

#QuédateEnCasa #EnCasaSinViolencias

MANUAL DE AUTOCUIDADOS PARA PREVENCIÓN DEL COVID-19



Dirigido a técnicos, promotores,
facilitadores y personas del campo
durante la medida de emergencia

SWISSAID Colombia prioriza la promoción de la agricultura campesina, indígena y afrodescendiente para el autoconsumo y la venta como oportunidad de generación de ingresos. Así como la igualdad de género y corresponsabilidad de los hombres.

Se vive en estos momentos una emergencia económica, social y ecológica declarada en el territorio nacional generada por la pandemia del coronavirus COVID-19. Sin embargo, **se requiere garantizar la suficiencia y accesibilidad de toda la población a los alimentos necesarios para su subsistencia**, por lo que resulta ineludible avocarse a los propósitos de protección y promoción de la economía campesina como garante de la producción alimentaria y la protección constitucional que tiene la producción de alimentos conforme lo previsto en el artículo 65 de la Constitución Política.

En virtud de ello **SWISSAID presenta el manual con recomendaciones de autocuidado** elaborado conjuntamente con un grupo de hombres y mujeres vinculado a las organizaciones copartes de las regiones donde interactúa SWISSAID. El manual va dirigido a técnicos, promotores, facilitadores y población en el campo que se preparan para la siembra de alimentos y otros que se organizan en el mercado local para la venta de sus productos.

Así mismo invita a los gobiernos municipales y departamentales se adopten medidas eficientes para aliviar la crisis de emergencia sanitaria; y de mediano plazo con la incorporación de programas y destinación de recursos en sus planes de desarrollo desde la perspectiva de **garantizar la producción, abastecimiento alimentario y la protección de hombres y mujeres de Los territorios rurales.**

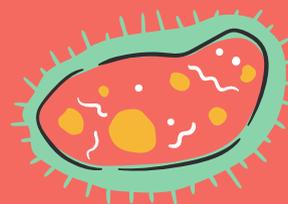
WALQUIRIA PÉREZ

Representante País

SWISSAID Colombia

¿QUÉ ES EL COVID-19?

El COVID-19 es una enfermedad causada por un virus llamado SARS-CoV2 o coronavirus. Este nuevo virus tuvo su origen en la ciudad de Wuhan, en China. A mediados del mes de diciembre de 2019, las autoridades sanitarias de Wuhan detectaron una serie de casos de neumonía producida por una causa desconocida[1]. Los virus son estructuras no vivas que se reproducen al infectar a seres vivos causando en este caso una gripa que se puede contagiar rápidamente.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Las personas infectadas pueden tener el virus y no tener síntomas inmediatamente o ser asintomáticas, por lo que estas personas se pueden convertir en propagadores del virus y se requiere hacer pruebas especializadas para su detección. **Las personas pueden presentar los siguientes síntomas: dolor de garganta, tos, fiebre, dificultad para respirar, neumonía (en casos graves).** Sin embargo, en un pequeño porcentaje de pacientes, los primeros síntomas pueden ser diarrea, náuseas o dolor de cabeza.

La OMS–Organización Mundial de la Salud ha estimado que el periodo de incubación (entre la infección y la aparición de síntomas) está entre dos y catorce días, aunque la gran mayoría los desarrolla entre 5 y 7 días.



¿CÓMO SE TRANSMITE O SE CONTAGIA?

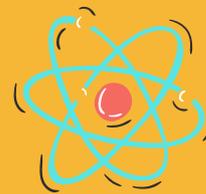
La vía principal de transmisión del Coronavirus es por vía aérea, a través de pequeñas gotas que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda, y esas gotas que contienen partículas del virus alcanzan a otras personas, quienes las llevan a su organismo al tocarse los ojos, nariz o boca. Un estudio en laboratorio encontró que el coronavirus puede permanecer viable sobre algunas superficies por un cierto tiempo (unas horas sobre el cobre, y hasta un día o dos sobre superficies de plástico o acero). Sin embargo, esta vía de contagio no parece ser la más efectiva[2].

El coronavirus ha demostrado que puede transmitirse de una persona a otra con bastante facilidad. De momento, la OMS estima que la tasa de contagio (R_0) del virus es de 1,4 a 2,5, aunque otras estimaciones hablan de un rango entre 2 y 3. Esto quiere decir que cada persona infectada puede a su vez infectar a entre 2 y 3 personas, aunque se ha visto que pueden haber “supercontagiadores”, capaces de contagiar hasta a 16 personas.

[1]<https://www.redaccionmedica.com/secciones/sanidad-hoy/coronavirus-origen-evolucion-por-que-no-es-igual-sars-mers-1429>

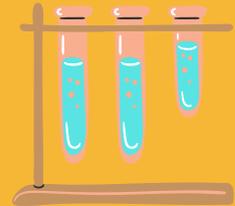
[2] <https://www.isglobal.org/coronavirus>

¿CUÁL ES EL PELIGRO DE ESTA ENFERMEDAD?



