

# INDICACIONES PARA PREVENIR EL CORONAVIRUS EN COMUNIDADES AFROECUATORIANAS Y MONTUBIAS DEL ECUADOR.



Con la revisión técnica de:



# ¿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. El virus no se ve a simple vista y puede estar en cualquier lugar.



# 1.

Si una persona tiene el virus,  
puede pasarlo y enfermar a toda  
su familia y comunidad por eso  
sugerimos que se tomen las  
siguientes medidas.

# ¿Cómo evitar contagiarnos en la comunidad?

# SI



**Evitar la entrada y salida de personas de la Comunidad,** considerando únicamente situaciones especiales como emergencias, atención médica o la entrada y salida de productos agrícolas.



**Los compañeros que lleguen de fuera deben permanecer encerrados en su casa por 14 días.** Pueden ir a la finca pero no pueden ir al pueblo.

# NO



Las personas que presenten fiebre, síntomas de gripe, tos o dolor de garganta **NO** deben entrar a las comunidades o recintos.



**NO** hacer fiestas, mingas, asambleas, pachangas, juegos, reuniones ni ningún otro evento que implique la concentración de personas de otras casas o familias.

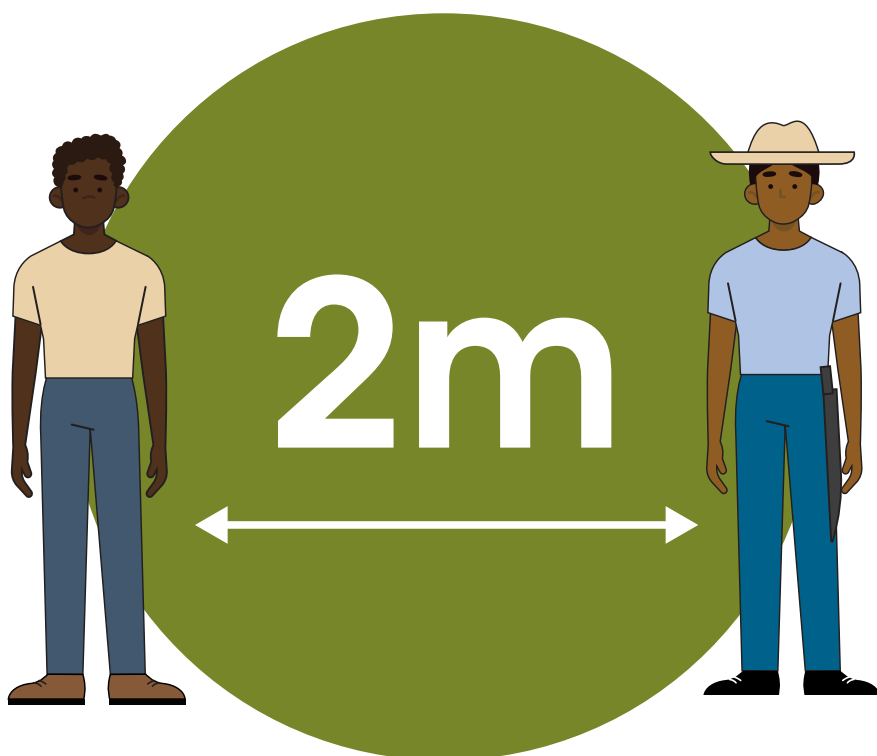
# 2.

¿Cómo evitar  
contagiarse o  
contagiar a otros?

# SI



El virus no se ve y no le gusta el jabón.  
**Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón durante 60 segundos,** o aplicar alcohol.



Es muy importante mantener una distancia mínima de **2 metros con otras personas.** Saludar de lejos, evitando el contacto físico.

# SI



**NO TOSA NI ESTORNUDE  
SIN CUBRIRSE**

Al toser o estornudar,  
cubrirse boca y nariz  
**CON EL ANTEBRAZO**  
o cubrirse con un pañuelo,  
lavarlo constantemente  
y lavarse las manos.



Si es posible, quedarse  
en las haciendas, quintas  
o fincas en el campo o los  
recintos.



# NO



**NO tocarse la cara, ojos, boca o nariz ya que por ahí ingresa el virus al cuerpo.**  
Si ha tocado objetos que otros han cogido, lavarse inmediatamente las manos.



