



Manual de recomendaciones para la prevención del COVID-19

Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Yucatán.





Directorio General

MCE. Dallany Trinidad Tun González
Directora

MSP. Didier Francisco Aké Canul
Secretario Administrativo

MIS. Laura Dioné Ortiz Gómez
Secretaria Académica

MCE. Eloisa Beatriz del Socorro Puch Ku
Jefa de la Unidad de Posgrado e Investigación

Índice

| | |
|--|----|
| Introducción | 1 |
| Objetivo | 2 |
| Teléfonos de emergencia | 3 |
| Medidas de protección básicas | 5 |
| Programa de capacitación | 15 |
| Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19 | 20 |

Introducción

Los coronavirus (CoV) son una gran familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. La epidemia de COVID-19 fue declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) una emergencia de salud pública de preocupación internacional el 30 de enero de 2020.

El Director General de la OMS, el doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus, anunció el 11 de marzo de 2020 que la nueva enfermedad por el coronavirus 2019 (COVID-19) puede caracterizarse como una pandemia. La caracterización de pandemia significa que la epidemia se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo, y que afecta a un gran número de personas.

El Covid-19 se transmite de una persona infectada a otra a través de gotas de saliva expulsadas al toser o estornudar, al tocar o estrechar las manos o al tocar objetos o superficies contaminadas con el virus. Entre los síntomas por la enfermedad destacan: fiebre, tos y estornudos, dolor muscular, dolor de cabeza, dificultad respiratoria, problemas gástricos o diarrea.

Informar a la población acerca de los riesgos para la salud que puede representar el COVID-19, así como las medidas que puede tomar para protegerse resulta clave para reducir las probabilidades de que las personas se infecten y para mitigar la propagación del coronavirus 2019.

Si se facilita información precisa, pronta y frecuentemente en un idioma que las personas comprendan y a través de canales confiables, la población podrá tomar decisiones y adoptar comportamientos positivos para protegerse a sí mismas y a sus seres queridos.

La información es el primer recurso que permite a la población tomar decisiones informadas para cuidar su salud y prevenir rumores y desinformaciones.

En ese sentido, la Facultad de Enfermería de la Universidad Autónoma de Yucatán elaboró este documento el cual se basó en páginas oficiales de la OMS, Organización Panamericana de la Salud, Gobierno de México, Instituto Nacional de Salud Pública, y Ayuntamiento de Mérida. El documento se dirige a estudiantes, académicos, personal administrativo y manual de la Facultad de Enfermería y será de utilidad para prevenir el Covid-19 en los hogares y durante el retorno a las actividades escolares.

Objetivo

Emitir recomendaciones pertinentes dirigidas a estudiantes, personal académico, administrativos y manuales de la Facultad de Enfermería, sobre medidas preventivas para reducir la propagación de Covid-19.

Teléfonos de emergencia

En caso de presentar síntomas, haber estado en contacto con casos confirmados o tener antecedente de viaje, es importante no automedicarse, permanecer en casa y llamar a:

- Línea federal: 800-004-4800
- Línea estatal: 800-982-2826
- Médico a Domicilio Municipal: 999-982-33-29

Horario de atención: de lunes a sábado de 8:00 a.m. a 8:00 p.m

Líneas de apoyo emocional

Intervención en Crisis y Primeros Auxilios Psicológicos

Teléfono: 9994 54 1081

Horario: de lunes a domingo de 8:00 a.m. a 7:00 p.m.

Convivencia familiar y atención a intervinientes

Horario: de lunes a viernes de 2:00 a 7:00 p.m. y, sábados y domingos de 8:00 a.m. a 7:00 p.m.

Contención emocional a mujeres en crisis por Covid-19

Teléfono Línea Mujer: 800 455 76 72 o 999 23 09 73

Horario: de lunes a viernes de 2:00 a 10:00 p.m. y, sábados y domingos de 8:00 a.m. a 7:00 p.m.



Medidas de protección básicas contra el coronavirus

1 Lavado de manos - nuestro aliado más poderoso

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol.

