

**PONTE ALERTA**



**ante Covid-19**

**Recomendaciones  
y buenas prácticas**



# ¿Qué es la COVID-19 y cuáles son sus síntomas?

- ◆ Es una nueva enfermedad respiratoria aguda, causada por el coronavirus SARS-CoV-2.
- ◆ Se propaga de persona a persona, por contacto directo con las gotas de saliva que expulsan al toser y estornudar o al tocar superficies contaminadas por el virus.
- ◆ La COVID-19 puede sobrevivir en una superficie varias horas, pero puede eliminarse con una solución de hipoclorito de sodio al 0,5 %.

## SÍNTOMAS



Fiebre



Tos



Espustos



Rinorrea



Cansancio



Fatiga



Diarrea



Congestión  
nasal



Dificultad  
al respirar



Dolor de  
garganta



Dolores  
musculares

Fuentes: Juventud Técnica/OMS

## ¿Cómo puedes protegerte?



Limita el contacto físico con otras personas.  
Mantén una distancia de 1 a 2 metros.



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos.  
Al estornudar, cúbrete con un pañuelo  
o con el codo.



Usa nasobuco para trasladarte  
de un lugar a otro.



Lava tus manos con abundante agua y  
jabón o con solución hidroalcohólica.



Desinfecta con hipoclorito de  
sodio al 0,5 % los objetos y  
superficies que tocas con  
frecuencia.

Fuentes: Prosalud/OMS/Cruz Roja Cubana

## ¿Qué hacer para salir de casa?



Lleva tu nasobuco en una bolsa.



No lledes el pelo suelto.



Ten a mano tu solución clorada o gen hidroalcohólico.



En el transporte público intenta no hablar mucho y al bajar, limpia tus manos con solución clorada o gel hidroalcohólico.



Intenta no tocarte el rostro. Si es urgente, limpia primero tus manos.



Cuando utilices servilletas de papel, arrójalas luego en una bolsa dentro de los basureros.



No portes muchas prendas; son superficies donde el virus puede adherirse.



Limita el uso del celular; así no le traspasarás las bacterias de tus manos.

# ¿Qué hacer cuando llegas a casa?



Quítate los zapatos en la puerta, antes de entrar.



No toques nada al entrar ni te sientes.



Lávate las manos por no menos de 20 segundos.



Si puedes bañarte al llegar, mejor.



Rocía con solución clorada los zapatos, tu bolso, lentes, y todo objeto que hayas usado mientras estabas fuera.



Si utilizaste tu nasobuco, sácalo sin tocar la parte que estuvo en contacto con el exterior y lávalo de la manera adecuada.



Intenta lavar tu ropa frecuentemente, y no la pongas en lugares susceptibles como la cama.



Tira a la basura cualquier papel que utilizaste fuera y ya no necesites.



Si saliste con tu mascota, desinfecta sus patas al entrar.

## ¿Cómo actuar si eres una persona de la tercera edad?

- ◆ Cancela turnos médicos que no sean imprescindibles
- ◆ Designa un contacto de emergencia
- ◆ Obtén provisiones para que no tengas que salir tanto de casa.
- ◆ Mantente lejos de grandes grupos de personas.
- ◆ Cumple con los tratamientos que tengas indicados.

### CONSEJOS A FAMILIARES

- ◆ Compárteles información actualizada sin sobreexposición.
- ◆ Apóyales en la búsqueda de provisiones y en trámites imprescindibles.
- ◆ Acompáñales en los duelos. El fallecimiento de personas de su edad puede afectarles.

**CUÍDATE Y  
CUÍDALES**

Fuentes: JI / Sociedad de Psicólogos de Cuba

## ¿Cómo resguardar a niñas y niños?



- ◆ Muéstrales seguridad, confianza, tranquilidad y apoyo.
- ◆ Busca maneras positivas para que expresen sus emociones ante el aislamiento, mediante actividades como el juego o el dibujo.
  - ◆ Explícales lo que está ocurriendo y cómo protegerse.
  - ◆ Respeta sus hábitos y los horarios de alimentación y sueño. Organiza una rutina que combine estudios y recreación. Involúcrales en las tareas del hogar.
  - ◆ Supervisa el tiempo de uso de los medios digitales.
  - ◆ Ayúdales a mantener contacto con sus redes de apoyo: amistades y otros familiares.
  - ◆ Ante signos de aburrimiento incentiva su imaginación, creatividad y actividad física.

