



Cómo puede **su comunidad** evitar la propagación de la COVID-19

¡Usted es una pieza clave para mantener a salvo a sus seres queridos! Este documento sugiere una serie de acciones clave acerca de cómo puede su comunidad mantenerse a salvo y frenar la propagación de la COVID-19, particularmente en situaciones en que las autoridades locales puedan haberle pedido que mantenga cierta distancia física o que se quede en casa.

Localice y ponga en práctica tres sencillos pasos:

1) Infórmese

2) Actúe

3) Ayude

1) Infórmese

- Manténgase informado** de las últimas noticias sobre la COVID-19 proporcionadas por sus autoridades sanitarias locales y nacionales, las páginas web de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF), la FICR o su Cruz Roja o Media Luna Roja local. En las redes sociales (entre las que figuran Twitter, Instagram y TikTok), busque información verificada de la OMS, el UNICEF, la FICR y su Cruz Roja o Media Luna Roja local. En WhatsApp, utilice los robots conversacionales de la OMS y el UNICEF que facilitan información sobre la COVID-19. Comparta exclusivamente información verificada con sus amigos, familia y comunidad.
- Comparta información verificada** con sus amigos, familia y comunidad. Las personas obtienen información de fuentes muy diversas y suele ser complicado identificar qué información es segura y de confianza. Los rumores y la desinformación pueden provocar que las personas dejen de tomar medidas preventivas o convencerlas de hacer cosas que aumentan el riesgo de contagio.

Pregúntese:

- **¿De dónde** proviene esta información? ¿Tiene la persona o el canal que transmite esta información acceso a pruebas científicas? La Secretaría de Salud de su país, la OMS, el UNICEF y las Sociedades Nacionales de la Cruz Roja y la Media Luna Roja son fuentes de confianza para obtener información relevante.
 - **¿Cuándo** se publicó o se compartió esta información por primera vez? A veces, la información desactualizada se mantiene circulando.
 - Aborde cualquier malentendido aportando información verificada y ofrézcase para responder preguntas al respecto
 - Sepa cómo proteger a los más vulnerables.** La COVID-19 constituye una especial amenaza para las personas mayores y para aquellos que ya estén enfermos o padezcan alguna afección médica preexistente. Si contraen la COVID-19, podrían enfermar de gravedad o incluso morir.
 - Sepa qué hacer y esté preparado en caso de que un miembro de su familia esté enfermo (y aislado)** o pueda haber contraído la COVID-19 (véase a continuación).
-

2) Actúe

- Asegúrese de que usted y sus seres queridos sepan qué hacer para evitar los riesgos de contraer la COVID-19:**
 - Lávese bien las manos con jabón y a menudo, y evite tocarse la cara.
 - Tápese con un pañuelo o con el codo cuando tosa o estornude.
 - Evite estrechar la mano y cualquier otro contacto cercano. Piense en nuevos modos de saludar a los demás que no impliquen el contacto físico.
 - Mantenga su casa limpia, desinfectando periódicamente las superficies con productos de limpieza para el hogar habituales.
 - Limite toda actividad fuera de su hogar tanto como le sea posible.