¿Por qué?

Lavarse las manos con agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol, mata el virus si este está en sus manos. Aún quedándote en casa debes continuar con las medidas de limpieza como lavarte continuamente las manos. Aquí te presentamos la mejor forma de hacerlo:

| | |
|----|---|
| 1 | Moja tus manos |
| 2 | Aplica suficiente jabón |
| 3 | Frota las palmas |
| 4 | Frota los dorsos |
| 5 | Talla los dedos entrelazados |
| 6 | Frota los nudillos |
| 7 | Talla los pulgares |
| 8 | Talla las uñas |
| 9 | Enjuaga bien con agua |
| 10 | Sécate muy bien con una toalla desechable |

El lavado de manos con agua y jabón debe durar de 40 a 60 segundos

¿Cuándo debes lavarte las manos?

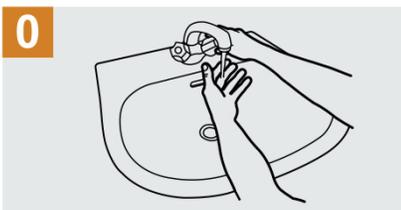
- Después de regresar, si sales a la calle.
- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes de comer
- Después de ir al baño o de ayudar a que alguien más lo haga
- Antes y después de atender a un enfermo
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar

● Después de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales

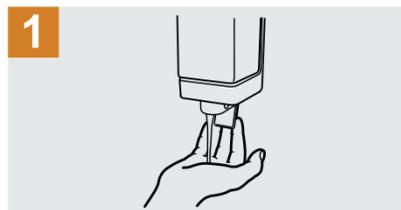
● Después de tocar la basura

¿Cómo lavarse las manos correctamente?

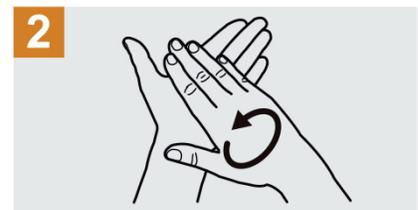
 Duración de todo el procedimiento: **40-60 segundos**



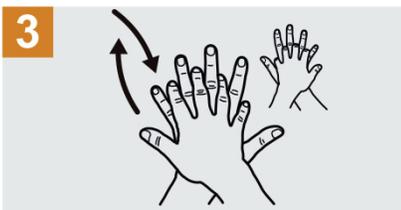
0 Mójese las manos con agua;



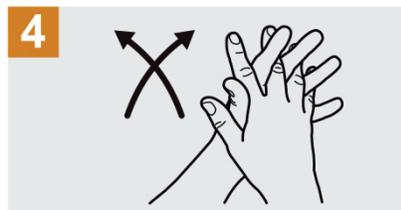
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



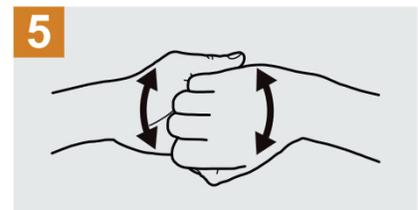
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



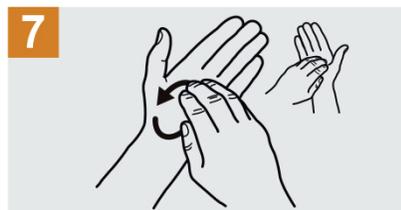
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



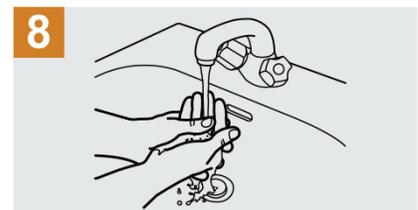
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



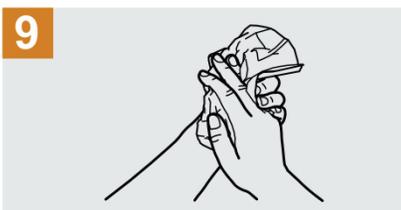
6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



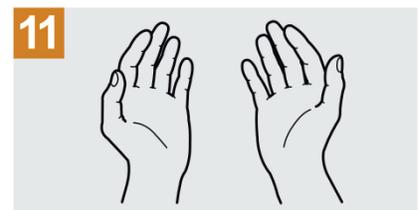
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

¿Cómo desinfectarse las manos correctamente?

