

ENFERMEDAD DE CORONAVIRUS-19 (COVID-19) Prevención, Tratamiento y Protección para usted y otros

Ayuda laboral para educación comunitaria

Medicinesfor**Humanity**



Reaching The World's
Most Vulnerable Children

COVID-19 (Coronavirus) es una nueva enfermedad viral que se está extendiendo en todo el mundo. Los expertos todavía están aprendiendo sobre la enfermedad. Es importante proporcionar información correcta a las comunidades para evitar la propagación del virus.

Esta ayuda laboral está diseñada para que los Trabajadores de la Salud de la Comunidad (TSC) u otros profesionales de la salud eduquen a los miembros de la comunidad con la información correcta sobre COVID-19 y eviten la propagación de mitos. La información de esta ayuda para el trabajo proviene del plan de estudios de Medicamentos para la Humanidad "Prevención, tratamiento y protección de Coronavirus-19 (COVID-19) para usted y otros". El currículo y otros materiales educativos se pueden encontrar en <https://medicinesforhumanity.org/covid-19-global-pandemic/>.

Apoyar e involucrar a la comunidad durante Pandemia de COVID-19

COVID-19 (Coronavirus) es una nueva enfermedad viral que se está extendiendo en todo el mundo. Los expertos aún están aprendiendo sobre los síntomas, los tratamientos y las posibles vacunas.

RECUERDA:

- Los malentendidos propagan el miedo y generan desconfianza o violencia
- Comprender los temores de las personas y proporcionar información correcta en lugar de mitos o rumores
- Infórmese sobre actualizaciones locales e información objetiva sobre la enfermedad, el tratamiento y los recursos disponibles

Cómo involucrar a las miembros de la comunidad

- **Comprenda lo que la gente dice sobre COVID-19**
- **Fomentar la conciencia y la acción:**
 - Usa palabras simples
 - Proporcionar consejos prácticos que las personas puedan hacer. Por ejemplo:
 - Lávese las manos con frecuencia para protegerse y proteger a otros de enfermarse
 - Brinde información que aborde mitos y conceptos erróneos
- **Asegúrese de que todos hayan entendido su información**
 - Haga preguntas para entender lo que le oyeron decir
- **Haga que sus compañeros y líderes hablen:**
 - Las personas prestan atención a la información de personas que conocen, confían y respetan.
 - Involucrar a líderes religiosos, líderes pares, ancianos de la comunidad.
- **Haga preguntas que hagan que la gente hable sobre COVID-19**

Información General sobre COVID-19

¿Qué es COVID-19?

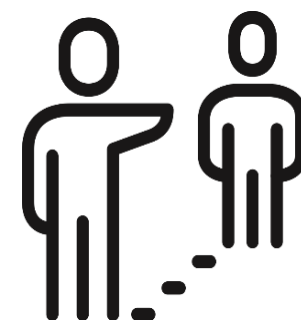
- Enfermedad respiratoria altamente contagiosa
- Las personas de todas las edades pueden enfermarse
- Las personas con un alto riesgo de contraer el virus son aquellas con:
 - Enfermedad Cardiovascular
 - Condiciones Respiratorias
 - Diabetes
 - Personas de 60 años o más
- Aproximadamente el 80% de los casos no son graves y se pueden tratar en el hogar

COVID-19 se transmite por:

- Estornudos y tos
- Contacto físico con otros
- Tocar superficies contaminadas y luego tocarse la cara
- Manos sucias que tocan ojos, nariz o boca

Acciones para prevenir la propagación de COVID-19

- Lávese las manos regularmente con agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol durante al menos 20 segundos
- Cubra la nariz y la boca con un codo o pañuelo doblado cuando tosa o estornude. Lávate las manos después.
- Distanciarse de los demás al menos 2 metros o 6 pies
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca



¡Practique estos comportamientos incluso si no se siente enfermo!

Acciones para prevenir la propagación de COVID-19

- Use una máscara o máscara facial sobre la boca y la nariz cuando esté afuera
- No asista a reuniones públicas o eventos.
- Evitar las multitudes
- Limpie con frecuencia las superficies en el hogar, el trabajo o el transporte.
- Quédese en casa siempre que sea posible. Solo salga por servicios esenciales y físicamente se distancie de los demás.

¡Practique estos comportamientos incluso si no se siente enfermo!

