

¿Qué hacer si hay un brote en nuestra comunidad?



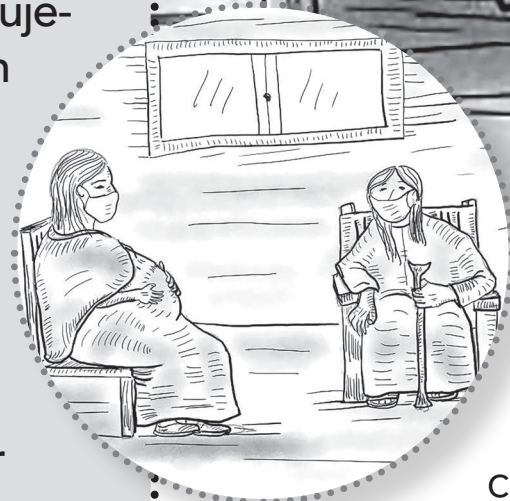
Se considera que existe un brote comunitario de alguna enfermedad infecciosa, cuando dos personas de la misma familia o también cuando distintas personas de familias vecinas se enferman. Cuando esto sucede, es muy importante notificar a las autoridades comunitarias y a la Secretaría de Salud para que se tomen medidas inmediatamente y se pueda controlar la enfermedad.

En caso de la COVID-19, es probable que esto suceda debido a su alto nivel de contagio. Cuando se detecta que empieza a haber personas enfermas, es casi seguro que más personas estén contagiadas y que en el transcurso de los próximos diez días, comiencen a enfermar. Por eso, debemos estar preparados.

Identificar un brote a tiempo ayuda a que la comunidad se mantenga sana y evita que más personas se enfermen. De esta manera, cuidamos a quienes son más vulne-



• A quienes más debemos de cuidar, son a las personas mayores de 60 años y a las mujeres embarazadas. También a quienes tienen alguna enfermedad pulmonar, hipertensión, diabetes, cáncer u obesidad. A estas personas se les puede complicar y algunas de ellas incluso pueden perder la vida. Si detectamos un brote comunitario, es a ellas a quienes más debemos cuidar.



rables y a quienes más queremos.

Es importante recordar que aunque la mayoría de las personas que se enferman de COVID-19 no

tienen de qué preocuparse, hay algunas personas en nuestra comunidad que son susceptibles a tener problemas respiratorios y algunas de ellas podrían perder incluso la vida si se enferman.

La mejor manera para evitar los brotes comunitarios, es mantener el aislamiento en casa y evitar el contacto innecesario con otras personas. También evitar los lugares concurridos y las concentraciones de personas.

Es importante que si alguien estuvo fuera de la comunidad y sobre todo en lugares donde se sabe de la presencia de la COVID-19, esta persona mantenga aislamiento durante 15 días para prevenir el contagio de las familias y la comunidad.

No todas las personas que vienen de fuera están contagiadas, el aislamiento es solo una medida de prevención y una manera de cuidarnos entre todas y todos. En algunas personas el virus puede estar presente sin que ellas se sientan enfermas, por eso el aislamiento se recomienda como una medida de prevención.

¿Qué podemos hacer para disminuir el riesgo de brotes comunitarios?





Si alguna persona ya fue diagnosticada ó tiene síntomas de la COVID-19 como: fiebre (mayor o igual a 38^ac), tos seca, malestar general, dolor de garganta ó dolor en el pecho. Debe quedarse en casa por al menos 15 días. Este aislamiento lo deben hacer la persona enferma y sus familiares o personas con quienes tuvo contacto.

Se recomienda que la persona enferma, se aíse de ser posible en una habitación para ella sola y que las personas que le atiendan, lleven cubrebocas y en la medida de lo posible, eviten el contacto físico, manteniendo una distancia de al menos un metro y medio, finalmente, se recomienda el lavado de manos cada que se tenga contacto con alguna persona aislada y al menos cada media hora.

“En caso de que una persona tenga diagnóstico confirmado es importante que intente recordar con quienes tuvo contacto en los últimos días...”

En caso de que una persona tenga diagnóstico confirmado es importante que intente recordar con quienes tuvo contacto en los últimos días para que esas personas puedan guardar también su aislamiento y evitar seguir propagando el virus.