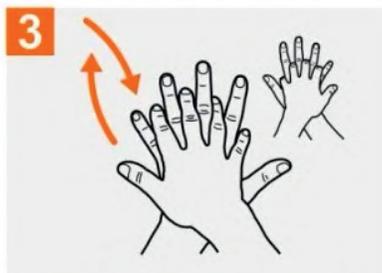
 Duración de todo el procedimiento: **20-30 segundos**



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



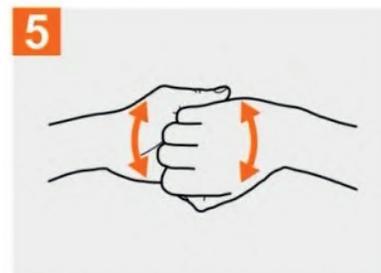
Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Una vez secas, sus manos son seguras.

NOTA: Es mejor lavarse las manos con agua y jabón, pero también puedes usar gel antibacterial con base de 70% de alcohol.

2 Adopte medidas de higiene respiratoria

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.

¿Por qué?

Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar los objetos o las personas a los que toque.

Enfermedad por coronavirus 2019

CUBRA SU TOS

EVITE QUE LAS PERSONAS A SU ALREDEDOR SE ENFERMEN



Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar.

Deseche el pañuelo usado en un basurero y lávese las manos con agua y jabón, o use un gel para manos a base de alcohol.



Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en el pliegue interno del codo, no en las manos.



Si está enfermo y hay mascarillas disponibles, úselas para proteger a los demás.

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OPES REGIONALES Américas

Conócelo. Prepárate. Actúa.

www.paho.org/coronavirus

3 Mantenga el distanciamiento social

Mantenga al menos metro y medio de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.

¿Por qué?

Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el 2019-nCoV, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.

¿Qué es la Sana Distancia?

Son **medidas sociales** para reducir la frecuencia de contacto entre las personas para **disminuir el riesgo de propagación** de enfermedades transmisibles, como el COVID-19.

Para mantener una sana distancia y reducir la probabilidad de exposición y por lo tanto de contagio, se sugieren distancias de: **1.50, 1.80, 1.95 y 2.25 m. de acuerdo al escenario.**

Saluda de corazón

1.5 metros

4 Evita tocarse los ojos, nariz y boca

¿Por qué?

Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a si mismo.

5 Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar solicite atención médica a tiempo

¿Por qué?

Siempre que tenga fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato, ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave. Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas, y dependiendo de sus antecedentes de viajes y circunstancias personales, el COVID-19 podría ser una de ellas.

6 Colocación y retiro de mascarilla

1. Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.
2. Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
3. Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos.
4. Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.

5. Para quitarse la mascarilla:
- a. Quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla)
 - b. Deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado
 - c. Lávese las manos.

USO DEL CUBREBOCAS

1. Lávate o desinfecta tus manos antes de colocarlo.
2. Revisa cuál es el lado correcto, te puedes guiar por las costuras.
3. Pasa por tu cabeza y orejas las cintas elásticas y cubre tu boca y nariz, es importante que no toques la parte interna del cubrebocas.
4. No lo toques cuando lo estés utilizando.
5. No compartas tu cubrebocas.

