

COVID-19 - NOVEL (nuevo) CORONAVIRUS:

CONSEJOS CLAVE Y PUNTOS DE DISCUSIÓN

Para los trabajadores comunitarios, los voluntarios y las redes comunitarias

Durante una epidemia, a menudo hay confusión y rumores sobre la enfermedad. La gente obtendrá mucha información diferente de los medios de comunicación, los amigos, la familia, los medios sociales, las organizaciones u otras fuentes. Algunas de estas fuentes pueden dar información contradictoria.

¿Qué sucede cuando las personas tienen demasiada información sobre un problema que dificulta la identificación de una solución?

- - Las personas pueden llegar a tener miedo y desconfiar de las recomendaciones de salud. Pueden resistirse y negar la situación.
- - Esto puede llevar a que las personas no utilicen la ayuda médica e ignoren los consejos sanitarios para salvar vidas o las medidas de evasión (es decir, la cuarentena) establecidas por las autoridades y los servicios de salud para evitar la propagación de la enfermedad.
- - Los malentendidos sobre la enfermedad pueden llevar a la gente a rechazar la ayuda de los trabajadores de la salud. Incluso pueden hacer amenazas o usar la violencia.
- - La gente temerosa podría empezar a maltratar a la gente que está o parece estar enferma. Esto puede suceder incluso cuando ya están curados debido a la falta de conocimiento sobre la eficacia del tratamiento.

El personal de campo, los voluntarios y los miembros de la comunidad están en el mejor lugar para crear confianza con las comunidades y los líderes comunitarios. Por lo tanto, es importante escuchar a la gente y responder a sus preguntas, temores y desinformación con información comprobada que les sea útil.

Los movilizadores sociales, los trabajadores comunitarios y los voluntarios desempeñan un papel importante en el suministro de información sanitaria oportuna y procesable, de modo que las personas sepan cómo protegerse y mantenerse sanas. Así pueden sentir que tienen las habilidades adecuadas para ayudar a reducir los riesgos y prevenir la propagación de COVID-19. Contenido de esta guía:

PASO 1: CÓMO COMPROMETERSE - Consejos simples para interactuar con las comunidades.

PASO 2: HACER LAS PREGUNTAS CORRECTAS

Orientación fundamental para los debates comunitarios, incluida la lucha contra el estigma y la xenofobia.

STEP 3: QUÉ DICIR - Conocimientos esenciales para compartir con las comunidades y Preguntas Frecuentes que pueden guiar su discusión. Véase el Anexo 1 (página 4)

PASO 1: CÓMO COMPROMETERSE

En esta sección se ofrece una lista de consejos e información clave que pueden compartirse con las comunidades. Su finalidad es servir de orientación y debe ser adaptada por el personal nacional. Debe mantenerse actualizada.

- - Explica quién eres, de qué organización vienes y qué haces en la comunidad. Esto puede incluir:
 - Trabajamos para compartir información precisa sobre la nueva enfermedad coronavirus (COVID-19) y sus síntomas. También trabajamos para compartir lo que la gente puede hacer para protegerse a sí mismos y a sus comunidades de ella.
 - Para ello, los equipos se dirigen a los miembros de la comunidad de varias maneras, como la radio, los mensajes SMS, los carteles, las vallas publicitarias, las visitas personales y las reuniones comunitarias.
 - **Preséntate y muestra empatía:** Entendemos que todos ustedes están preocupados por esta nueva enfermedad. Estamos aquí para ayudarles a entenderla y asegurarnos de que sepan lo que pueden hacer para protegerse a sí mismos y a los demás.
- **Entender lo que la gente está diciendo:** Escuchen primero lo que la gente tiene que decir sobre la nueva enfermedad coronavirus (COVID-19), antes de compartir lo que saben. Es posible que también necesitemos recopilar información para comprender mejor a la comunidad y sus preocupaciones, de modo que podamos adaptar nuestras actividades e información para satisfacer mejor sus necesidades. Las actividades pueden adaptarse a lo que más se necesita

CUATRO COSAS SOBRE LOS MITOS Y RUMORES

1. Los mitos y rumores suelen ocurrir cuando las personas no tienen suficiente información precisa y comprensión sobre una enfermedad. Pueden ocurrir cuando existen fuertes creencias culturales en torno a la enfermedad o medidas de prevención.
2. Los mitos o rumores también pueden ocurrir cuando los mensajes contradictorios vienen de diferentes fuentes
3. Los mitos y los rumores pueden aumentar el temor de las comunidades, lo que lamentablemente puede impedir que las personas, los hogares y las comunidades practiquen las prácticas correctas de prevención y control
4. Esto significa que es importante proporcionar información precisa para aumentar el conocimiento y la comprensión de la transmisión de la nueva enfermedad coronavirus (COVID-19). Esto puede cambiar el mito o el concepto erróneo.

