

Recuerda que la mejor manera de mantenerte sano es lavándote las manos con agua y jabón. Fuente: CDC y OMS



CATRACHOS IMPARABLES

Orientación para lideresas y líderes comunitarios, comunidades de fe y organizaciones de base comunitaria



Capacite a tantas personas como pueda sobre estas acciones para reducir la propagación del COVID-19.



La Red ANAF AE te ofrece las siguientes consideraciones generales para ayudar a tu comunidad a promover prácticas saludables de higiene orientadas a reducir la propagación del COVID-19.

Como líder o lideresa de tu comunidad debes colaborar para mantener segura a la gente que vive en ella.



¿Cómo promover prácticas saludables de higiene?

Aliente a toda persona de la comunidad a lavarse las manos con agua y jabón, por al menos 40 segundos, que es el tiempo que se demora en cantar dos veces la canción del cumpleaños feliz.



Promueva que en los lugares de reuniones (escuelas, iglesias, templos, sedes comunitarias, jardines infantiles, centros de salud, etc.) exista jabón y agua, pañuelos de papel para secarse las manos y botes de basura sin tapa.

Eduque a las personas de toda edad para que cuando tosan o estornuden, se cubran la boca con el interior de su codo.



Informa en tu comunidad que las personas enfermas, que vienen de la ciudad, que trabajan en el área de salud o que no viven en tu comunidad no deben ser discriminadas. Todos podemos enfermarnos y el próximo discriminado podrías ser tu.

¿Si hay reuniones de personas qué debemos hacer?



Fomenta el uso de revestimientos faciales de tela o mascarillas. Este tipo de medidas no debe colocarse en menores de 3 años, en cualquier persona con dificultades para respirar o en personas que no puedan colocarse o quitarse el revestimiento de manera independiente.

Recuerda que la mascarilla solo se debe usar si usted está en contacto con una persona que pueda tener o presuntamente tenga COVID-19. También debe usarla si usted tiene tos o estornudos. Si usted está sano, trabaja solo en su parcela o no está en contacto con personas enfermas, no es necesario utilizarla.

Promueve el distanciamiento social de 1 metro mínimo, especialmente con aquellas personas que tosan, estornuden y/o tengan fiebre.



¿Cómo promover el distanciamiento social?



Promueva medidas para limitar el tamaño de reuniones, por ejemplo, las vinculadas a la fe y otras reuniones, para que pueda asegurar que se respete el distanciamiento de 1 metro recomendado.

Considere realizar reuniones y servicios en áreas grandes, bien ventiladas o al aire libre, según lo permitan las circunstancias.



Promueva guías físicas, como cinta adhesiva en pisos o letreros en las paredes, para marcar la distancia de 1 metro recomendada.

Promueva limitar el contacto físico entre miembros de la comunidad (dar la mano, besarse, abrazarse).



¿Qué hacer si sospecho que alguien se enferma de COVID-19?

911

Si detecta un caso en su comunidad, informe a las autoridades locales o al 911 para que contribuyan a verificar la situación.

Mantenga la privacidad de la información y la confidencialidad de las personas para evitar discriminación.



Aconseje a la persona que se quede en casa y se vigile a sí misma los síntomas (fiebre, tos seca, dolor corporal, debilidad, dificultad para respirar, estornudos; todos estos síntomas tienen que estar presentes para determinar que podría tratarse del virus).