 **mérida**
me cuida
AYUNTAMIENTO DE MÉRIDA

 AyuntaMÉRIDA  @AyuntaMerida  ayuntamerida_

Más información en: merida.gob.mx/covid19

CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA MÉDICA DE FORMA SEGURA

who.int/epi-win

QUÉ DEBEMOS HACER →



Lávese las manos antes de tocar la mascarilla



Compruebe que no esté rasgada ni con agujeros



Localice la parte superior, donde está la pieza metálica o borde rígido



Asegúrese que el lado de color quede hacia fuera



Coloque la pieza metálica o borde rígido sobre la nariz



Cúbrase la boca, la nariz y la barbilla o mentón



Ajústela para que no queden aberturas por los lados



Evite tocarla



Quítesela manipulándola desde detrás de las orejas o la cabeza



Mientras se la quita, manténgala alejada de usted y de cualquier superficie



Deséchela inmediatamente después de usarla, preferiblemente en un recipiente con tapa



Lávese las manos después de desecharla

QUÉ NO DEBEMOS HACER →



No utilice mascarillas rasgadas o húmedas



No se cubra solo la boca, cúbrase también la nariz



No use la mascarilla poco ajustada



No toque la parte frontal de la mascarilla



No se la quite para hablar ni para realizar otra acción que requiera tocarla



No deje su mascarilla usada al alcance de otras personas



No reutilice la mascarilla

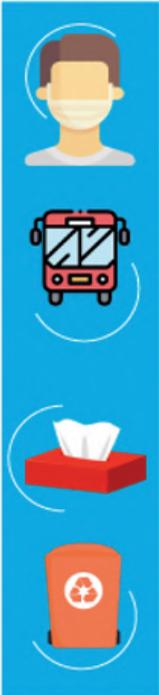
Recuerde que las mascarillas por sí solas no lo protegen de la COVID-19. Aunque lleve puesta una mascarilla, mantenga al menos 1 metro de distancia de otras personas y lávese bien las manos frecuentemente.

7 Cuidados al regresar a casa después de una actividad esencial

- Dejar objetos (llaves, cartera, mochila, etc.) en el piso, en una caja o en una mesa de apoyo y desinfectar con solución de alcohol y agua (70%) o agua con hipoclorito de sodio al 1% (2 cucharadas soperas de por litro de agua) si los objetos te lo permiten (ojo, las telas pueden desteñirse con este método). La mejor manera de desinfectarlos puede ser con un rociador que contenga la mezcla.
- Dejar los zapatos en la puerta de tu casa si es posible. Si no es posible, colocar un trapo de piso humedecido en una solución de agua con hipoclorito de sodio y dejar los zapatos por unos 5 minutos en esa superficie. También puedes diluir cloro en agua. La dilución recomendada es de 30 ml de cloro comercial en 1 litro de agua.
- Si se está usando mascarilla y/o guantes retirar, antes de entrar a la casa y desechar en una bolsa o cesto específico que luego vas a desechar separado del resto de tu basura.
- Dirigirse directo al baño y lavar las manos. Recordar que el lavado es con agua y jabón, frotando todas las partes de tus manos.
- Desinfectar llaves, celular, interruptores de la luz, gafas y todo lo que traigas del exterior con una solución de alcohol y agua o agua con detergente si el objeto te lo permite.
- Quitar la ropa sin sacudir y lavar con agua lo más caliente que te permita siguiendo la etiqueta del fabricante.
- Es recomendable que se pueda dar un baño para asegurar de retirar posibles virus que hayan quedado en el pelo u otras partes de tu cuerpo. Esta práctica es particularmente valiosa si se vive con personas de riesgo, pero también se puede practicar para cuidarte y a tu comunidad.
- Hacer una rutina diaria de limpieza y desinfección de los espacios comunes, sobre todo a la hora de entrar o salir de casa.

Cuida tu salud y protege a los demás a través de las siguientes medidas:

Recomendaciones al salir de casa



Ponte la mascarilla antes de salir de casa.

Intenta reducir o evitar el uso de transporte público.

Utiliza pañuelos desechables para tocar superficies. Al terminar de usarlo, tíralo a la basura.



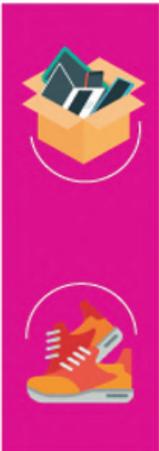
Si toses o estornudas, hazlo en la parte trasera del codo.

Lávate las manos muy bien después de tocar cualquier objeto o superficie.