- **Fomentar la conciencia y la acción:** La información que se comparta con las comunidades debe utilizar palabras y lenguaje sencillos (no utilice acrónimos o "términos de idiomas extranjeros") e incluir consejos prácticos que la gente pueda poner en práctica. Por ejemplo:
 - ✓ una instrucción a seguir (por ejemplo, si se enferma, busque atención médica en el hospital xyz),
 - ✓ un comportamiento a adoptar (por ejemplo, lavarse las manos frecuentemente para protegerse a sí mismo y a los demás de enfermarse...) y
 - ✓ información que pueden compartir con amigos y familiares (por ejemplo, dónde y cuándo acceder a los servicios, por ejemplo, el tratamiento es gratuito y está disponible en los centros de salud XXX).

✓ información que aborde los mitos y conceptos erróneos que se registran en la comunidad (por ejemplo, es seguro recibir un paquete de China ya que los coronavirus no sobreviven mucho tiempo en los objetos).

- **No sólo le digas a la gente lo que tiene que hacer** pero involucrar a la gente en una conversación - primero escuchar, para entender las preocupaciones y preguntas claves. Pregunte a la gente lo que ya sabe, quiere y necesita saber sobre COVID-19, Involúcrelos en el diseño y la realización de actividades de salud, porque es más probable que confíen en usted y en la información que usted comparte, y que desempeñen un papel activo en las medidas de prevención.
- Explicar pocos mensajes claros y sencillos a la comunidad (incluidas las familias/cuidadores, los dirigentes locales) en el idioma que prefieran y evitando los términos técnicos (es decir, la transmisión, la difusión es más fácil de entender)
- Asegúrate de que todo el mundo ha entendido tu información. Haga preguntas para entender los niveles de comprensión
- **Consigue que tus compañeros y líderes hablen:** Es más probable que las personas presten atención a la información de personas que ya conocen, en las que confían y que sienten que están preocupadas por su bienestar.



RECUERDE

- Sé honesto cuando no sepas algo y dile a la comunidad que tratarás de averiguarlo y volverás con ellos.
- No le atribuyas una raza o ubicación a esta enfermedad, por ejemplo, el virus chino.
- No se refiera a las personas como casos o víctimas. Habla de personas que tienen o están siendo tratadas por COVID-19.
- ¡No repita los rumores!
- Hable positivamente sobre las medidas preventivas y de tratamiento. La mayoría de las personas pueden recuperarse de esta enfermedad con seguridad.

PASO 2: HACER LAS PREGUNTAS CORRECTAS

Empieza por aprender más sobre las preocupaciones de la gente y las preguntas que tienen. Asegúrate de responder a las preguntas.



RECUERDE - todas las respuestas a estas preguntas y explicaciones y sobre el nuevo coronavirus están en la página 4.

Preguntas orientadoras clave para iniciar un diálogo con las personas y las comunidades (traducir y adaptar al contexto local).

- ¿Qué has oído sobre esta nueva enfermedad coronavirus (COVID-19)?
- ¿Qué información le gustaría saber sobre el nuevo coronavirus?
- ¿Sabe cuáles son los síntomas?
- ¿Sabe qué hacer si alguien de su familia o comunidad se enferma con síntomas similares a los del resfriado?
- ¿Tendrías miedo de alguien que tiene la nueva enfermedad del coronavirus (COVID-19)?
- - ¿Sabe cómo evitar que usted y sus seres queridos contraigan la nueva enfermedad del coronavirus (COVID-19)?
- ¿La gente de su comunidad se lava las manos regularmente? Si es así, ¿por qué? Y si no, ¿por qué no?
- ¿Mantienen las personas de su comunidad una distancia segura (es decir, de 1 metro a 3 pies de distancia de otra persona) y se cubren la boca con un pañuelo o el codo cuando estornudan? Si es así, ¿por qué? Y si no, ¿por qué no?
- ¿Los miembros de su hogar abren las ventanas y puertas para dejar entrar el aire fresco y limpian a fondo las superficies para matar los gérmenes?
- ¿Cree que hay un grupo o persona en su comunidad que sea responsable de la propagación del virus (para comprobar las actitudes estigmatizantes)? Si la gente se refiere a los chinos y/o a los asiáticos, haga una pregunta adicional. ¿Por qué cree que estas personas están propagando el virus en su comunidad?

