

CUIDÉMONOS

en nuestra familia grande,
comunidad y territorio



El coronavirus causa una enfermedad peligrosa que afecta a todos los **pueblos** del mundo.

La enfermedad no se puede ver, pero es muy contagiosa. Cuando un enfermo habla o estornuda riega la enfermedad a su alrededor.





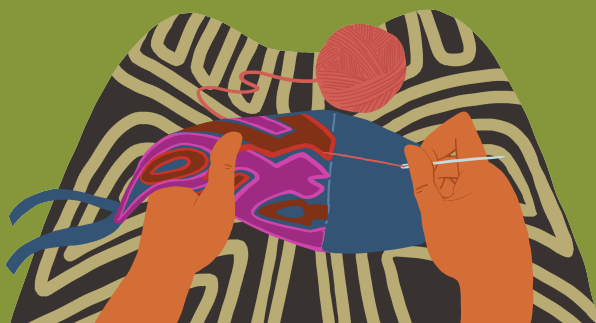
Nos podemos enfermar cuando
tocamos algo con el virus y luego nos
tocamos la cara, nariz y ojos con las manos.

La enfermedad tarda entre **2 y 14 días** para que la
persona tenga síntomas como:

- fiebre fuerte
- cansancio
- tos seca
- dolor de garganta
- dolor del cuerpo y cabeza
- dificultad para respirar

La enfermedad es engañosa porque puede haber personas enfermas, pero sin síntomas. Por eso tenemos que estar atentos y cuidarnos de la enfermedad así:

Taparnos la boca y nariz con una mascarilla dentro y fuera de la comunidad.



Esta mascarilla la podemos hacer en casa con una tela gruesa.



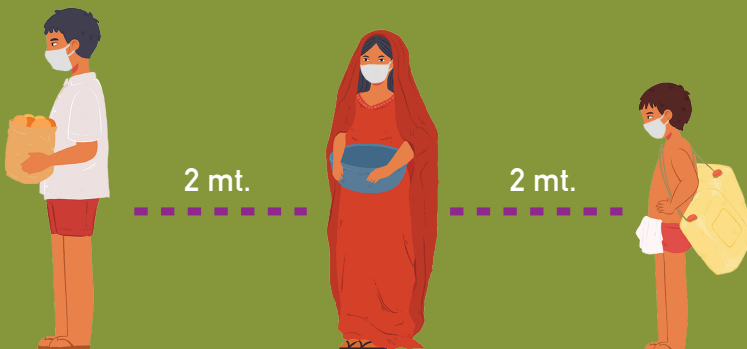
Tenemos que lavarla con jabón y agua cada noche para usarla el día siguiente.





Lavarnos bien las manos con agua y jabón por **20 segundos**, frecuentemente y cuando regresamos a casa.

Estemos a una distancia de **2 metros** entre las personas cuando salgamos de la casa.



Al volver a casa cambiémonos de ropa y limpiemos los calzados, botas, sandalias o abarcas con agua y jabón. Además ventilemos y limpiemos la casa todos los días.

