desinfectarlos.



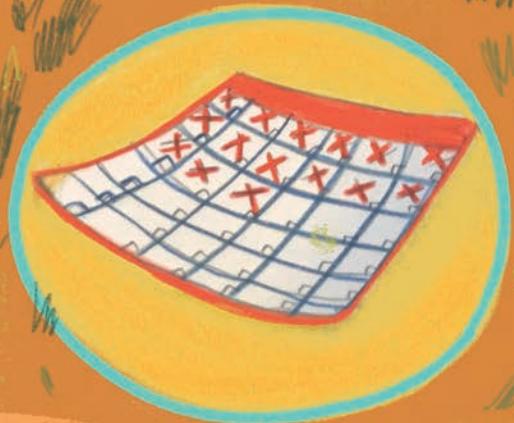
Al finalizar, lávate las manos con abundante agua y jabón.



# IMPORTANTE:



Tomar alcohol, agua con jabón o lejía podría causar graves daños a nuestra salud. Es importante no automedicarse.



La Organización Mundial de la Salud recomienda que las personas que hayan tenido que salir del pueblo por algún motivo especial, a su regreso, se queden en casa durante 14 días. Pueden ir a la chacra, pero no deberían acercarse al pueblo.

Fuente: Organización Mundial de la Salud - Indicaciones para prevenir el coronavirus en comunidades indígenas

# CUIDADO DE LA COMUNIDAD

- Para evitar la propagación del virus, se recomienda que las reuniones comunales se realicen en espacios ventilados, que los asistentes puedan mantener la distancia requerida (1.5 metros) y utilicen mascarilla.



- El municipio o local comunal, de ser posible, debe contar con alcohol para desinfectar las manos de los asistentes al ingresar a las reuniones.





- El Ministerio de Salud del Perú recomienda no saludar con abrazos, besos ni dando la mano o el codo. Para evitar el contacto físico, lo mejor es saludarse desde lejos.



- Es importante no compartir platos, vasos y otros utensilios con los demás miembros de la comunidad.



1.5m  
(Tres pasos)

1.5m  
(Tres pasos)

1.5m  
(Tres pasos)

1.5m  
(Tres pasos)

## La Organización Mundial de la Salud recomienda:

- Recuerda que las personas mayores de 60 años pueden ser más afectadas por la enfermedad, hay que protegerlas y evitar que se expongan al virus. Evitemos contacto con personas que no son de su entorno.

- Si sientes alguno de los síntomas de la COVID-19, comunica a las autoridades comunales y no salgas de tu casa. ¡EVITEMOS CONTAGIAR A LOS DEMÁS!

- Trata de no salir de la comunidad y si debes hacerlo por cuestiones de trabajo, ten todos los cuidados necesarios para protegerte: alcohol, mascarilla, lavado constante de manos.



# ¿QUÉ HACER SI DEBEMOS TRABAJAR O REUNIRNOS CON PERSONAS AJENAS A LA COMUNIDAD?

¡Es necesario cumplir los acuerdos tomados por la comunidad!

Se recomienda que las personas ajenas a la comunidad que deseen ingresar soliciten el permiso a las autoridades locales indicando el motivo de su visita.



- Muchas comunidades se han organizado para adecuar un espacio de atención a la llegada de autoridades o trabajadores de salud.



Recuerda además, que estos acuerdos deben ser tomados considerando también los comentarios y aportes de las mujeres de la comunidad quienes pueden aportar valiosa información para el cuidado y protección de todos y todas.



- Se recomienda que el número de personas que ingresen a la comunidad sea el mínimo, a fin de reducir las posibilidades de contagio.
- Personas que presenten malestar general o algún otro síntoma, no deberían ingresar a la comunidad.
- Es importante que cuando un miembro externo ingrese, lleve consigo los implementos de bioseguridad necesarios, como mascarilla, alcohol, entre otros.
- Si las personas ajenas a la comunidad llevan algún material, víveres o productos, es necesario que estos sean previamente desinfectados antes de ser entregados o tocados por las o los pobladores.
- Si es necesario brindar algún mensaje a toda la población, se sugiere el uso de radio o megáfono.

Recomendaciones recogidas de diversas fuentes oficiales como: Organización Mundial de la Salud, Naciones Unidas, Ministerio del Ambiente del Perú, protocolos de seguridad para pueblos indígenas de Codepizam y Orpio.



# ¿QUÉ HACER SI ALGÚN MIEMBRO DE LA COMUNIDAD SE CONTAGIA DE COVID-19?



De no haber centros de salud dentro de la comunidad, se debe comunicar a las autoridades locales para contactar con la MICRORED de salud; ellos brindarán las indicaciones a seguir.



Las personas contagiadas necesitan recibir cuidados inmediatos. No deben ser discriminadas, ni expulsadas de la comunidad. En estos casos, lo más importante es pedir ayuda al personal del Ministerio de Salud o llamar a la línea de ayuda telefónica 113 para pedir orientación.