PASO 3: ¿QUÉ DECIR?

Asegúrese de actualizar esta parte del documento en base a nuevas preguntas, malentendidos de los miembros de la comunidad y nueva información de salud.

¿Qué es la nueva enfermedad coronavirus (COVID-19)?

- Los coronavirus son una gran familia de virus que se encuentran tanto en animales como en humanos. Se sabe que causan enfermedades que van desde un resfriado hasta enfermedades más graves, como el síndrome respiratorio del Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS). (utilice los nombres locales para estas enfermedades)
- El nuevo coronavirus y su enfermedad (COVID-19) es una nueva cepa de coronavirus que se encontró por primera vez en Wuhan, China, en diciembre de 2019.
- Todavía hay algunas cosas que no sabemos sobre el virus, pero los investigadores están trabajando duro para averiguar cómo prevenirlo y curarlo.

¿Qué tan peligroso es?

- Para la mayoría de las personas, el coronavirus es leve y similar a un resfriado (secreción nasal, fiebre, dolor de garganta, tos y dificultad para respirar);
- Puede ser más grave para algunas personas y puede provocar neumonía o dificultades respiratorias.
 - Por ejemplo, las personas mayores y las personas con afecciones médicas (como el VIH, los diafragmas, la hipertensión arterial y las enfermedades cardíacas) parecen ser más vulnerables a contraer una enfermedad grave por el virus.
- La enfermedad puede llevar a la muerte, pero esto es raro.

¿Cómo se contrae el virus?

- Una persona sana puede contraer el virus de una persona infectada. El virus se propaga a través del contacto directo con "gotas" de saliva que contienen el virus. Estos fluidos salen de la nariz o la boca.
 - Por ejemplo, cuando una persona infectada tose o estornuda, estas gotas pueden entrar en los ojos, la nariz o la boca de otra persona o
 - Si una persona infectada estornuda y tose en sus manos y toca a otra persona o una superficie
 - Cuando una persona toca superficies y objetos contaminados por esas gotas. Aún no se sabe si el virus dura en las superficies y cuánto tiempo, pero el gel para manos a base de alcohol puede matarlo.
- El nuevo coronavirus suele transmitirse a través de un contacto estrecho con un hijo infectado, por ejemplo, al cuidarlo. "Contacto cercano" significa tocarlos físicamente, tocar los objetos que han usado o tosido, o pasar mucho tiempo a menos de 1 metro de ellos mientras están enfermos.

¿Qué puedo hacer para protegerme a mí y a mi familia?

Aquí hay cinco precauciones que usted y su familia pueden tomar para evitar la infección:

1. **Lávese las manos** frecuentemente con agua y jabón. Si no hay jabón disponible, se puede usar ceniza o gel para manos a base de alcohol para eliminar los gérmenes.

2. **Al toser o estornudar, cúbrase la boca o la nariz con el codo doblado. o un tejido** Intenta no estornudar y toser en tus manos porque entonces propagarás el virus con tus manos. Tira el pañuelo a la basura. Si toses o estornudas en tu mano, no toques nada e inmediatamente lávate las manos con agua y jabón.
3. **Evitar el contacto cercano** con cualquiera que esté tosiendo, estornudando o enfermo. Manténgase a una distancia mínima de 1 metro (3 pies) y anímelos a ir a un centro de salud cercano.
4. **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.** Las manos tocan muchas cosas que pueden estar contaminadas con el virus.
5. **Ve al médico.** si tienes fiebre, tos o sientes que te cuesta respirar. Esta es la mejor manera de cuidarse a sí mismo y evitar que la infección se propague a su familia y a los demás. Asegúrate de llamar primero al médico y comunicarle tus síntomas para no infectar a otras personas.



Tose/estornuda en tu codo doblado o en un tejido para detener la propagación de los gérmenes.



RECUERDA: las personas mayores y las personas con problemas de salud son más propensas a enfermarse. Necesitamos protegerlos y dejar de propagar gérmenes!