No te toques la cara hasta tener las manos limpias.

Respetar la sana distancia con otras personas.

Recomendaciones al llegar a casa



Deja los objetos que traigas en una caja y límpialos con un trapo humedecido con solución desinfectante.

Antes de entrar a casa, quítate los zapatos y desinfectalos con cloro.



No toques nada al entrar y lávate las manos a la brevedad posible.

Quítate la ropa que lleves puesta y métela en una bolsa para lavarla.

Báñate y ponte ropa limpia.

Recuerda, no es posible hacer una *desinfección total* pero sí disminuir el riesgo

iJuntos prevenimos el Covid-19!

Si tienes los siguientes síntomas: tos, fiebre, dolor de cabeza y alguno menor (conjuntivitis, escurrimiento nasal, dolor de cuerpo) comunícate a la Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria 800 00 44 800, Línea Estatal 800 982 2826 ó Línea de Asistencia Sanitaria Municipal 999 982 3329

8 Lidar con el estrés durante el COVID-19

Es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enfadado durante una crisis. Puede ser de ayuda hablar con personas de confianza. Póngase en contacto con amigos y familiares.

Si debe permanecer en casa, mantenga un estilo de vida saludable, lo que incluye seguir una dieta adecuada, dormir, hacer ejercicio y mantener contactos sociales con sus seres queridos en casa y por correo electrónico y teléfono con otros familiares y amigos.

 Organización Mundial de la Salud

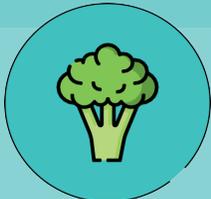
Lidar con el estrés durante el brote de 2019-nCoV

Es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enfadado durante una crisis.

Puede ser de ayuda hablar con personas de confianza. Póngase en contacto con amigos y familiares.

Si debe permanecer en casa, mantenga un estilo de vida saludable, lo que incluye seguir una dieta adecuada, dormir, hacer ejercicio y mantener contactos sociales con sus seres queridos en casa y por correo electrónico y teléfono con otros familiares y amigos.



No recurra al tabaco, el alcohol u otras drogas para lidiar con sus emociones.

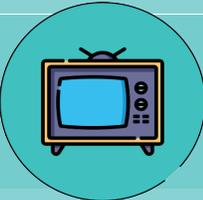
Si se siente superado por la situación, hable con un trabajador de la salud o un consejero en cuestiones de salud. Tenga un plan, sepa dónde y cómo buscar ayuda para atender sus necesidades de salud física y mental, si es necesario.



Infórmese sobre los hechos. Reúna información que le ayude a determinar con precisión su nivel de riesgo para poder tomar precauciones razonables. Busque una fuente creíble, en la que pueda confiar, como el sitio web de la OMS o una agencia de salud pública local o estatal.



Limite su nivel de preocupación y nerviosismo reduciendo el tiempo que usted y su familia pasan viendo o escuchando noticias de los medios de comunicación que les generen malestar.



Recurra a capacidades que ya haya utilizado en el pasado y le hayan ayudado a sobreponerse a las adversidades de la vida, y utilice esas capacidades para manejar sus emociones durante este difícil periodo de brote.



9 Manténgase informado y siga las recomendaciones de los profesionales sanitarios

Manténgase informado sobre las últimas novedades en relación con el COVID-19. Siga los consejos de su dispensador de atención de salud, de las autoridades sanitarias pertinentes a nivel nacional y local o de su empleador sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás ante el COVID-19.

¿Por qué?

Las autoridades nacionales y locales dispondrán de la información más actualizada acerca de si el COVID-19 se está propagando en su zona. Son los interlocutores más indicados para dar consejos sobre las medidas que la población de su zona debe adoptar para protegerse.



En estos momentos TÚ eres la heroína o el héroe...

- **Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón**
- **Si toses o estornudas, cubre nariz y boca con el ángulo interno del brazo**
- **Desinfecta espacios y objetos de uso común**
- **No saludes de mano, beso o abrazo**
- **Mantén tu sana distancia**

Quédate en casa

FASE 3 COVID-19

The infographic features a superhero character on the left and five circular icons on the right illustrating the safety measures: handwashing, coughing into the elbow, disinfecting surfaces, avoiding handshakes, and maintaining social distance.