- Quédese en casa tanto como pueda, en especial si tiene fiebre o tos o si se encuentra mal.
 - Si tiene que salir, mantenga una distancia de al menos un metro (tres pies) y evite los espacios públicos. **Si mantiene al menos un metro de distancia con otras personas, el riesgo de exposición al virus disminuye enormemente.**
 - Comparta esta información con sus vecinos y amigos.
 - Imprima las recomendaciones de las autoridades sanitarias y pídale a los encargados de los espacios públicos que las pongan a la vista.
- Elabore su propio plan sobre cómo prepararse ante la COVID-19**
- Planifique cómo satisfacer sus necesidades básicas. Asegúrese de tener un suministro de comida, agua y medicina para una o dos semanas en caso de que se le pidiera quedarse en casa o entrar en cuarentena. Sepa también quién podría ayudarlo a conseguir agua o comprar alimentos si usted no puede permitirse comprar suministros o si una enfermedad le impide salir de casa. Póngase en contacto con los servicios de apoyo locales (por ejemplo, servicios organizados por las autoridades nacionales, la Cruz Roja o la Media Luna Roja) para preguntarles si pueden ayudarlo y cómo.
 - Prevea el impacto que pueden tener las restricciones de viaje o el cierre de los negocios para usted y para los demás. Planifique cómo abordar esos efectos.
 - Manténgase en contacto con otras personas a través de llamadas telefónicas o por redes sociales, en especial si vive solo.
 - Intente contactar con aquellos que no tengan teléfono por medio de sus vecinos o los voluntarios locales de su vecindario.
 - Planifique cómo cuidaría de alguien de su familia que haya enfermado y quién cuidaría de usted, en especial si usted o alguien de su familia vive solo.

Las siguientes recomendaciones de la OMS lo ayudarán a usted y su familia a prepararse en caso de que alguno de ustedes enferme (estas recomendaciones se suman a todas las prácticas ya mencionadas en este documento relacionadas con lavarse las manos, estornudar, toser y el distanciamiento físico):

<p>Las personas que sospechen haber contraído COVID-19 deben:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Permanecer en una habitación diferente al resto de la familia o detrás de un biombo si comparten habitación. - Permanecer a un mínimo de un metro de distancia de los demás y llevar mascarilla cuando estén en la misma habitación que otro miembro de la familia. - Usar su propio cuarto de baño, si es posible. De lo contrario, ser el último en usar el baño y limpiar a fondo todas las superficies comunes, tales como las manijas de puertas, los grifos y los lavabos tras utilizarlos. - Usar sus propios platos, vasos y cubiertos y nunca compartirlos. - Usar sus propias toallas y ropa de cama y lavar su propia ropa, si es posible. - Descansar e ingerir muchos líquidos y alimentos nutritivos.
<p>Los cuidadores de un paciente en que se sospecha COVID-19 deben:</p> <p>Seguir los consejos sobre atención domiciliaria para pacientes en que se sospeche una infección por el nuevo coronavirus (nCoV) que presenten síntomas leves y fácil manejo de contactos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Llevar mascarilla si se encuentran en la misma habitación que el enfermo. No tocar la mascarilla durante su uso. Tirar la mascarilla en un cubo de basura con tapa tras usarla. - Lavarse las manos con agua y jabón o desinfectante a base de alcohol tras cualquier tipo de contacto con el paciente o su entorno, antes y después de preparar alimentos, antes de comer y después de ir al baño. - Lavar los platos, vasos y cubiertos utilizados por el paciente con agua y jabón o en el lavavajillas. - Lavar las toallas y ropa de cama con agua y detergente o en la lavadora, de ser posible por separado y no mezclada con la ropa del resto de la familia. - Limpiar y desinfectar con regularidad las superficies que la familia toca con frecuencia (por ejemplo, mostradores, mesas, manijas de las puertas, barandales, superficies del baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas, hervidores de agua y mesitas de noche). - Meter la basura del paciente en una bolsa doble. - Ponerse en contacto con su médico, centro de salud o línea de atención sanitaria nacional si los síntomas del paciente se agravan o si este tuviera problemas para respirar.
<p>Los otros familiares deben:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - No compartir ropa de cama, toallas, toallas de manos, tazas, vasos ni utensilios.