En algunos lugares, buscando la mejor manera de cuidarse en co-

lectivo, han implementado Centros Comunitarios de Cuidado para Personas con COVID-19, en estos lugares permanecen las personas enfermas que se encuentran estables, durante los 15 días que dura el aislamiento.

Aquí, de manera comunitaria, voluntarios con todas las medidas de protección personal cuidan a los pacientes y reducen el riesgo de contagios masivos y de que el brote se expanda.



Tener un Centro Comunitario de Cuidado para Personas con COVID-19, sirve para:

- Mostrarle a las personas enfermas que la comunidad se preocupa por ellas.

- Disminuir el riesgo de contagio a la familia y al resto de la comunidad.

- Dar una mejor atención a las personas enfermas por personal de salud o personas voluntarias capacitadas.



- Observar cómo están los sentimientos y emociones de las personas en aislamiento, de manera que se pueda identificar cuando se pongan tristes o deprimidas, poder hacer algo para que esto no complique su situación.

Si alguien siente tristeza o depresión, es importante que los acompañen, respetando la sana distancia, pero platicando con ellos o ellas, atendiendo sus emociones. Es importante que se sientan queridas y acompañadas

- Tener un mayor control de la enfermedad en la comunidad y evitar que las personas con mayor riesgo sean contagiadas.

Es recomendable instalar los Centros Comunitarios de Cuidado para Personas con COVID-19 en lugares como:

Casas ejidales, iglesias, auditorios u otros espacios amplios que cuenten con baños y un buen abastecimiento de agua.

Si existen muchos cuartos, se podría cuidar a una persona por cada uno de los salones/cuartos **disminuyendo así también el contacto entre las mismas personas aisladas** y en consecuencia, el contagio.

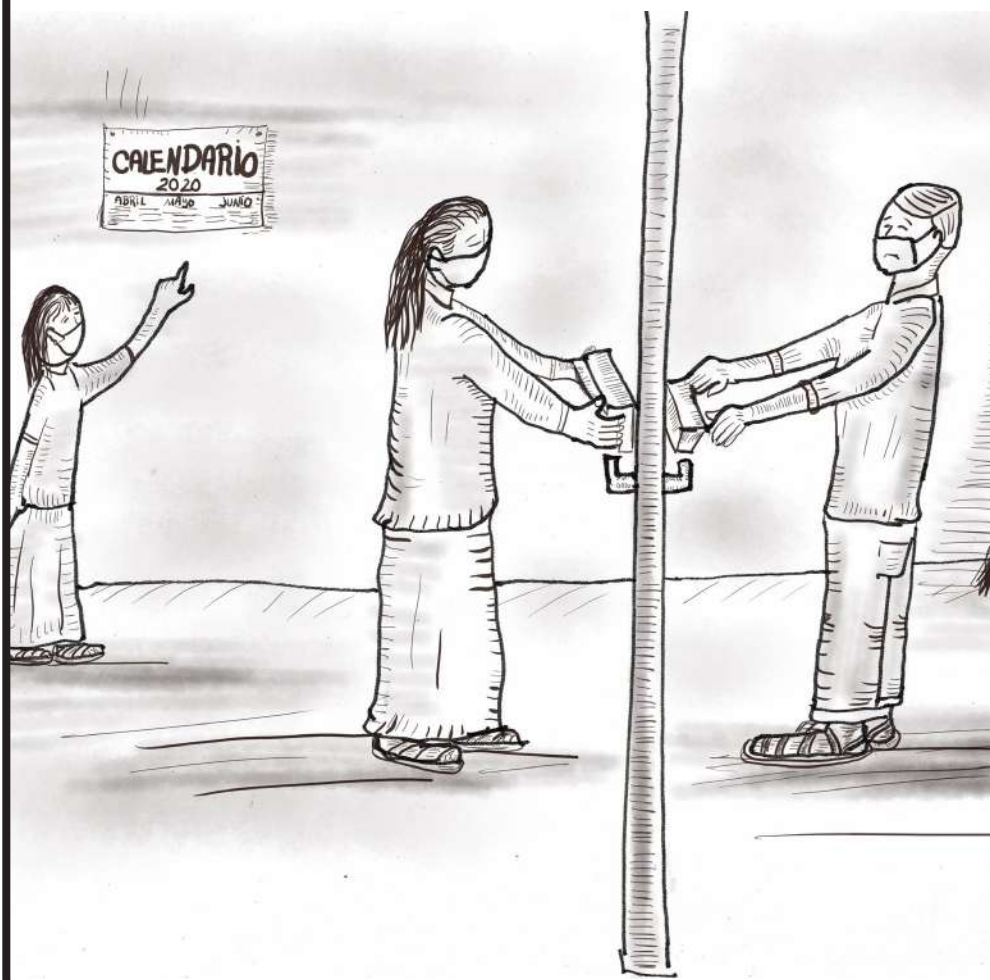
El Centro Comunitario de Cuidado para Personas con COVID-19 **debe contar con un medio de transporte** que se encuentre disponible todo el tiempo, para que en caso de que alguna persona comience con dificultad respiratoria, pueda ser trasladado de **manera inmediata a un hospital.**

