

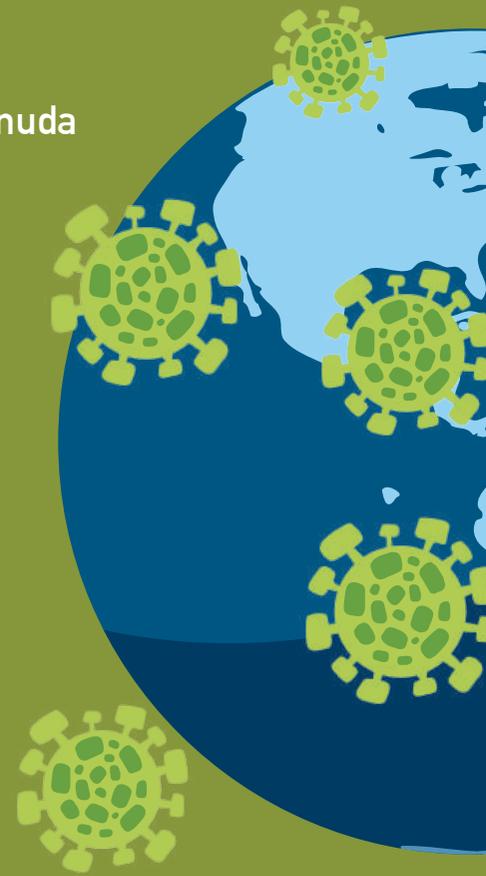
# CUIDÉMONOS

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.



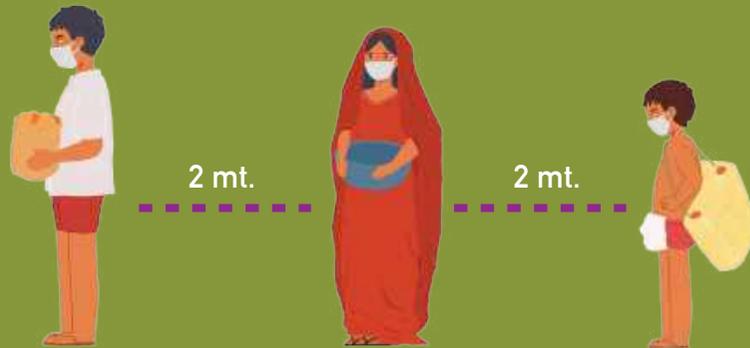
Tenemos que lavarla con jabón y agua cada noche para usarla el día siguiente.





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 prestemos cucharas,  
platos y vasos.

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

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:



MINISTERIO  
DE SALUD

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