	<ul style="list-style-type: none">- Estar pendientes de la aparición de síntomas como fiebre o tos. Si un familiar presenta dificultad para respirar, llamar inmediatamente a la línea de atención para los casos de COVID-19, su centro de salud o su médico de cabecera.- Evitar el contacto físico directo con el afectado, incluidos los besos y abrazos. Pensar en formas de demostrar afecto sin utilizar el contacto físico.- Lavar su propia ropa por separado, si es posible.
--	--

3) Ayude

Mantenga el contacto con los miembros de su comunidad o vecindario; esté al tanto de las medidas que está adoptando su comunidad para prepararse; discuta con sus seres queridos y sus vecinos formas de apoyar a la comunidad y comparta con ellos información importante proporcionada por las autoridades locales sobre cómo prepararse y cómo responder a la COVID-19. En especial:

- Discuta los riesgos y cómo afrontarlos **con sus familiares mayores**, amigos y vecinos y con personas con afecciones médicas preexistentes.
- Ellos corren mayor riesgo y puede que estén preocupados. Mientras que el 40 % de los afectados por la COVID-19 solo presentan síntomas leves (como fiebre, cansancio y tos seca), si es que presentan alguno, algunas personas pueden tener problemas para respirar, secreción nasal, dolores musculares y dolor de garganta. Para un 20 %, los efectos pueden ser aún más graves y desembocar en una neumonía o dificultades respiratorias. Por ejemplo, las personas mayores y las que presentan un sistema inmunitario debilitado o enfermedades previas (como diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas o pulmonares) pueden ser más susceptibles de caer gravemente enfermos y requerir respiración artificial y hospitalización.
- Hable con ellos. Primero, escuche con atención para entender bien las inquietudes y preguntas que puedan tener. Pregúnteles qué saben sobre la COVID-19 y qué les gustaría saber.
- Si desconoce la respuesta a alguna de sus preguntas, consulte los recursos disponibles en línea para averiguar más información (véase la sección titulada "Infórmese"). Se proporcionan muchas preguntas frecuentes para satisfacer sus necesidades.

- Siga sus recomendaciones sobre lo que necesitan y compruebe si requieren ayuda adicional con actividades diarias como, por ejemplo, ir a comprar alimentos.
- Recomiéndeles que permanezcan en casa y no frecuenten espacios públicos.
- No vaya a visitarlos en persona si se siente indispuesto o ha estado en contacto con alguien que presentaba síntomas similares a los de la COVID-19. Mantenga un contacto regular con ellos por teléfono o por internet.
- Asegúrese de que tengan suficientes provisiones de su medicación habitual para una o dos semanas.
- Póngase en contacto con organizaciones que se ocupen de la violencia familiar para ver cómo puede ayudarlas. Para algunas personas, su casa no es un lugar seguro. Si se le ha pedido a su comunidad que permanezca en casa, tenga en cuenta el aumento del riesgo de violencia familiar en algunos hogares.
- ❑ **Sirva de modelo de buen comportamiento para la prevención de la COVID-19.** Tenga cuidado de no cuestionar directamente los conocimientos de los demás. En vez de ello, comparta y aplique recomendaciones específicas, tratando aquella información que pueda ser confusa y permitiéndoles preguntar si algo no está claro.
- ❑ **Organice un grupo de voluntarios de la comunidad**¹ con sus vecinos para coordinar y atender las necesidades del vecindario. Si se aplican restricciones a la circulación, planifique la forma en que pueden seguir en contacto (mediante un grupo de WhatsApp, por ejemplo). Conozca las capacidades y los recursos que se encuentran disponibles entre los miembros de su vecindario. Identifique quién en su vecindario podría necesitar asistencia especial para prepararse para una emergencia y asegúrese de que alguien del equipo verifique que se encuentren bien. Entérese de las medidas protectoras para los voluntarios que se necesitarán para llevar a cabo esta tarea y discuta cómo se asegurarán de no poner en riesgo a los demás o a ustedes mismos de manera involuntaria. Póngase en contacto con la filial local de la Cruz Roja o la Media Luna Roja para conectarse con otros voluntarios locales.

¹ Aquí podrá encontrar una guía de ejemplo del programa "Good and Ready" de la Cruz Roja Neozelandesa: https://www.redcross.org.nz/documents/217/NZRC_Good_and_Ready_Members_Guide.pdf.