# PARA QUIEN PRESENTA LOS SÍNTOMAS

- Mantenerse aislado hasta 14 días después de haber presentado el último síntoma. Usar mascarilla de manera permanente.



- No tome ninguna pastilla o jarabe sin haber sido atendido por un profesional de la salud.



- Descansar bien pero mantenerse en movimiento dentro de la casa para que los pulmones no pierdan su capacidad.



- Beber mucho líquido y mantener la fiebre baja con paños de agua fría.



- Podría colocar su plato, cuchara y vaso en una olla con agua y jabón y dejar en remojo al terminar de comer.



- Si en la comunidad hay un centro de salud o una posta es necesario que acuda a ella de inmediato.



- La medicina ancestral y el uso de plantas medicinales juegan un rol fundamental en la comunidad, sin embargo aún no existe evidencia de que estas puedan curar la COVID-19. Por ningún motivo las personas contagiadas deben automedicarse.



# RECOMENDACIONES PARA QUIEN ATIENDE A UNA PERSONA ENFERMA CON COVID-19:

De preferencia que sea una persona joven, que no tenga enfermedades respiratorias, presión alta, ni diabetes.



- Utilizar siempre mascarilla y, de ser posible, protector facial.



- Lavarse las manos después de cada contacto con la persona enferma.



- Separar y desinfectar los utensilios de la persona contagiada (platos, cubiertos, toallas, etc)



- Bañarse y lavar su ropa después de atender a la persona enferma.



- Mantener siempre distancia mínima de un metro y medio con la persona enferma.

# ¿TUVISTE CONTACTO CON ALGÚN ENFERMO CONFIRMADO DE COVID-19?

Si estuviste cerca de alguien que tiene coronavirus, es necesario que te quedes en casa, te apartes de tu familia, no compartas platos, vasos, cubiertos, trapos, toallas, entre otros, por al menos 14 días. Llama o acércate al centro de salud para que te puedan brindar la orientación necesaria.



Para lograr los mejores resultados en nuestra labor de proteger a la comunidad de la COVID-19, es necesario que las tareas de cuidado asignadas tradicionalmente a las mujeres, sean compartidas entre todas y todos.

Ejemplo: limpieza del hogar, cocina, cuidado de los hijos e hijas, entre otras.



**¡EVITEMOS QUE EL CORONAVIRUS AVANCE EN NUESTRAS FAMILIAS!**

## **¿A QUÉ NOS COMPROMETEMOS PARA SEGUIR TRABAJANDO CON LA COMUNIDAD DE FORMA SEGURA?**

Para seguir contribuyendo a la promoción de los proyectos que cuiden los ecosistemas que nos brindan agua, desde el proyecto Infraestructura Natural para la Seguridad Hídrica, nos comprometemos a:

Promover las llamadas telefónicas grupales, mensajes a sus celulares a través de WhatsApp grupal, correos electrónicos, video conferencias y plataformas digitales antes de reuniones presenciales, para proteger a la comunidad.



De ser necesaria nuestra visita a la comunidad, cumpliremos con los siguientes pasos:

## ANTES DE NUESTRA VISITA:

- Las personas que visitaremos la comunidad seremos el mínimo posible.



- No formamos parte de la población de riesgo (no hemos tenido contacto con personas contagiadas y contamos con buena salud).

- Si el viaje es terrestre, desinfectaremos el vehículo que nos trasladará, antes y después de ser utilizado.



- Nuestra visita no durará más de 5 días.



- Llevaremos un kit de limpieza y desinfección que incluye alcohol en gel, jabón, mascarilla, guantes, papel higiénico o toallas de papel, paños de limpieza, entre otros. Asimismo, llevaremos mascarillas para todos los que participarán en las reuniones en la comunidad.



# DURANTE LAS REUNIONES:

- Nos aseguraremos de que el lugar donde se realice la reunión sea ventilado o en lugares abiertos.



- Respetaremos en todo momento el distanciamiento físico.
- Propondremos reuniones con un mínimo de personas asistentes (no más de 10 personas).



- Utilizaremos mascarillas.



- Antes de iniciar la reunión, todos los asistentes nos lavaremos las manos con agua y jabón por más de 20 segundos.



- No compartiremos materiales como lapiceros, materiales electrónicos u otros.



¡Mantengamos comunidades sanas y seguras frente a la Covid-19!





El agua es fundamental para protegernos frente a la Covid-19. Es importante que todas y todos sigamos comprometidos con cuidar y conservar los ecosistemas que nos brindan este valioso recurso de vida para el presente y futuro.

¡No contaminemos  
nuestras fuentes de  
agua con mascarillas  
ni residuos!

*WWW.INFRAESTRUCTURANATURAL.PE*



**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA

**Canada**<sup>ca</sup>



**FOREST  
TRENDS**



**CONDESAN**



**SPDA**



**EcoDecisión**

**Imperial College  
London**

Esta cartilla fue posible gracias al apoyo de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional y el Gobierno de Canadá. Las opiniones expresadas aquí son las del autor y no reflejan necesariamente las opiniones de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional ni del Gobierno de Canadá.