

# INDICACIONES PARA PREVENIR EL CORONAVIRUS EN COMUNIDADES INDÍGENAS DEL ECUADOR



## ¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS O COVID-19?

Es una enfermedad viral que causa problemas respiratorios, la cual se está propagando por todo el mundo y puede afectar a todas las personas.

### CÓMO EVITAR QUE LLEGUE A LAS COMUNIDADES

- Restringir la entrada y salida de personas del territorio.
- Los compañeros que lleguen de fuera deben aislarse en su casa por 14 días. Pueden ir a la chacra, pero no pueden ir al pueblo.
- Las personas que presenten fiebre o síntomas de gripe no deben entrar al territorio ni a las comunidades.

**SI**

**NO**

NO hacer fiestas, mingas, chichadas, asambleas, reuniones ni ningún otro evento que implique la concentración de muchas personas.

### CÓMO EVITAR EL CONTAGIO Y LA PROPAGACIÓN

- Mantener una distancia mínima de 2 metros con las otras personas.
- Si es posible, adentrarse en las purinas, tambu o fincas.
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, o aplicar alcohol.
- Al toser o estornudar, cubrirse boca y nariz con el antebrazo o cubrirse con un pañuelo, desecharlo y lavarse las manos.
- Si toca objetos que otros han tocado, no tocarse la cara. Lavarse las manos con agua y jabón inmediatamente.

**SI**

**NO**

NO saludar con la mano. Saludar de lejos, evitando el contacto físico.

NO compartir cuchara, plato, vaso, pilchi, etc., con otros.

Un aporte de:



Con el apoyo de:



Asociación Inti Anka Taripay



MUJERES AMAZÓNICAS



# LA PERSONA QUE PRESENTE FIEBRE, TOS, CONGESTIÓN O DIFICULTAD PARA RESPIRAR DEBE SEGUIR LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES:

**1** Mantenerse aislada en una habitación ventilada hasta 14 días después de haber presentado cualquier síntoma.

**2** Usar mascarilla para tapar boca y nariz. Si no tiene, usar pañuelos desechables o papel higiénico para toser. Quemar los papeles usados.

**3** Beber muchos líquidos (agua) y mantener la fiebre baja con baños tibios.

**4** Descansar bien pero mantenerse en movimiento para que los pulmones no pierdan su capacidad.

**5** Asegurarse de que su orina y heces no contaminen el agua. Si no cuenta con un sistema de manejo de heces, hacer un pozo en la tierra para defecar.

**6** Al terminar de comer, poner su plato, cuchara, etc., en una olla con agua hirviendo y jabón (Deja).

**7** Recibir cuidados de una persona joven, con buena salud.

**8** Mantener una distancia de dos metros con su cuidador y con cualquier persona.

**SI**

TODAS las personas en el hogar deben mantenerse aisladas durante 14 días después de que el enfermo se haya recuperado totalmente o haya fallecido.

**NO**

NO fumar ni beber alcohol.

NO trasladarse a ningún sitio a menos que sea para recibir asistencia médica.

NO buscar ayuda donde el curandero, yachak o tayta de la comunidad.

## QUIEN ATIENDE AL ENFERMO DEBE

- Ser joven y tener buena salud.
- Usar mascarilla y lentes o gafas.
- Lavarse las manos de forma constante y evitar tocarse la cara.
- Mantener la distancia mínima de 2 metros con el enfermo.
- Bañarse después de atender al enfermo y lavar la ropa usada con abundante jabón.

## QUÉ HACER SI UN ENFERMO MUERE

- Usar mascarilla y guantes, y cubrirse la ropa con plásticos para manipular el cadáver.
- Enterrar el cuerpo cerca de donde murió la persona o en el sitio asignado, pero lejos de las fuentes de agua.
- Quemar los guantes y lavar la ropa con abundante agua caliente y jabón.
- Luego, bañarse con abundante agua caliente y jabón.

**SI**

**NO**

NO organizar velorio.

NO tocar el cuerpo.