Este medio de transporte puede ser **una ambulancia o una camioneta** con batea acondicionada para trasladar al paciente acostado y de manera cómoda. Se debe de proporcionar al chofer el equipo de protección personal para el traslado (**cu-brebocas, si es posible goggles o careta**) y darle las indicaciones de cómo limpiar el vehículo posterior al traslado. (pág. 13)



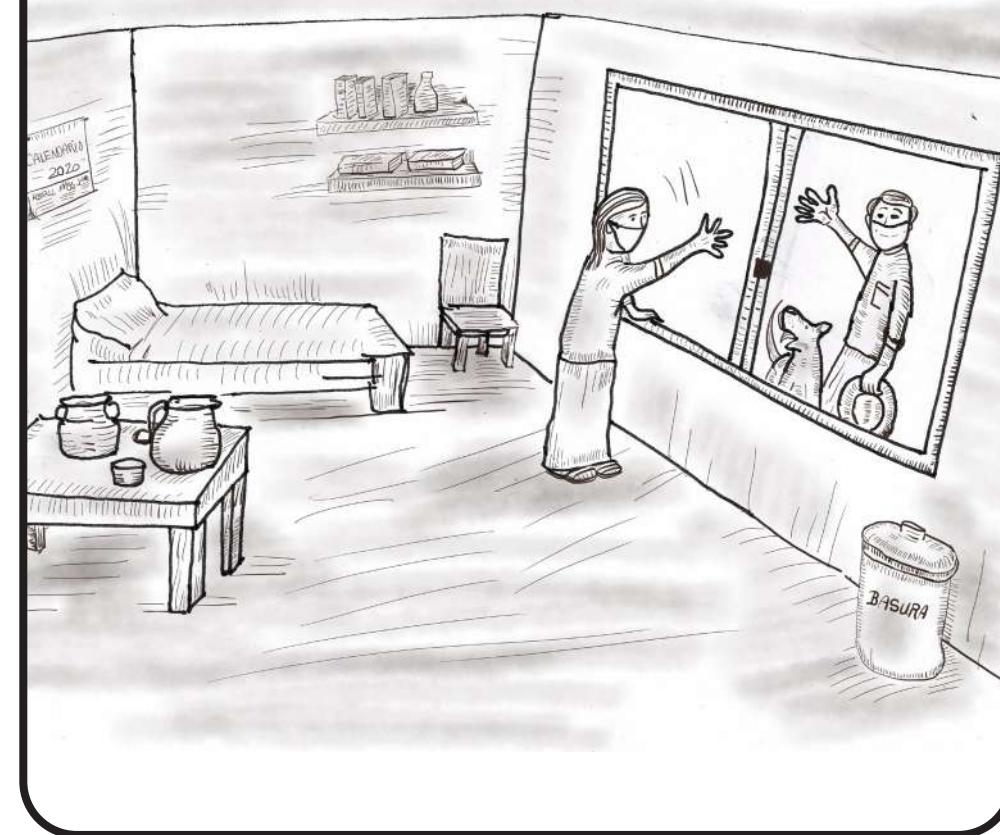
Las medidas de cuidado que se deben implementar en los Centros Comunitarios de Cuidado para Personas con COVID-19, son en general, las mismas que las que deben realizarse en casa:

- 1** Las personas enfermas deben aislarse al menos 15 días, para no contagiar a más personas de la comunidad.



- 2** Sus familiares y las personas que estuvieron en contacto con las personas enfermas antes de su internamiento deberán aislarse por 15 días en sus casas hasta estar seguras de no haber sido contagiadas.

