

Hablando de Salud y derechos



**Como cuidarnos
colectivamente
ante el coronavirus**

Una historia

Soy Paca, tengo 75 años y soy hipertensa. Estoy preocupada porque hace días oigo en las noticias de una enfermedad que dicen que está matando a mucha gente en todo el mundo.

Yo tengo tos, me siento acatarrada, pero no se si será un catarro común o esta enfermedad.

Mi hijo que está fuera del país, que emigró hace unos años a Europa me manda noticias, dice que esta fea la cosa, que el gobierno ha cerrado las fronteras, escuelas, muchos lugares de trabajo, los parques, los partidos de fútbol, los lugares de recreación, las tiendas, prácticamente todo está cerrado menos las tiendas de alimentos y farmacias.

Dice que la gente debe estar en su casa para que la enfermedad no siga avanzando y matando a más gente. Cómo él trabaja de limpieza, tiene un justificante para ir a trabajar, porque sino la policía le para y le multa.

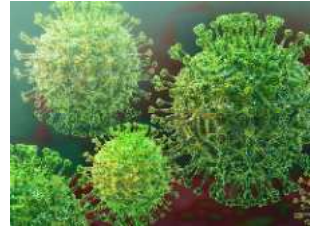
Yo estoy confundida porque aquí en Nicaragua la información oficial es que no pasa nada, pero yo me siento nerviosa, no se qué hacer, tengo miedo y quiero ser responsable, pero no se a quién hacer caso.

¿Te pasa algo parecido a Paca?
¿Qué sabes sobre el coronavirus?

**Para informarnos y tomar las mejores decisiones
sigamos leyendo y compartiendo este folleto**

Qué es el coronavirus, COVI D-19

Es un nuevo virus, de la familia de los coronavirus, empezó a provocar enfermedad a finales del 2019 en China y se ha extendido por todo el mundo muy rapido.



Como el virus de la gripe, puede ser que una persona lo tenga pero no se de ni cuenta, otras personas pasados unos días (de 2 a 15) desde el contagio, comienzan los síntomas.

Durante todo este tiempo la persona, y las personas que han tenido contacto se han infectando y a la vez infectado a otras.

Hasta la fecha no hay tratamiento específico, ni vacuna.

Cómo se manifiesta

Algunas personas no presentan síntomas.

Las que tienen síntomas, son muy parecidos a un catarro común, pero tiende a durar más.



Fiebre
sobre 38°



Tos

Fiebre, tos, dolor de cabeza, dolor de garganta y malestar general.



Dificultad
para respirar

Algunas desarrollan dificultad para respirar y neumonia. Son las formas graves.

Algunas de estas pueden morir. En particular, personas **adultas mayores**, personas con **enfermedades crónicas**: diabetes, enfermedad pulmonar crónica, **inmunodeficiencia, cánceres**.

Cómo prevenir

Por el bien de todos.
Quédate en casa.



La medida que ha servido más para frenar el virus, ha sido **quedarse en casa**. Reducir la salida a la calle solamente para compra de alimentos o medicina.

Evitar visitas y reuniones familiares



Lavarse las manos con agua y jabón, sobre todo antes de comer.



Evitar tocarse la nariz, la boca o los ojos con las manos sucias.



Esta medida es sobre todo en la calle, en el mercado, la venta, transporte.

Sobre todo si la persona tiene síntomas de catarro.



Evitar el contacto con una persona con síntomas o confirmado que tenga coronavirus. **Aunque sea tu familiar, este aislado en su casa o en el hospital.**

Qué hacer si sospecho que tengo el virus

Avisa al puesto de salud, centro de salud o a la promotora para que te valoren. **Quedate en casa**

Por el bien de todos...
Quedate en casa.



Hace lo mismo que para un catarro,
Beber abundante agua, té,
Descansar, hacer reposo
Si tienes **calentura** tomar **acetaminofen**
Seguir comiendo

TOSER Y ESTORNUDAR...



UTILIZANDO EL CODO Y NO LAS MANOS.

Evita contagiar a otrxs, estornuda o tose en el codo, o tapándose con un pañuelo.



Cubrirse la boca
y la nariz

Tapate la nariz y boca con un pañuelo o mascarilla, para evitar pasar el virus.



Lavate frecuentemente las manos.
Antes de comer y tocar alimentos
Después de sacudirte los mocos
Después de tocar objetos

Cómo cuidarnos colectivamente

Evitar lugares donde se
junte mucha gente.
Fiestas, concentraciones,
celebraciones religiosas,
conciertos, juegos,
funerales.



Proteger a las personas que
tienen más posibilidades de
enfermar, y más dificultad de
autocuidarse



Mantener la calma,
e informarte.
Compartir lo que tengamos,
No acaparar mercancía.
Solamente pensando
y actuando colectivamente
podemos superar
esta pandemia.



Si vives violencia en tu casa,
pide ayuda, no te quedes sola
con el agresor.

Telefono CMM

Cómo cuidarnos emocionalmente

Es importante informarnos bien, no caer en situaciones de pánico. El ser humano siempre ha convivido con virus y microbios. Tenemos que practicar medidas de higiene que ya deberíamos hacer de forma cotidiana.

Las otras medidas más extremas solamente se deben aplicar, si vivimos, compartimos o hemos tenido contacto con personas sospechosas o con síntomas.

Aunque disminuyamos el contacto social para evitar contagios y ponerselo más difícil al virus, debemos intentar mantener una rutina lo más normal posible dentro de las casas.



Si vivimos en el campo y aislados, seguir cultivando la tierra, las tareas de la casa.

Aprovechemos para conversar más con la familia, contarnos cosas, compartir.

Y con las niñas y niños qué hacer



Explicarles lo que pasa. Pero tampoco causarles temor.

Decirles porqué han dejado de ir a la escuela, o ya no pueden juntarse con otras niñas y niños para jugar. Quitarles la ansiedad, de que esto no va a ser para siempre, sino unos días y que después volverá a la escuela y a jugar con sus amistades. Deben seguir haciendo tareas, lecturas, dibujos, unas horas todos los días.

Recordá

- Es una enfermedad vírica que se ha extendido por todo el mundo.
- El contagio es muy rápido, por eso una forma de frenarlo es quedarse en casa.
- Los síntomas son muy parecidos al catarro.
Fiebre, tos, malestar general.
- La complicación más grave es la **dificultad para respirar** por neumonía, y en algunos casos la muerte.
- La mayoría de las personas que han fallecido por el coronavirus son adultos mayores o con enfermedades crónicas o muy afectada la salud por otras enfermedades.
- Debemos **pensar colectivamente para poder frenar la enfermedad**. Cuidarnos entre todas y todos y mantener las orientaciones de higiene y aislamiento.
- Es una responsabilidad de los gobiernos cuidar a la población y garantizarle la atención adecuada, a todas las personas por igual, priorizando a las más pobres o con mayor necesidad.
- Es urgente diseñar un plan de abastecimiento de AGUA, elemento fundamental para preservar la vida y la salud. Exigir a las municipalidades que abastezcan a los que no tienen y restrinjan el uso indebido de la misma.

Elaborado por: **Colectivo de Mujeres de Matagalpa. Área de Salud. 2020**
Semáforos Parque Morazán 2c al sur y 2 ½ c al este. Apdo. 184
+ (505)2772-2458 • + (505)57982844(C) • + (505)75519436 (M)
www.cmmmatagalpaorg.net • Facebook Colectivo de Mujeres de Matagalpa