Fuentes: Unicef/ Sociedad de Psicólogos de Cuba

# ¿Por qué las personas con discapacidad están más en riesgo frente a la COVID-19?



- ◆ Les resulta difícil mantener el distanciamiento social, pues necesitan apoyo de otras personas para realizar sus actividades diarias.
- ◆ Pueden encontrar obstáculos para mantener la higiene personal y desinfectar sus productos de apoyo.
- ◆ Algunas tienen necesidad de tocar objetos para obtener información del entorno, guiarse o apoyarse físicamente.
- ◆ Pueden encontrar dificultades para recibir y entender las orientaciones y consejos de salud si estos no son accesibles y de fácil comprensión.

**Las personas con discapacidad no pueden ser dejadas atrás. Apóyalas, cuídalas, dales protección y prioridad.**



# Si tienes alguna discapacidad, ¿cómo protegerte?



Mantente al tanto de las orientaciones del Ministerio de Salud Pública o apoyándote en familiares, vecinos y amistades.



Si tienes dificultades para tomar las medidas de higiene, pide apoyo para encontrar soluciones y adaptaciones.



Si te trasladas en silla de ruedas, ten en cuenta que tus manos pueden rozar las gomas y estas al suelo. Si te es posible, usa guantes.



Si tienes una discapacidad visual, cuida la limpieza del dorso de tu mano cuando la empleas para rastrear.



Si eres una persona con discapacidad auditiva, trata de hacer las señas para comunicarte sin tocarte la cara.

**¡CUÍDATE,  
QUÉDATE  
EN CASA!**

Fuente: Humanity and Inclusion

## ¿Cómo desinfectar los productos de apoyo?



- ◆ Si utilizas andadores, bastones de uno o varios puntos de apoyo, bastones blancos o de rastreo, muletas axilares u otros, límpialos diariamente con un paño con agua y jabón.
- ◆ Friega todas las partes de las sillas de ruedas. Si es eléctrica, higieniza los mandos o controles de conducción.
- ◆ Las ruedas pueden sacudirse primero con un cepillo duro y luego usar agua y jabón.
- ◆ En el caso de audífonos, implantes cocleares y otros dispositivos de apoyo a la audición, sigue las indicaciones del fabricante para su desinfección.
- ◆ Las prótesis externas deberán higienizarse de la manera habitual.

**CON LIMPIEZA  
EVITAS EL  
CONTAGIO**

Fuente: Humanity and Inclusion

# ¿Cómo puedes apoyar a las personas con discapacidad?



Pregunta si desean que les ayudes y espera sus respuestas.



En los lugares públicos y colas, apóyalas y dales la prioridad que siempre han tenido.



Si tienen discapacidad visual, identifica los productos de higiene en recipientes para que puedan reconocerlos con el tacto. Ponlos en un lugar fijo y a su alcance.



Si tienen discapacidad intelectual y psíquica, usa un lenguaje sencillo para enseñarles las normas de higiene y cuidado y la importancia de evitar salir de casa.



Si tiene discapacidad auditiva, no les grites porque puedes salpicar saliva y facilitar el contagio. Tampoco las toques; colócate de frente, a una distancia prudente, para que te observen mientras hablas.

# ¿Qué hacer para alcanzar la equidad en el trabajo doméstico?



- ◆ Practica la corresponsabilidad, crea turnos para rotar las labores hogareñas y de administración de productos básicos.
- ◆ Invita a distribuir equitativamente el cuidado de las niñas y los niños, de personas con discapacidad y de quienes estén enfermas.
- ◆ Deja tiempo para tu cuidado. Presta atención a qué necesitas para estar bien.
- ◆ Comparte seguridad y confianza; expresa tus sentimientos.