- 3** De ser posible, la persona enferma debe tener un cuarto para ella sola; el cuarto debe contar con buena ventilación, una ventana con buena luz y debe ser lo más cómodo posible.





4 Si no es posible que la persona enferma tenga un cuarto para ella sola, debe mantener una distancia de dos metros de todas las demás personas (esto para no contagiarlas) y dormir lo más alejada posible.

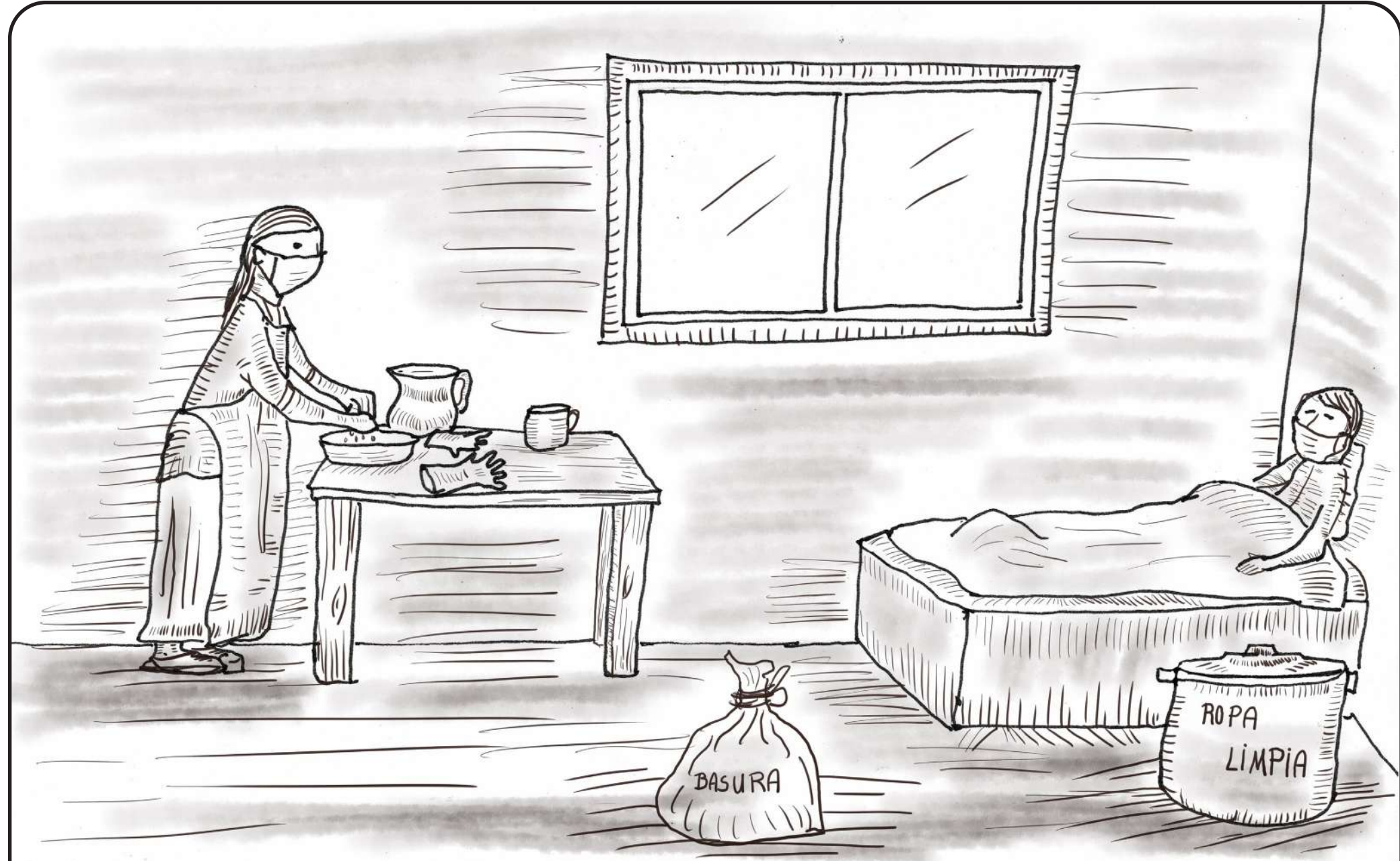


5 Todas las personas deben lavarse sus manos con agua y jabón cada media hora de preferencia.



6 La persona enferma debe tener su propio jabón para manos y baño. También sus propios trastes de cocina y vaso para beber agua.