Síntomas Comunes de COVID-19

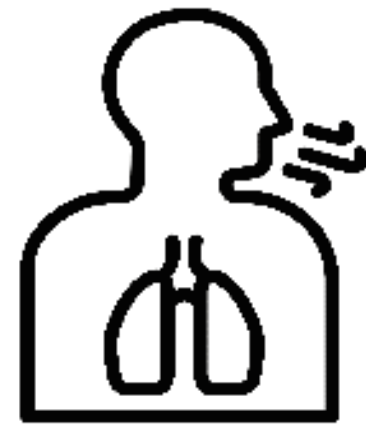
- Los síntomas pueden tardar entre 2 y 14 días en aparecer, pero generalmente aparecen de 4 a 5 días después de la exposición.
- Una persona es contagiosa 2-3 días después de la exposición, incluso si no muestra ningún síntoma.
- Los **tres síntomas principales** son:



FIEBRE



TOS



CORTA DE RESPIRACIÓN

Síntomas Comunes de COVID-19

Moderada

Fiebre (por encima de 100.4 ° F / 38 ° C)
Tos
Dolor de garganta
Dolores musculares / fatiga

Severa

Deshidratación severa
Dificultad para respirar (es decir, falta de aliento)
Coinfecciones (es decir, infecciones bacterianas)
Neumonía
Insuficiencia renal
Insuficiencia respiratoria

Recomendaciones de tratamiento para COVID-19

Qué hacer si alguien experimenta síntomas de COVID-19

- No entre en pánico, la mayoría de los casos son leves y las personas se recuperan
- Trate los síntomas, aléjese de los demás y lávese las manos con frecuencia
- Ponerse en cuarentena o aislarse de los demás durante dos semanas
 - Si esto no es posible, mantenga una distancia de 2 metros / 6 pies de los demás, lávese las manos y las superficies con frecuencia y cúbrase la boca al toser y estornudar.
 - Quedarse en casa. ¡NO salgas en público!
- Si tiene dificultad para respirar, busque atención médica de inmediato.

**Todavía no existe una cura o vacuna para COVID-19.
Solo puede tratar los síntomas de la enfermedad.**

Estado de Salud

Síntomas **leves** como:
Fiebre,
Nariz que moquea,
Tos

(Quédate en casa)

Tratamiento de Síntomas

Medicamentos para reducir el dolor / fiebre
Medicina para el resfriado / gripe
Descanso
Aumento de la ingesta de líquidos
Auto cuarentena en casa por 14 días
Cubra su boca y nariz con un paño, bufanda o máscara para evitar que otros se enfermen

Estado de Salud

Síntomas **severos** como:
Deshidratación,
Respiración dificultosa,
Falta de aliento

(Busque atención médica de inmediato en un centro de salud)

Tratamiento de Síntomas

Antibióticos para combatir infecciones bacterianas
Terapia de fluidos IV
Terapia de oxígeno
Ventilador (ayuda durante la insuficiencia respiratoria)

Mujeres Embarazadas y Lactante

Mujeres embarazadas

- Las mujeres embarazadas pueden recibir COVID-19
- Las mujeres embarazadas deben tomar precauciones adicionales para evitar enfermedades
- Las mujeres aún deben tener citas regulares de atención prenatal
- No se sabe si el riesgo es mayor en mujeres embarazadas o si el virus se transmite durante el parto

Mujeres lactantes

- COVID-19 no se ha encontrado en la leche materna
- La lactancia materna todavía se fomenta durante el brote de COVID-19
- Fomente la lactancia materna y los pasos para evitar transmitir la enfermedad al niño:
 - Lavarse las manos antes y después de amamantar
 - Use una mascarilla mientras amamanta
 - Si la madre elige extraer la leche, debe seguir las buenas prácticas de higiene.
 - Otra persona debe proporcionarle la leche al niño.
 - Lavarse las manos antes y después de extraer la leche.
 - Limpie todas las piezas de la bomba a fondo, si se usa.

Niños

- Los niños de todas las edades pueden contraer COVID-19, pero no están en mayor riesgo que los adultos
- Enseñe a los niños cómo evitar contraer COVID-19 al lavarse las manos, cubrirse la tos y evitar a las personas enfermas
- Los juguetes también deben lavarse con frecuencia para evitar la propagación del virus
- Continuar asistiendo a citas regulares con el médico y mantener actualizadas las vacunas de los niños
- Si un niño muestra síntomas como fiebre, tos o problemas respiratorios, comuníquese con un proveedor de atención médica para determinar las mejores opciones de tratamiento.

Nutrición y COVID-19

Nutrición y Salud General

- Una buena nutrición puede ayudar al cuerpo a desarrollar y mantener un sistema inmunológico saludable.
- Las vitaminas y minerales **NO** tratan ni curan COVID-19; Ayudan al cuerpo a combatir las infecciones respiratorias.

Suplementos y Medicamentos

- Las multivitaminas pueden ayudar a una persona a obtener las vitaminas y minerales recomendados cuando no hay alimentos disponibles
- Actualmente no hay medicamentos para tratar COVID-19 o proporcionar protección contra enfermedades

La dieta es solo un factor en la inmunidad y debe combinarse con el cuidado personal, la buena higiene, la actividad física y el sueño adecuado.