**NO saludar con la mano ni de beso.**  
Salude de lejos y evite el contacto físico.

# NO



**NO compartir con nadie**  
cuchara, plato, vaso, mate, etc.



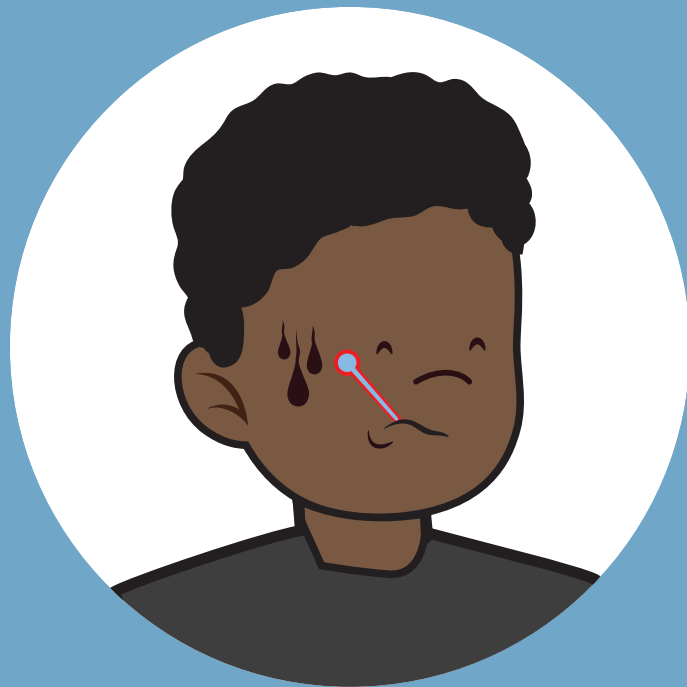
**Evitar ir donde el curandero**  
o curandera, sanadora de  
la comunidad, para no  
contagiarlo.

Protejamos a nuestros ancianos  
y portadores de sabiduría.

# 3.

¿Qué hacer si usted  
u otra persona  
presenta síntomas?

# ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL COVID-19?



**FIEBRE**



**TOS Y DOLOR DE GARGANTA**



**DIFICULTAD PARA RESPIRAR**



Debemos buscar atención médica cuando la persona presente alguno de los siguientes síntomas:

**FIEBRE ALTA QUE NO CEDE CON EL PARACETAMOL**

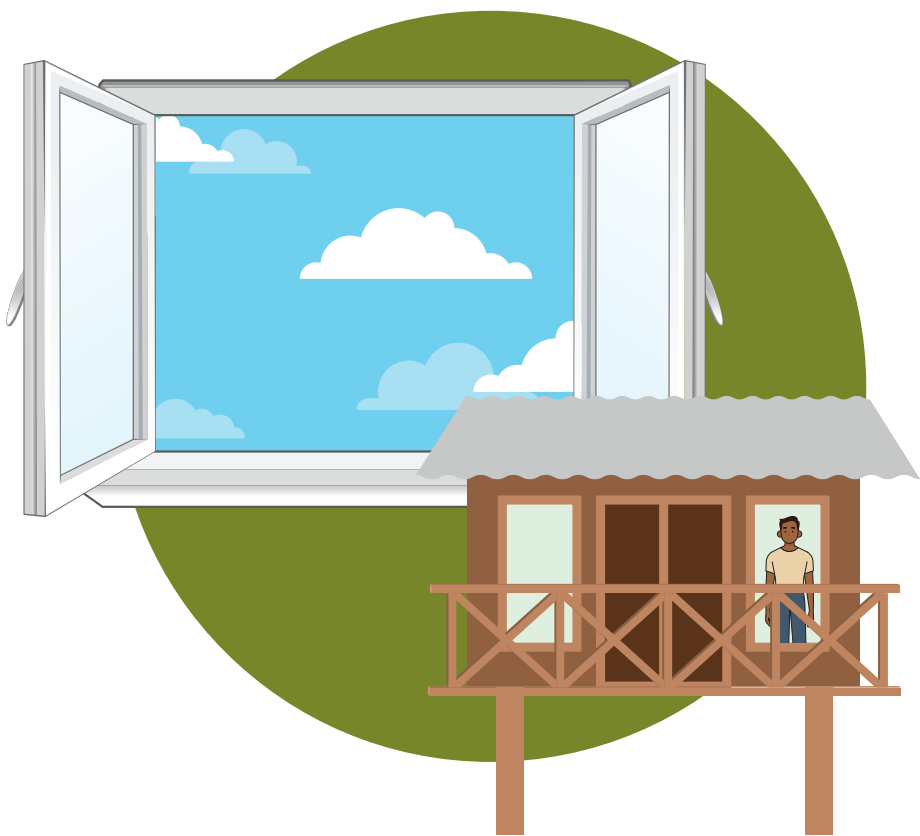
**FALTA DE AIRE Y NO PODER RESPIRAR**

# NO



**NO SALGA DE  
SU CASA,  
a menos que  
sea para ser  
atendido por  
un médico.**

# SI



**Mantenerse aislado** en una habitación ventilada hasta **14 DÍAS** después de haber presentado el último síntoma.



**Descansar bien pero mantenerse en movimiento dentro de la casa** para que los pulmones no pierdan su capacidad.

# SI



**LA PERSONA ENFERMA DEBE:**

Usar obligatoriamente mascarilla, cubrebocas o pañuelo todo el tiempo.



**LA PERSONA NO ENFERMA DEBE:**

Usar mascarilla, cubrebocas o pañuelo de tela gruesa siempre que salga de su casa.

# SI



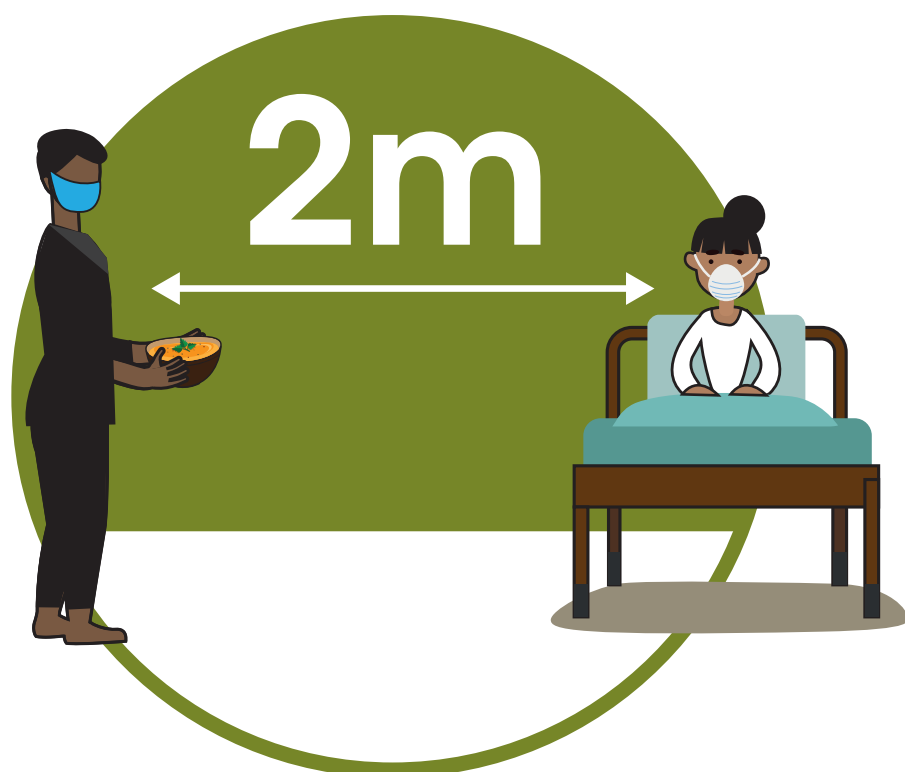
**Tomar muchos líquidos (agua).**



**Mantener la fiebre baja** con paños de agua fría y/o con el uso de plantas medicinales o los remedios caseros de los y las mayores.



# SI



Mantenga una distancia de **al menos de 2 metros** al recibir o entregar comida.



Coloque su plato, cuchara y vaso en una olla con agua y **jabón** y dejar en remojo al terminar de comer.