El virus puede causar desde síntomas leves hasta enfermedad respiratoria severa (por ejemplo, neumonía) y muerte. **La gran mayoría de las muertes han ocurrido en personas mayores de 65 años y que ya tenían alguna otra enfermedad o condición crónica.** En particular, la hipertensión y la diabetes parecen ser los dos factores de riesgo más importantes y esto se podría deber al tratamiento para dichas enfermedades. En cambio, la población infantil es poco susceptible a la enfermedad, aunque sí parece infectarse, pero aún no se sabe qué tanto contribuye a transmitir el virus. Los datos por el momento apuntan a una tasa de mortalidad alrededor del 2 %

¿QUÉ TRATAMIENTOS EXISTEN?



Por el momento no hay vacuna o tratamiento específico para COVID-19. Por ello, la estrategia para hacer frente a este nuevo virus pasa actualmente por evitar el contagio (medidas de prevención) y tratar los síntomas en caso de desarrollar enfermedad. **¡QUÉDATE EN CASA!**

¿CUÁLES SON LAS MEDIDAS PREVENTIVAS?



Las medidas básicas de precaución para evitar infecciones son: **lavarse las manos con frecuencia, y taparse la boca al estornudar o toser con el dorso del brazo, nunca con las manos.** En zonas con alta transmisión del virus, se recomienda medidas de distanciamiento social (limitar eventos que congreguen muchas personas, promover el teletrabajo, evitar desplazamientos innecesarios, guardar una distancia de por lo menos un metro con otras personas, y el aislamiento preventivo, entre otras medidas). **Estas medidas contribuyen a ralentizar (volver lenta) la propagación del virus en la comunidad y evitar así el desbordamiento de los sistemas de salud.**



EN CASO DE PRESENTARSE UNA PERSONA ENFERMA ¿QUÉ SE DEBE HACER?

Las autoridades a nivel nacional y municipal han definido unas rutas para la atención de pacientes que presenten los síntomas de COVID-19, privilegiando la atención en casa si los síntomas son leves y sólo acudir a los servicios de salud si estos se agudizan. **En caso de presentar síntomas debe comunicarse con el 123** para que las autoridades de su municipio lo atiendan. Igualmente deben consultar con su EPS (entidad promotora de salud) la ruta de atención.

RECOMENDACIONES PARA EL EQUIPO DE SWISSAID Y LAS PERSONAS PARTICIPANTES DE ACTIVIDADES ORGANIZATIVAS, COMUNITARIAS Y PRODUCTIVAS DE LAS ZONAS RURALES

- **Reducir la visita y circulación por las comunidades rurales:** las visitas a comunidades deben ser las estrictamente necesarias. Buscar la manera de hacer asesoría y acompañamiento por vía telefónica o virtual. Si es necesario hacer seguimiento a una actividad con evidencias se puede recurrir a fotografías vía celular.



- **Utilizar la indumentaria adecuada de acuerdo a la actividad:** utilizar tapabocas y guantes si es necesario.



- **Mantener la distancia mínima** de 2 metros entre las personas.

- **Lavarse las manos frecuentemente:** se deben adecuar lugares con agua y jabón en diferentes sitios para el lavado de manos: entrada de fincas y casas, entrada de salones de reunión, y en los sitios donde se realiza el mercado campesino/agroecológico.



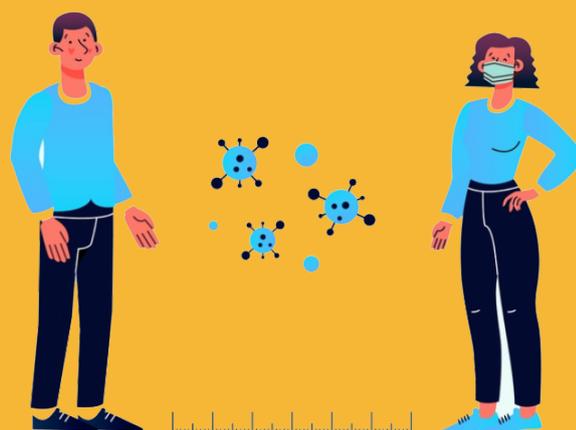
- **Evitar o no saludar de mano y besos.**

RECOMENDACIONES PARA EL EQUIPO DE SWISSAID Y LAS PERSONAS PARTICIPANTES DE ACTIVIDADES ORGANIZATIVAS, COMUNITARIAS Y PRODUCTIVAS DE LAS ZONAS RURALES

- **Limpiar zapatos y ropa al llegar a la casa o la finca:** cuando se sale al pueblo, mercado o donde un vecino, al regreso a casa es importante que a la entrada de la casa y la finca se coloque una bolsa donde depositar la ropa y los zapatos para luego limpiarlos con alcohol o lavarlos con jabón.



- **Aislamiento de 14 días de familiares y personas que llegan de las ciudades:** Los familiares que regresan a casa y personas que llegan de ciudades donde ya hay presencia del virus deben permanecer aisladas por 14 días. Usar tapabocas y guantes desechables para el manejo de utensilios de cocina. Además los utensilios se deben limpiar con alcohol o una solución de agua con hipoclorito de sodio (límpido, clórox). La ropa debe ser lavada frecuentemente y debe disponer de agua con jabón para el lavado de manos.



