

Cuando llega el coronavirus a tu comunidad

Una vez que llegue el coronavirus a tu comunidad, los efectos podrían ser devastadores. El coronavirus se propaga rápida y silenciosamente. Puede tomarse de 1-14 días para que una persona que ha sido contagiada presente señales de infección (tos seca, fiebre, falta de respiración, dolores de cabeza, fatiga y dolores musculares.) Durante ese tiempo, la persona contagiada puede transmitir el virus a otras personas y a superficies como papel, madera, plástico, monedas, metal y otros más.

Si alguien en tu hogar está enfermo:

Se recomienda a la gente permanezca en su casa lo mayor posible. Designa a uno o dos miembros de la familia para encargarse de las compras, agua, comida y otros artículos esenciales. Estas personas no deben mayores o estar embarazadas. Dichos miembros de la familia deberán permanecer en casa.

- Si hay algún miembro de la comunidad ha presentado síntomas, trata de mantenerlo confinado adentro de la casa y lo más aislado posible del resto de los otros miembros de la familia. Los enfermos y los miembros de la familia que están sanos jamás deben de compartir la cama, los utensilios, los platos, las frazadas u otros artículos. El coronavirus es muy contagioso.
- El miembro de la familia que está enfermo no debe salir de la casa a menos que sea para consultar al doctor.
- Todos los miembros de la familia deben usar una mascarilla, un lienzo o un paño para cubrirse la boca y la nariz. Al estornudar, todos los miembros de la familia deben cubrirse con el ángulo interno de su codo.
- Todos los miembros de la familia deben lavarse las manos y los artículos de uso repetido frecuentemente.
- Todos los miembros de la familia deben de evitar tocarse los ojos, la nariz, la boca y la cara.
- Si hay guantes desechables disponibles, los miembros de la familia que están sanos deben de usarlos al atender al miembro de la familia que está enfermo y deshacerse de ellos inmediatamente después de terminar de ayudar al enfermo. Ten mucha precaución de no tocarte la cara u otros objetos cuando traigas los guantes puestos.

Tú podrás salir de la casa una vez que:

1. Que no hayas tenido fiebre por un mínimo de 72 horas (3 días completos sin fiebre, sin tomar medicamento para bajar la temperatura)
2. Que los otros síntomas hayan mejorado (por ejemplo, que hayas tenido una mejoría en tu tos y con la falta de respiración) Y
3. Que hayan transcurrido un mínimo de 7 días desde el día en que los síntomas se manifestaron

Cuando andes entre la comunidad:

Los miembros de la familia que han sido nombrados para salir y que regresan a casa, por favor sigan las siguientes indicaciones:

- **Guarda 2 metros de distancia con la gente de la comunidad**
- En las filas de los lugares para agua o distribución de alimentos, guarda 2 metros de distancia con la otra gente que también estén esperando.
- Cúbrete la boca y la nariz con una mascarilla, un lienzo o un paño. **Esto es además de guardar los 2 metros de distancia con otras personas. En ese momento debes de continuar guardando tu distancia física con las otras personas.**
- Al toser/estornudar cúbrete con el ángulo interno de tu codo.
- Siempre has la señal de colocar tu mano sobre el corazón para saludar a otros, no saludes de mano, ni de beso, ni de abrazo.
- Si presentas cualquier síntoma, **quédate en casa.**
- **Inmediatamente lávate las manos cuando regreses a tu casa antes de tocar a alguien o algo de tu casa.** Si trajiste algo a tu casa que puede lavarse o limpiarse, por favor hazlo.
- **Participa en los rituales diarios de tu comunidad para demostrar solidaridad.** En algunos lugares, a cierta hora del día, la gente entona un mensaje de solidaridad, y a la vez hacen ruido o tocan algún instrumento. Esto da un sentimiento de comunidad cuando no podemos estar físicamente cerca uno del otro.

Cuánto son 2 metros:

- El promedio de lo que mide de largo un burro adulto es de 1.5 a 2 metros
- Extiende tus brazos alejándolos de tus costados. Haz una marca en suelo en forma de círculo para señalar la medida de tu brazo extendido. Imagina una distancia que mida tu brazo extendido 3 veces. Esto sería aproximadamente 2 metros.