7 La persona enferma debe utilizar cubrebocas siempre que camine por la casa o en centro comunitario para no dejar el virus esparcido por otros lugares y debe evitar tocar objetos que no necesite.



8 Las personas que cuiden al familiar enfermo, deben usar cubrebocas y guantes siempre que tengan contacto con la persona enferma y lavarse las manos con agua y jabón después de haber estado cerca o tocado sus pertenencias.

9 La persona enferma debe tener un bote de basura con tapa y una bolsa de plástico que deberá ser amarrada cuando esté llena. En caso de ser papeles o basura no plástica, se recomienda quemarla.

10 Sería muy bueno si la persona enferma tiene un sanitario (taza, letrina) para ella sola. De no ser posible, es muy importante desinfectar el baño con agua clorada después de cada uso. Si existen pocos sanitarios, las personas que cuidan deberán tener un sanitario que no deberá ser utilizado por las personas enfermas.



11 Asegurarse que **TODAS** las personas que participen en el centro de aislamiento cuenten con equipo de protección personal (cubrebocas, lentes y guantes) para los momentos en que tengan contacto con las personas enfermas y que sepan la manera adecuada de lavarse las manos y hacerlo varias veces al día.

12 EN CASO DE COMENZAR CON DIFICULTAD RESPIRATORIA ES URGENTE IR AL HOSPITAL.



13 Nunca hay que tocarse la cara. Recuerda que el virus entra por los ojos, la nariz y la boca.



¿Que cuidados de limpieza deben tener los Centros Comunitarios de Cuidado para Personas con COVID-19?

1. Todos los objetos que se usan con frecuencia como las manijas de las puertas, apagadores de luz, trastes de cocina, sillas, etc. deben desinfectarse con agua clorada al menos dos o tres veces al día.



3. La persona enferma debe utilizar solo una cuchara, tenedor, cuchillo, vasos y platos. Nadie más debe usarlos, después de usarlos se deben lavar con agua y jabón, quien lo haga debe usar guantes.



2. La ropa, sábanas, cobijas y toallas de las personas enfermas deberán guardarse en una bolsa de plástico que estará siempre cerrada. Esta ropa, debe lavarse con agua y jabón, pero antes y de ser posible se debe remojar con agua hirviendo y dejar secar al sol.



4. La persona enferma debe tener una escoba y un trapeado solamente para su cuarto, no deben utilizarse en los demás espacios de casa o centro comunitario.

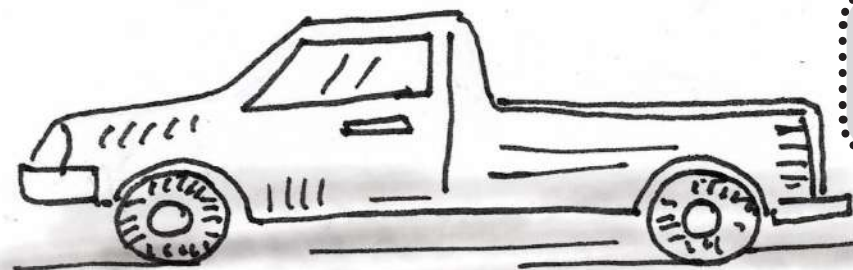


Cuando la persona se recupere, se deberá hacer una limpieza a fondo de su cuarto y desinfectar todo el centro o su cuarto con mezcla desinfectante que además es muy fácil de hacer.

Así es como se hace la Solución DESINFECTANTE:

Es muy fácil hacer una solución para desinfectar la casa y las pertenencias de las personas enfermas. Sólo se necesita agua y cloro mezclándolos en las siguientes proporciones:

•1. Para limpiar mesas, sillas, apagadores, manijas de puertas, utensilios, herramientas y todo lo que considere necesario, se puede utilizar un trapo remojado en la solución desinfectante.



10 ml de cloro (una cucharada grande) en 1 litro de agua.

•2. Para desinfectar coches, cuartos o la casa completa, se puede utilizar una mochila aspersora poniendo 10 litros de agua y 100 ml de cloro.