Actualizado el 31 de marzo de 2020

Proteja **las escuelas**

- Infórmese sobre el plan de emergencias de su escuela, que debe basarse en las orientaciones proporcionadas por las autoridades educativas tanto nacionales como locales. Consulte las orientaciones para escuelas más recientes.
- Ofrezca su ayuda para comunicarse con otros padres acerca de la información más reciente sobre la COVID-19 y los planes escolares.
- Si las escuelas continúan abiertas, no envíe a sus hijos a clase si están resfriados, se sienten mal o han estado en contacto con alguien que presente síntomas similares a los de la COVID-19.
- Formule un plan para su familia si la escuela local llegase a cerrar y comparta consejos y recursos sobre actividades que puede realizar con los niños en casa.

Proteja **su lugar de trabajo o negocio**

- Siga las orientaciones disponibles proporcionadas por su jefe, las autoridades y la OMS. Puede consultar las orientaciones de la OMS en <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>
- Actualice el plan de su lugar de trabajo sobre cómo abordará los riesgos actuales y futuros y cómo mantendrá o adaptará sus operaciones. Incluya qué hacer en caso de que alguien enferme en su lugar de trabajo. La aplicación Atlas para pequeñas empresas puede serle de utilidad en la planificación para emergencias: [Descripción de la aplicación Atlas](#) | [Descarga para iOS](#) | [Descarga para Android](#)
- Asegúrese de mantener su lugar de trabajo limpio y desinfectado. Fomente el lavado de manos regular y exhaustivo entre los empleados y clientes. Reduzca el riesgo de exposición minimizando el contacto entre los empleados y los clientes, incluso con soluciones alternativas para las recogidas y las entregas. Contacte con otras empresas con las que trabaje para asegurarse de que también tomen medidas preventivas.
- Informe a sus empleados, proveedores y clientes sobre las medidas preventivas que está poniendo en práctica su lugar de trabajo. Coloque carteles con estos mensajes en el lugar de trabajo.
- Elabore un plan de acción contra el impacto que podrían tener las restricciones de viaje o el cierre de otras empresas en su lugar de trabajo o evento. Busque formas de reunirse u operar de manera virtual o remota. Consulte los avisos de seguridad para viajeros más recientes.

- No vaya a trabajar si no se siente bien o ha estado en contacto con alguien que presenta síntomas similares a los de la COVID-19.



Adapte y traduzca esta nota a su lengua local y compártala con sus vecinos para ofrecerles su ayuda:

Manténgase a salvo y sea amable con los demás:

¡Hola! Somos un pequeño grupo de vecinos y nos gustaría ayudarnos mutuamente en estos momentos difíciles.

Si se encuentra en casa y no puede salir (porque está enfermo, corre un alto riesgo debido a la COVID-19, debe cuidar de algún familiar, etc.), yo puedo ayudarlo:

Mi nombre es.....

Vivo en (calle y barrio).....

Mi número de teléfono / correo electrónico es
.....

(indique cómo pueden ponerse en contacto con usted, por ejemplo, mensaje de texto, llamada telefónica o WhatsApp)

Hablo (añada aquí las lenguas):

Yo o alguien de nuestro pequeño grupo podemos ayudarlo con:

<input type="checkbox"/> La compra de alimentos	<input type="checkbox"/> La compra de suministros urgentes
<input type="checkbox"/> Una llamada telefónica amistosa	<input type="checkbox"/> Un envío por correo
<input type="checkbox"/> Sacar la basura	<input type="checkbox"/>

Solo llámeme o envíeme un mensaje y haré todo lo posible para ayudarlo (de forma gratuita).

Si quiere unirse al grupo de personas que desean ayudar a los demás en nuestro vecindario, comparta sus datos y lo añadiré a nuestra lista.

-----2

* Esta es una iniciativa global. Busque #viralkindness en internet