COVID-19

#COVID19 #YOPROSPERO

LOS JÓVENES NO SOLO PUEDEN TRANSMITIR LA COVID-19, TAMBIÉN ESTÁN EN RIESGO.*

10 CONSEJOS PARA PROTEGERTE Y PROTEGER A OTROS NO ARRIESGUES TU VIDA



El distanciamiento físico **puede ayudarte a protegerte** de la COVID-19. Quédate en casa si te lo solicitan; reúnete virtualmente con amigos u otros miembros de la familia.



Lávate bien las manos con agua y jabón o con un gel a base de alcohol.



Desinfecta las superficies que tocas a menudo, como teléfonos celulares, computadoras, manijas de las puertas.



La situación de la COVID-19 **puede ser estresante para todos**, incluidos los jóvenes. Chatea o llama por video a amigos y familiares para mantenerte conectado.



Limita la cantidad de medios sociales y noticias que consumes. **Evita rumores y desinformación.** Infórmate mediante noticias de fuentes confiables.



Haz ejercicio o medita en casa.



Mantén una rutina familiar, mientras sigues practicando el distanciamiento físico, para ayudarte a **sentirte más tranquilo y más en control.**



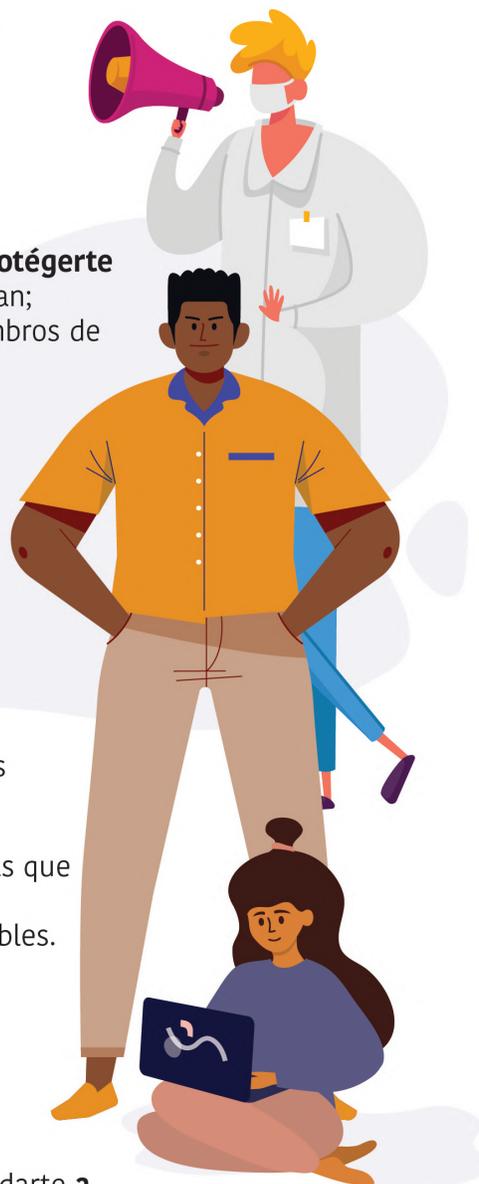
Comunícate con un adulto o un profesional de confianza si necesitas ayuda o te sientes triste o estresado



No salgas de tu casa si estás enfermo. **Sigue las instrucciones de las autoridades de salud** sobre cómo comunicarte con los servicios de salud si necesitas atención médica.



Escucha a las autoridades locales para obtener otros consejos e instrucciones sobre cómo mantenerse saludable.



*Los jóvenes también corren el riesgo de enfermedad grave, hospitalización y muerte por la COVID-19 y pueden transmitir la enfermedad a personas que tienen un mayor riesgo de enfermedad grave y muerte.