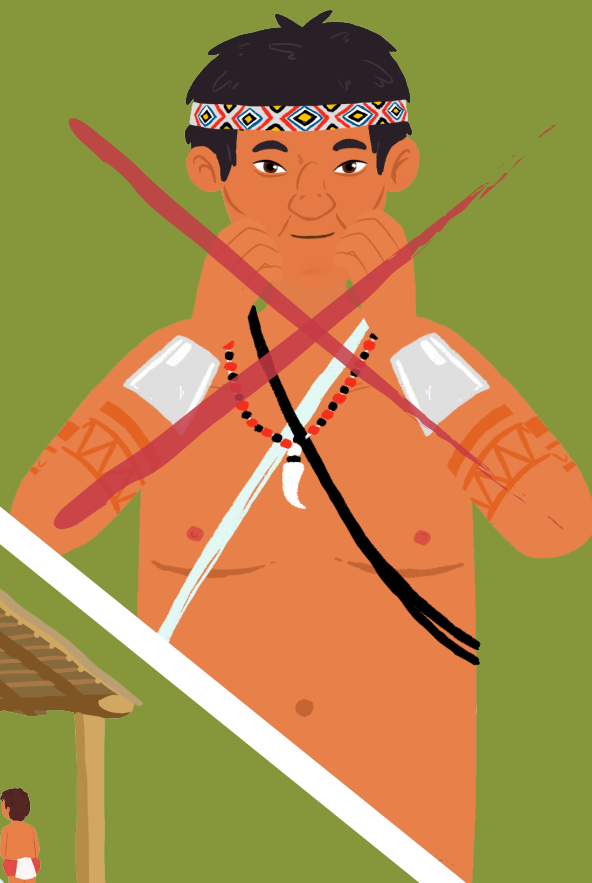




No tocarnos la
cara con las
manos, porque la
enfermedad entra por
la nariz, la boca y los ojos.

No prestemos cucharas,
platos y vasos.

Mantenernos en la
casa durante la
cuarentena con
miembros de nuestra
familia.



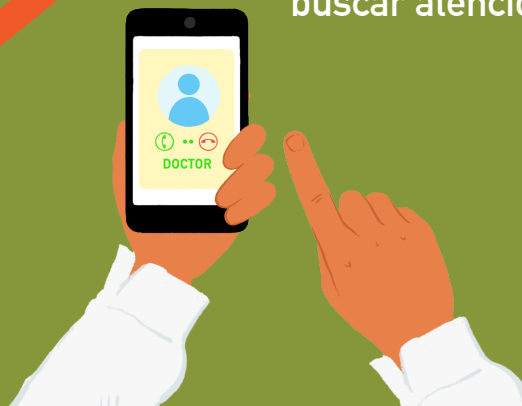
Saludemos de lejos sin dar la
mano ni abrazando a nadie.



Si nos sentimos enfermos
debemos mantenernos en
calma y aislarnos .



Avisar inmediatamente
a las autoridades de la
comunidad o de salud para
buscar atención médica.



ESTRATEGIAS COMUNALES PARA CUIDARNOS

La enfermedad puede entrar a la comunidad sin que nos demos cuenta, a través de personas enfermas o algunas que no presentan síntomas.

Organicémonos. Una familia y comunidad organizada sabe cómo manejar mejor los problemas. Cumplamos las decisiones de la comunidad.



Coordinemos con las autoridades de nuestras comunidades y de salud para saber cómo actuar para prevenir y qué hacer cuando aparezca un enfermo.

Debemos estar listos para saber cómo tratar un caso sospechoso, a quién llamar por ayuda y cómo comunicarnos con los médicos.



Tenemos que informarnos bien
con información oficial.



Los jóvenes ayudemos a
compartir y traducir la
información a las familias y
nuestros líderes.

Controlemos el ingreso y salida de personas a la comunidad
para que la enfermedad no entre.



Evitemos regresar de la ciudad a la comunidad. Si una persona o familia regresa a la comunidad, deben aislarse por 14 días al menos.



Suspendamos todas las asambleas, ferias, fiestas patronales, bautismos, matrimonios, primeras comuniones o cualquier reunión, para no darle oportunidad a la enfermedad de contagiar a más personas.

En la cuarentena realicemos nuestras labores. Cuidemos a los niños. Cocinemos o cultivemos solamente con miembros de nuestra casa. Los niños solo jueguen con los niños de la casa.





Cuidemos más a los abuelos,
mujeres embarazadas y
personas enfermas o con
discapacidad, porque ellos
están en mayor peligro
por la enfermedad.



Alimentémonos bien con productos
y plantas nutritivas, para estar
fuertes.



Ayudémonos con alimentos entre
las familias y comunidades.



Cuando la cuarentena acabe y las autoridades nos digan
que ya podemos salir, debemos seguir cuidándonos
más y cumpliendo los consejos para cuidarnos.

La enfermedad estará presente por mucho tiempo, pero
podemos cuidar a nuestra familia y comunidad,
cuidándonos nosotros primero.
Seamos responsables.

No estés triste, organizándonos y cuidándonos
saldremos adelante.

Mayor información:

<https://bit.ly/317kqya>

Material producido por el:



Con la mediación cultural, lingüística y la traducción de la FUNPROEIB Andes