Vitaminas / Minerales	Fuentes de Comida
Vitamina A	Zanahorias, espinacas, batatas, mangos, verduras de hojas verdes y calabaza
Vitamina C	Cítricos, fresas, pimientos, coliflor, brócoli, tomates, espárragos y batatas
Vitamina D	Pescado, champiñones, yemas de huevo, leche fortificada, yogurt, queso, jugo de naranja y exposición a la luz solar
Vitamina E	Almendras, granos enteros, germen de trigo, ñame, batatas y aceite vegetal
Magnesio	Espinacas, productos lácteos, pescado, aguacates, nueces, brotes, chocolate oscuro, café, nori y espirulina
Zinc	Granos enteros, cordero, ternera, pollo, champiñones, garbanzos, anacardos, almendras, leche y cereales fortificados para el desayuno
Selenio	Salmón, jamón, cerdo, ternera, pollo, huevos, arroz integral, requesón, champiñones, espinacas, lentejas, leche, yogurt y plátanos

Use este cuadro solo como referencia. Discuta LOS ALIMENTOS LOCALES que están disponibles para una buena nutrición.

Salud Mental y COVID-19

Preocupaciones y temores sobre COVID-19

- Es normal sentirse triste, angustiado, preocupado, confundido, asustado o enojado durante una crisis.
- Las personas pueden temer enfermarse, morir, perder un trabajo o ingresos y separarse de sus seres queridos.

¡Es importante controlar el estrés y los miedos de manera saludable!

Maneras de lidiar con el estrés

- Hable con personas de confianza
- Mantenga un estilo de vida saludable con buena nutrición, sueño y ejercicio.
- No use tabaco, alcohol u otras drogas para hacer frente a sus emociones.
- Disminuya el tiempo que pasa mirando o escuchando medios o noticias molestos

Tenga un plan de dónde ir para necesidades de salud física y mental

Salud Mental y COVID-19

Actividades que lo ayudarán a manejar el estrés

- Ejercicio físico
- Ejercicios de relajación como la respiración, la meditación o la atención plena
- Leer libros, revistas o periódicos
- Escuchar música y programas de entrevistas
- Jugar juegos con personas en el mismo hogar
- Hable con amigos y familiares por teléfono o en las redes sociales

No se olvide: ¡los niños también se ven afectados por el estrés!

- Los niños pueden sentirse pegajosos, ansiosos, retraídos, enojados, tener pesadillas o tener muchos cambios de humor.
- Los cuidadores necesitan escuchar a sus hijos y tener una actitud comprensiva
- Ayude a los niños a encontrar formas de expresar sus sentimientos de manera positiva.
- Muestre a sus hijos amor y atención extra

Mitos y Conceptos Erróneos de COVID-19

Cómo abordar información falsa sobre COVID-19

Conozca los hechos y lo que dice la comunidad para que pueda abordar específicamente sus preguntas. Puede comenzar las conversaciones correctas y buenas con respecto a COVID-19 y su efecto en la comunidad.

Respuestas a mitos sobre COVID-19

¿Tomar un baño caliente previene COVID-19?

- No, tomar un baño caliente no le impedirá atrapar COVID-19.

¿Se puede transmitir COVID-19 a través de las picaduras de mosquitos?

- No, no puede ser transmitido por mosquitos. COVID-19 es un virus respiratorio.

¿Rociar alcohol o cloro en todo el cuerpo puede matar COVID-19?

- No. Pulverizar alcohol o cloro en todo el cuerpo no matará los virus que ya han ingresado a su cuerpo y pueden ser muy dañinos.

Mitos y Conceptos Erróneos de COVID-19

¿Puede el clima frío o cálido matar el virus COVID-19?

- No, COVID-19 can be spread in all types of climates, hot or cold.

¿Los medicamentos funcionan para prevenir o curar COVID-19? ¿Cuáles?

- Actualmente no hay vacunas o medicamentos para prevenir o curar COVID-19.

¿Necesito una máscara / cubierta facial para protegerme contra COVID-19?

- Se recomienda usar máscaras o una cubierta facial sobre la boca y la nariz para que no propague gérmenes a las personas que lo rodean. Use una máscara, una cubierta de tela o una bufanda en público, incluso si no está enfermo.

¿Deberíamos evitar la comida China o el pueblo chino?

- COVID-19 no se transmite al comer comida china o cualquier otro tipo de comida. Cualquier persona puede tener el virus y no es cierto que todos los chinos lo tengan.

¿Atrapar COVID-19 significa que lo tienes de por vida?

- No, la mayoría de las personas que contraen COVID-19 se recuperan y eliminan el virus de su cuerpo.

Estigma y Estereotipos de COVID-19

¿Qué es el estigma y por qué la gente estigmatiza?

El estigma puede ser un lenguaje negativo que las personas usan, historias de los medios sesgadas e incluso causar disgusto o prejuicio contra otras personas. Las personas pueden estigmatizar por miedo o idea errónea de COVID-19.

- Es importante reducir el estigma contra las personas con COVID-19
 - Esté atento a los rumores y mitos en su comunidad
 - Los rumores pueden causar estigma y discriminación.
- Estar lista para responder al stigma
 - Corregir mitos y malentendidos
 - Recuerde a las personas cómo se propaga COVID-19 y cómo pueden protegerse.
 - Recuerde a los líderes su responsabilidad de liderar una respuesta libre de estigma