Programa de capacitación

El programa de prevención del covid-19 se implementará de acuerdo a lo siguiente:

- **Lavado manos** (Profesores y Estudiantes de la LTS y Personal Administrativo y Manual).
- **Uso del cubrebocas** (Profesores y Estudiantes de la LTS, veladores, vigilantes y Personal Administrativo y Manual).
- **Hábitos saludables** (todo el personal)
- **Sana distancia:** No saludar de beso y abrazo, evitar reuniones de pasillo y respetar las señalizaciones (todo personal).

| Grupos | Lavado de manos | Uso de cubreboca | Hábitos saludables | Sana distancia | Salud mental |
|--|-----------------|------------------|--------------------|----------------|--------------|
| Estudiantes y profesores de la LTS | X | X | X | X | X |
| Estudiantes y profesores de la LE. y los posgrados | | | X | X | X |
| Personal administrativo | X | X | X | X | X |
| Personal manual | X | X | X | X | X |

Evitar actividades en conjunto: consumo de alimentos.

La responsable de concientización ambiental, elaborará flyres que eviten la compra de comida con servicio a domicilio y, fomentar el consumo de alimentos preparados en casa. Información de las medidas de prevención citadas. El medio de difusión de estos materiales serán página web de la facultad y red social oficial.

Se elaborará una circular dirigida a los estudiantes, profesores, personal administrativo y manual que fomente el consumo de alimentos preparados en casa y se evite la compra de comida con servicio a domicilio.

También se aborda la señalización de la distancia en espacios que congregan cantidad de personas: Coordinaciones de PE, Control escolar, Caja, CTI, Laboratorio de Habilidades (LH), Asistentes: dirección, académica, administrativa y UPI, Servicio social y Cafetería.

Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19

La OMS y las autoridades de salud pública de todo el mundo están actuando para contener el brote de COVID-19. Sin embargo, este momento de crisis está generando estrés en toda la población. Las consideraciones presentadas en este documento han sido desarrolladas por el Departamento de Salud Mental y Uso de Sustancias de la OMS como una serie de mensajes que pueden usarse en las comunicaciones para apoyar el bienestar mental y psicosocial en diferentes grupos objetivo durante el brote.

Población general

1. La enfermedad por el coronavirus 2019 (COVID-19) ya ha afectado, y es probable que siga afectando, a la población de muchos países, en numerosos lugares del mundo. Este virus no debe asociarse con ningún grupo étnico ni nacionalidad. Demuestre empatía hacia todas las personas afectadas, dentro de un país dado o procedentes de cualquier país. Recuerde que las personas que están afectadas por COVID-19 no han hecho nada malo, no tienen culpa y merecen nuestro apoyo, compasión y amabilidad. Cada persona puede contribuir a reducir los riesgos a nivel individual, familiar, comunitario y social.
2. No se refiera a las personas que tienen la enfermedad como “casos de COVID-19”, las “víctimas”, las “familias de COVID-19” o los “enfermos”. Se trata de “personas que tienen COVID-19”, “personas que están en tratamiento para COVID-19”, “personas que se están recuperando de COVID-19” y que, una vez superada la enfermedad, seguirán adelante con su vida, su trabajo, su familia y sus seres queridos. Es importante separar a la persona de tener una identidad definida por COVID-19, para reducir el estigma.
3. Minimice el tiempo que dedica a mirar, leer o escuchar noticias que le causen ansiedad o angustia. Busque información únicamente de fuentes confiables y principalmente sobre medidas prácticas que le ayuden a hacer planes de protección para usted y sus seres queridos.

4. Protéjase a usted mismo y brinde apoyo a otras personas. Ayudar a otros que lo necesitan puede ser beneficioso, no solo para la persona que lo recibe sino también para quien lo ofrece. Por ejemplo, llame por teléfono a sus vecinos o a las personas en su comunidad que puedan necesitar asistencia adicional. Trabajar juntos como una sola comunidad puede ayudar a crear solidaridad al abordar juntos COVID-19.

