

Ser un líder de la comunidad durante el coronavirus (COVID-19)

A continuación, algunas ideas para ti, líder de la comunidad, para ayudarte a continuar compartiendo información real para proteger la seguridad y bienestar de tu comunidad. Tú eres un pilar de la comunidad, a quien otros admiran y en quien confían, así que por favor sigue estas indicaciones **y practica estas precauciones** cuando estés trabajando en la comunidad.

- **Está atento a estos síntomas:** fiebre, tos, falta de respiración, dolor de cabeza, fatiga y mialgia/dolores musculares. **Quédate** en casa y aíslate por ti mismo por 14 días si presentas estos síntomas. Si estás preocupado, contacta si es posible a un profesional de la salud.
- **Lávate las manos** completamente y frecuentemente con agua y jabón por 40 – 60 segundos (ver foto de abajo).
- Tose y estornuda en el ángulo de tu codo doblado.
- Evita tocarte la cara.
- **Mantén 2 metros de distancia** con las personas que no viven en tu casa—evita lugares concurridos. Puedes seguir compartiendo información con otras personas que estén a una distancia de 2 metros. **No te congregues** en grupos grandes. Usa tu teléfono (WhatsApp, SMS, otras redes sociales) lo más que sea posible. **No toques** a otros miembros de la comunidad cuando estés compartiendo información con ellos.
- Si es posible, **limpia** superficies y objetos que se tocan frecuentemente con agua y jabón.
- Cuando necesites salir de casa, **usa un paño que cubra la boca y tu nariz**, y continúa a 2 metros de distancia con otras personas.

Precauciones para la comunidad: Aquí tenemos recomendaciones para preparar a tu comunidad para el coronavirus (COVID-19). **Ahora es el momento para tomar acción.** Dile a tu comunidad:

- **Quédate en tu casa:** Tu casa está compuesta por la gente que vive en el área del hogar. Es importante que tú y las personas con quienes vives no se acerquen físicamente a otros que no vivan en la misma casa, aunque sean otros miembros de tu familia o amigos. Mantente a 2 metros de distancia de aquellos que no vivan en tu casa. Si hay algo urgente que se tenga que hacer, asigna a un adulto de tu unidad de casa para que lo haga. Esta persona debe **usar un paño que cubra boca y nariz, mantenerse siempre a 2 metros de distancia** de otras personas, y lavarse **las manos** con la mayor frecuencia posible. Todos deberán permanecer en casa lo más posible. **Por favor, recuerda que seguir estas indicaciones es muy importante porque no solo mantiene la seguridad de tu casa, sino que ayuda a evitar a que el virus se propague a los miembros más vulnerables de tu comunidad.**
- **Protege a los más vulnerables:** El coronavirus puede ser muy peligroso para los miembros de edad avanzada de la comunidad. Es muy importante tener un cuidado extra al estar cerca de personas de edad avanzada, mujeres embarazadas, y con aquellas personas que ya tienen otra enfermedad. Esto significa que de ser posible no se debe compartir el mismo plato de comida, ni platos, ni tazas, ni tenedores, ni cucharas, ni cuchillos. Además, siempre se debe mantener 2 metros de distancia con estas personas.
- **Identifica a los líderes:** Identifica a una persona en cada casa quien pueda asegurar que los miembros de su casa están siguiendo estas importantes indicaciones. Comparte con ellos el documento de la página “El coronavirus (COVID-19) Hechos y Precauciones.” Comunícate con ese líder de la casa.
- **Mantén una actitud positiva** y ayuda en lo que puedas! Practica ejercicios de concienciación. ¡iACT agradece tus esfuerzos para mantener la seguridad de tu comunidad. Tú eres un líder importante. Manténganse saludables amigos y que estén bien.