**Según las investigaciones, las mujeres cubanas participan más del trabajo doméstico y de cuidados que los hombres. Esta desigual distribución, cuyos efectos se agravan en tiempos de confinamiento en casa, puede ser cambiada.**

# ¿Cómo prevenir situaciones de violencia contra la mujer?

## RECONÓCELAS

- ◆ Si percibes que una relación te somete y afecta la capacidad de decidir sobre tus actos.
- ◆ Si experimentas malestares asociados al modo de relacionarte con tu pareja u otra persona.
- ◆ Cuando sientas que se limitan tus derechos individuales y se perjudica tu bienestar general.

## ACTÚA

- ◆ Busca alternativas para aliviar las tensiones: escucha música, dibuja, lee...
- ◆ Ante una amenaza o peligro, pide ayuda a personas cercanas. Acuerda previamente una palabra o clave que les avise que estás amenazada.

## ¿Dónde pedir ayuda?

PNR: 106; Línea ayuda de la Fiscalía: 802 12345;

FMC: 7838-3540, 7838-3541, 7838-3542;

Consejería del Centro Oscar Arnulfo Romero  
(consejeriaoar@gmail.com).

**La violencia por razones de género puede reforzarse en situaciones de crisis o estrés crónico.**

Fuentes: UNFPA/Centro Oscar Arnulfo Romero

# ¿Cómo mantener la salud emocional y gestionar el teletrabajo?



## SALUD EMOCIONAL

- ◆ Contacta con familiares, amistades o terapeutas para gestionar la tristeza o el estrés.
- ◆ Mantén un estilo de vida saludable.
- ◆ Evita usar medicamentos para controlar tus emociones.
- ◆ Retoma destrezas que te hayan ayudado antes.
- ◆ Controla el consumo de bebidas estimulantes.



## TELETRABAJO

- ◆ Distribuye los horarios para el trabajo, la atención a la familia y el ocio.
- ◆ Define cuál espacio de la casa utilizarás como área de trabajo.
  - ◆ Ponte tareas que puedas concluir en periodos cortos de tiempo y define plazos de entrega.
  - ◆ No olvides darte descansos y moverte varias veces al día.

Fuentes:

JT / Sociedad de Psicólogos de Cuba

# Acceso a la información

## Consejos para identificar falsas noticias



Verifica qué medio las publica



Busca de quién es la autoría



Verifica la fecha y el contexto



Contrasta la información con otros medios



No confíes en los audios ni en las cadenas de chats



Chequea cuáles son las fuentes citadas

## Fuentes de consulta y herramientas útiles:

◆**Para actualización informativa:** Organización Mundial de la Salud (OMS), Infomed, Ministerio de Salud Pública, periódicos de circulación nacional y local, Cubadebate y Juventud Técnica.

◆**Para la evaluación de salud:** Pesquisador virtual (disponible en [www.apklis.cu](http://www.apklis.cu))

◆**Para seguimiento de estadísticas:** COVID19Cubadata (<https://covid19cubadata.github.io/#-cuba>), con su Apk y el bot de Telegram: @Covid19cubadata\_bot)

◆**Para profesionales de la medicina:** DynaMed COVID19

**La información accesible,  
clara y veraz es esencial  
para actuar ante la  
COVID-19**

Fuentes: Infomed y JT

“Ponte alerta ante la COVID-19” es una iniciativa que tributa al enfrentamiento de la pandemia en Cuba. Focalizada en los municipios de Matanzas, Cárdenas, Santiago de Cuba, Guamá y Baracoa, articula la contribución de los proyectos “Aprendiendo de Irma y María” y “Cerrando Brechas”, con el propósito de sensibilizar a comunidades para prevenir y atender riesgos asociados al SARS-CoV-2 y contribuir al fortalecimiento de capacidades de actores locales que participan en las labores de protección de poblaciones vulnerables, la pesquisa, atención y seguimiento de personas enfermas y/o posibles contagiadas.



Government  
of Canada

Gouvernement  
du Canada