5. Busque oportunidades de amplificar las historias e imágenes positivas y alentadoras de personas de su localidad que tuvieron COVID-19, por ejemplo, historias sobre las personas que se recuperaron o que cuidaron a un ser querido durante la recuperación y que estén dispuestas a hablar sobre esta experiencia.

6. Reconozca la importancia de las personas que cuidan a otros y de los trabajadores de salud que se están ocupando de las personas con COVID-19 en su comunidad. Reconozca asimismo el papel que desempeñan para salvar vidas y mantener seguros a sus seres queridos.

Para quienes tienen niños bajo su cuidado

1. Ayude a los niños a encontrar maneras positivas de expresar sus sentimientos, como el temor y la tristeza. Cada niño tiene su propia manera de expresar sus emociones. Algunas veces, la participación en una actividad creativa, como jugar y dibujar, puede facilitar este proceso. Los niños se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos en un entorno seguro y de apoyo.

2. Mantenga a los niños cerca de sus padres y la familia, si se considera que esto es seguro y, en lo posible, evite separarlos de las personas con las que viven. Si es necesario separar a un niño de su cuidador principal, asegúrese de que haya un cuidado y seguimiento alternativo adecuado. Además, compruebe que durante los períodos de separación se mantenga el contacto regular con padres, cuidadores y otros niños, por ejemplo, por medio de llamadas telefónicas o de video u otra comunicación adecuada para la edad (por ejemplo, uso de las redes sociales según la edad del niño), que podrían hacerse dos veces al día.

3. En la medida de lo posible, mantenga las rutinas familiares en la vida cotidiana o cree nuevas rutinas, en especial si los niños tienen que permanecer en la casa. Organice actividades interesantes y apropiadas para la edad, incluidas las actividades de aprendizaje. De ser posible, aliente a los niños a que sigan jugando y socializando con otros, aunque solo sea dentro de la familia cuando se haya recomendado limitar el contacto social.

4. Durante las épocas de crisis y estrés, es común que los niños muestren más necesidad de estar cerca de sus padres y de recibir más atención. Hable sobre COVID-19 con los niños y apóyese en información franca y adecuada para la edad. Si sus hijos tienen preocupaciones, abordarlas juntos podría disminuir la ansiedad. Los niños observarán los comportamientos y las emociones de los adultos para buscar señales que les indiquen cómo manejar sus propias emociones en los momentos difíciles.

Para quienes tienen niños bajo su cuidado

1. Siga conectado y mantenga sus redes de relaciones sociales. Incluso en las situaciones de aislamiento, trate en lo posible de mantener sus rutinas personales diarias o cree otras nuevas. Si las autoridades de salud han recomendado limitar su contacto físico social para controlar el brote, puede seguir conectado por medio del correo electrónico, las redes sociales, videoconferencias y teléfono.

2. En los períodos de estrés, preste atención a sus propias necesidades y sentimientos. Ocúpese de actividades saludables que le gusten y que encuentre relajantes. Haga ejercicio regularmente, mantenga sus rutinas habituales de sueño y consuma alimentos saludables. Las instituciones de salud pública y los expertos de todos los países están trabajando en torno al brote para asegurar que todas las personas afectadas dispongan de la mejor atención posible.

3. Un flujo casi constante de noticias acerca de un brote puede llevar a que una persona se sienta ansiosa o angustiada. Busque actualizaciones de la información y orientación práctica a ciertas horas del día, procedente de profesionales de la salud y del sitio web de la OMS; además, trate de no escuchar ni de dar seguimiento a los rumores que le hagan sentir incómodo.

Manténgase informado

Encuentre la información más reciente de la OMS sobre dónde se está transmitiendo la COVID19 [en inglés]: <https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

Consejos y guías de la OMS sobre la COVID-19 [en inglés]:

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019> <https://www.epi-win.com/>

Consejos y guías de la OPS sobre la COVID-19

<https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>

Cómo abordar el estigma social [en inglés]:

https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020_1.pdf

Nota informativa del IASC sobre el abordaje de la salud mental y otros aspectos psicológicos de la COVID-19 [en inglés]: <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/briefing-note-about>