(Es importante que la mochila esté limpia y no haya usada para pesticidas o herbicidas, ya que pueden ser tóxicos para la salud)



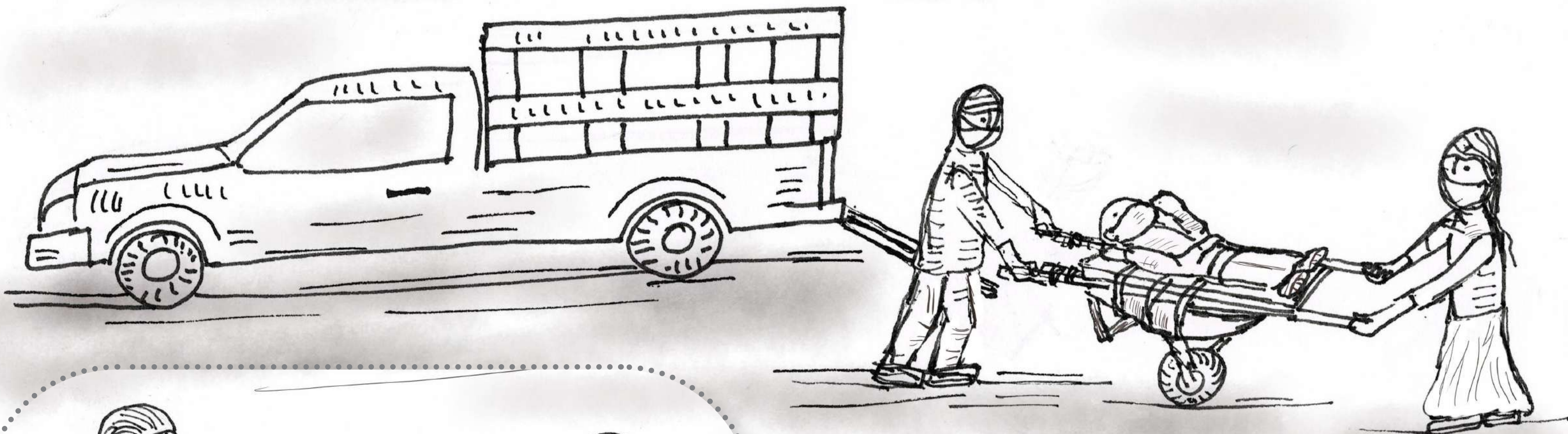
Ojo: El cloro no debe ser ingerido ni tomado, puede ser muy dañino para el cuerpo.

Tampoco debe mezclarse con jabón ya que pierde su efecto.

En caso de implementar los Centros Comunitarios de Cuidado para Personas con COVID-19, la comunidad deberá de:



- Organizarse con el personal de salud comunitario para que colaboren al monitoreo de las personas que se encuentren aisladas.
- Organizarse para dar alimentación a las personas que se encuentren aisladas.
- Restringir las visitas a esta área de aislamiento.
- Mantener una comunicación fluida para que las y los familiares tengan información clara respecto al estado de sus familiares.
- El monitoreo de las personas aisladas será continuo y constante (al menos 3 veces al día cuando les den sus alimentos) y el personal de salud comunitaria deberá usar equipo de protección personal (cubre bocas quirúrgico, lentes y guantes) y al salir de ahí cambiarse de ropa exterior o si es posible, bañarse.



- Recordarle a Todas las personas que participen en el Centro comunitario que nunca deben tocarse la cara antes de lavar sus manos, porque el virus entra por los ojos, la nariz y la boca
- Organizar un mecanismo para trasladar al hospital a personas que se encuentren aisladas y que presenten dificultad para respirar. Cuidar que las personas no sufran de

aburrimiento o que muestren signos de tristeza o depresión, esto es importante porque en estos lugares es fácil desesperarse y tener sentimientos y emociones como la frustración, el miedo y la desesperación. En dado caso de que esto suceda, se debe buscar apoyo psicológico para estas personas y acompañarlas en actividades que les ayuden a despejar su mente y evitar pensamientos negativos.

Ante cualquier emergencia o dificultad, trabajar en comunidad y cuidar a las personas más vulnerables, es lo más importante.



Cuidémonos y apoyémonos para demostrar que lo más importante es el trabajo colectivo. Son muchas las iniciativas que se pueden hacer desde nuestras comunidades para ayudarnos en colectivo.



Ilustraciones elaboradas por: David Guillén



Imprime y divulga este manual libremente, cuidarnos es tarea de todas y todos.