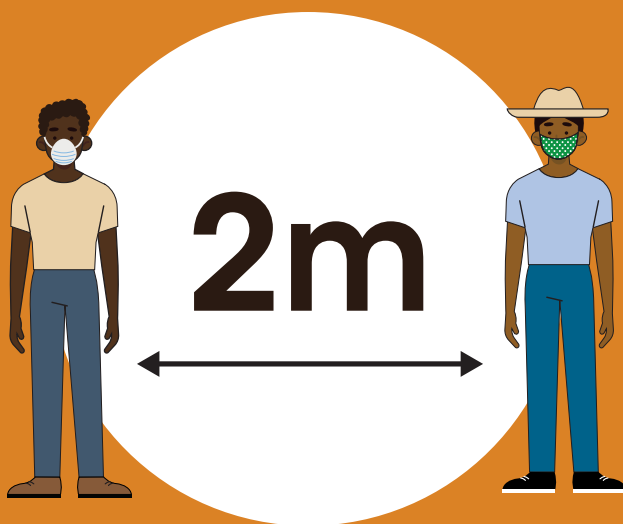
# INDICACIONES PARA QUIENES ATIENDEN AL ENFERMO



Quien atiende al enfermo debe ser joven y tener buena salud.



Usar obligatoriamente mascarilla, cubrebocas o pañuelo y lentes o gafas



Mantener una distancia mínima de 2 metros con el enfermo.  
Salvo casos en que la persona enferma no pueda alimentarse o moverse por sus propios medios.

# INDICACIONES PARA QUIENES ATIENDEN AL ENFERMO



Desinfectar frecuentemente las superficies de la casa con agua y jabón o con alcohol.



Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón durante 60 segundos, o aplicar alcohol.



Bañarse después de atender al enfermo y lavar la ropa usada con abundante jabón.

# SI



**Desinfectar bien el inodoro**  
si es posible usando guantes.



Si no cuenta con un sistema de manejo de heces, **hacer un pozo en la tierra para defecar.** La orina y las heces del enfermo no deben contaminar el agua.

# 4.

## ¿Qué hacer si alguien muere?

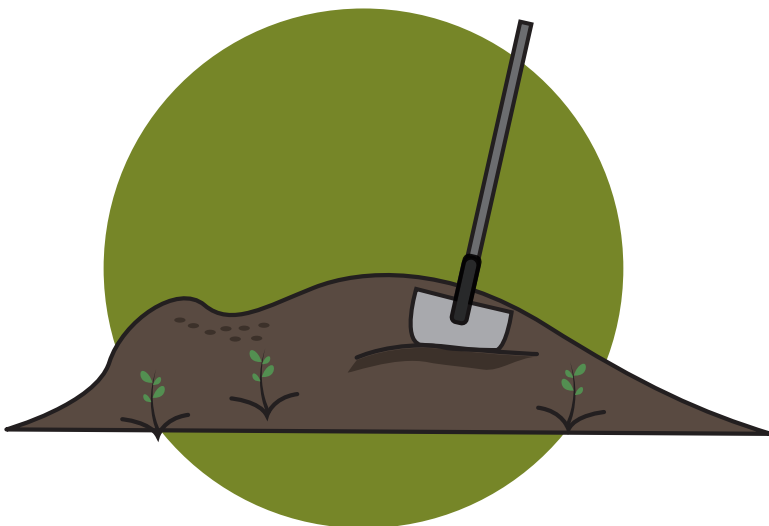
# SI



La persona que prepara el cuerpo debe **obligatoriamente utilizar mascarilla y guantes, y debe proteger su ropa con plásticos.**



Luego, debe botar y enterrar la mascarilla y poner los guantes y la ropa en agua y jabón por varias horas; y bañarse inmediatamente con agua y jabón.



Enterrar el cuerpo en el sitio asignado **LEJOS de las fuentes de agua.**

# NO



**NO  
ORGANIZAR  
VELORIO  
NI NOVENA.**



**NO  
TOCAR  
EL CUERPO.**

# ¡PROTEJAMOS A NUESTRAS COMUNIDADES!

Elaborado por:



Con la revisión técnica de:



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS  
Américas

Con el apoyo de:



ASOCIACIÓN  
INTI ANKA  
TARIPAY



Fundación  
Pachamama



MUJERES  
AMAZÓNICAS



Organización  
de las Naciones Unidas  
para la Educación,  
la Ciencia y la Cultura



Objetivos de  
Desarrollo  
Sostenible

Oficina en Quito  
Representación para Bolivia,  
Colombia, Ecuador y Venezuela



INDICACIONES PARA PREVENIR EL CORONAVIRUS EN COMUNIDADES INDÍGENAS DEL ECUADOR