¿Qué debo hacer si un miembro de la familia o yo tenemos síntomas?

- Busque atención médica temprana si usted o su familiar tiene fiebre, tos o dificultad para respirar.
- Llame a su médico o proveedor de salud antes de venir a la clínica. También debe llamar si ha viajado a una zona donde la nueva enfermedad coronavirus (COVID-19) ha sido re-portada, o si ha estado en contacto cercano con alguien que ha viajado desde una de estas zonas y tiene síntomas.



RECUERDE - Si una persona infectada no acude al centro de salud o no pide ayuda, puede correr un mayor riesgo de enfermarse gravemente y de propagar el virus.

Puede encontrar más información en el sitio de la OMS (en varios idiomas) <https://www.epi-win.com/>

Preguntas frecuentes sobre COVID-19

¿La nueva enfermedad del coronavirus (COVID-19) es muy contagiosa / es fácil contraer el virus?

El Coronavirus es más difícil de atrapar de lo que crees. Se necesita un contacto cercano y directo con una persona enferma (o con objetos y superficies que la persona haya usado) para infectarse con el virus. Muchas de las personas que contraen la enfermedad son cuidadores y familiares que cuidan a una persona enferma sin equipo de protección personal.

¿Puedo contraer la nueva enfermedad del coronavirus (COVID-19) hablando con alguien o sentándome a su lado?

Es muy improbable que contraigas el virus hablando con la gente, caminando por la calle o comprando en el mercado o en otro espacio lleno de gente. Estar cerca de una persona generalmente no propaga el virus. No hay ningún cambio en que se contraiga el virus si no se ha viajado a los países afectados recientemente o no se ha estado en contacto con una persona que esté enferma con el coronavirus.

¿Existen medicamentos específicos para prevenir o tratar el nuevo coronavirus?

La enfermedad puede ser tratada y muchas personas ya se han recuperado de ella. Aunque no se recomienda ningún medicamento específico, las personas infectadas con el virus deben recibir atención para aliviar y tratar los síntomas. Aquellos con enfermedades graves deben recibir atención en un hospital.

¿Hay una vacuna?

No hay ninguna vacuna todavía porque este es un virus nuevo. Lleva tiempo desarrollar una nueva vacuna que sea eficiente y segura. Los investigadores están trabajando en ello.

¿Tener un paciente con COVID-19 en un hospital de mi país pone a todas las personas en riesgo?

Los hospitales están preparados para atender a pacientes con enfermedades infecciosas. Tener un paciente de la nueva enfermedad del virus de la coronación (COVID-19) en un hospital significa que recibirá el tratamiento adecuado para ayudarles a estar sanos y evitar que la enfermedad se extienda.

Should we avoid people coming from China?

Aunque la mayoría de los casos se encuentran actualmente en China, no todos los chinos tienen la nueva enfermedad coronavirus (COVID-19). Deberíamos utilizar las mismas medidas de protección con los chinos que cuando estamos cerca de cualquiera que pudiera estar enfermo, como distanciarnos de las personas que tienen síntomas parecidos a los de la gripe y lavarnos las manos a menudo con agua y jabón. Si no se dispone de jabón, se puede utilizar ceniza o gel de manos a base de alcohol para lavar los gérmenes de las manos.

¿Deberíamos evitar la comida china?

La nueva enfermedad coronavirus (COVID-19) no se propaga por comer comida china. Es seguro comer cualquier alimento completamente cocinado en un ambiente higiénico y limpio.

How can I keep my child safe?

Es importante enseñar a sus hijos a lavarse las manos regularmente con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol. También debe enseñarles a toser/estornudar en su codo doblado o en un pañuelo de papel y poner el pañuelo directamente en la basura y lavarse las manos justo después. ¡Mantén las ventanas abiertas en casa y en el transporte público para que el aire circule y se lleve los gérmenes!

¿Necesito una máscara para protegerme de COVID-19?

No, lo mejor que puedes hacer para protegerte de la nueva enfermedad del coronavirus (COVID-19) es lavarte las manos bien y a menudo.

- Si estás sano, sólo necesitas usar una mascarilla si estás cuidando a una persona que podría tener COVID-19.
- Si estornuda o tose con frecuencia, debe usar una mascarilla para no propagar el virus al toser o estornudar alrededor de otras personas o en superficies.