- **Limpiar superficies de chapas, puertas, mesas y herramientas frecuentemente:** Es preferible que el uso de herramientas sea personalizado.

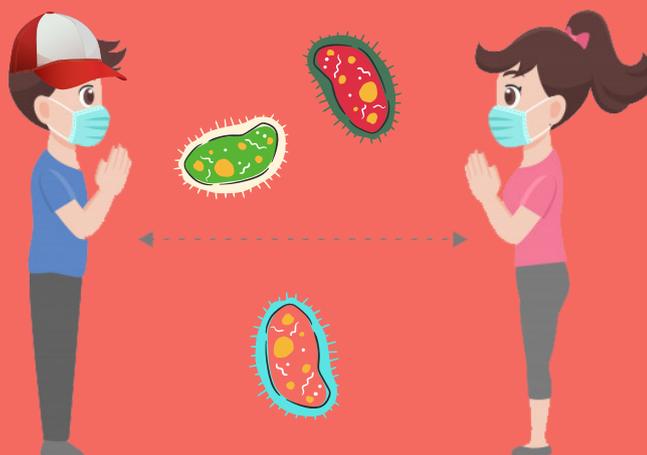


RECOMENDACIONES ESPECIALES PARA LA PARTICIPACIÓN EN EL MERCADO LOCAL

Dirigido a las organizaciones con actividades de mercado y la atención al público.

- Se recomienda sin excepción, presentarse en el sitio del mercado con camisa y/o blusa manga larga, tapaboca, guantes, zapatos cerrados, gorra o algo que cubra su cabeza y gafas de protección (sugerido).
- Durante la jornada, se pasará por cada puesto con solución desinfectante de manos. Cada hora se hará un corte de la actividad para hacer aspersion de cloro en pisos y superficies.
- Al menos cada hora, se deberá lavar las manos con agua y jabón, esta actividad no la reemplaza el gel desinfectante. Se debe disponer de un tanque con agua para hacer el lavado permanente de las manos.
- Evitar el contacto físico.

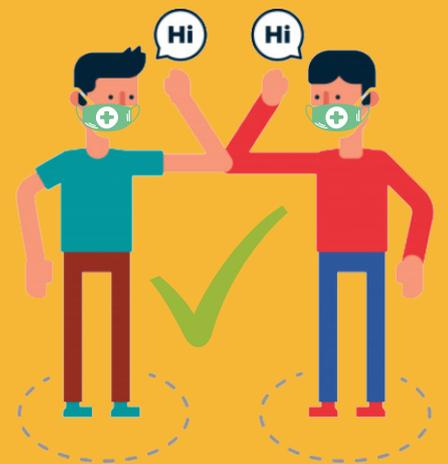
NOTA: recuerde que estos elementos son considerados de riesgo biológico, por lo tanto, al cierre del mercado, deberán ser manejados de una forma especial, deberán ser depositados en bolsas, lavados por separado con agua y detergente.



RESTRICCIONES EN EL INGRESO

- No podrán entrar niños ni animales de compañía. No deberán asistir personas mayores de 60.
- No podrán asistir al mercado personas en estado gripal.
- Solo una persona por familia entrará al mercado.
- Solo se permitirá el ingreso de 30 personas máximo, se hará una cola de espera con una distancia de 1,5 metros entre personas.
- Establecer una zona delimitada donde no se podrá atender a nadie por encima de las cintas, para conservar la distancia. Es responsabilidad de cada uno-una, respetar y hacer respetar el protocolo.
- Solo habrá un acceso y una salida definidas y marcadas.
- Deberá mantenerse una distancia mínima de 1,5 metros entre productores y sus colaboradores, entre vendedores y clientes, y entre clientes, no permitir la aglomeración, se recomienda atender máximo a 3 personas por carpa simultáneamente.

NOTA: Se recomienda a todos los productores no devolver productos a sus sitios de origen.



MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR CONTAGIO DE CORONAVIRUS "COVID-19"

Refuerza hábitos de higiene

Lava tus manos frecuentemente con agua y con jabón o utiliza gel a base de alcohol.



Cubre tu boca al toser y al estornudar con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo. Tira inmediatamente el pañuelo en una bolsa de plástico y lava tus manos.



No te toques ojos, nariz y boca con manos contaminadas.



Las personas enfermas deben utilizar cubrebocas.



En casa

Ventila tu casa y permite la entrada del sol.



Limpia con agua y jabón, cloro y alcohol.



Mantén limpias las cubiertas de la cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos, teclados de computadoras y objetos de uso común.



Lava frecuentemente ropa: sacos, corbatas, guantes, abrigos, bufandas entre otros.



Evita

Saludar de mano o de beso.



Estar en contacto con personas con enfermedades respiratorias.



Acudir a lugares muy concurridos.

Escupir en la calle; hazlo en un pañuelo desechable y tíralo en un bote de basura o bolsa de plástico.

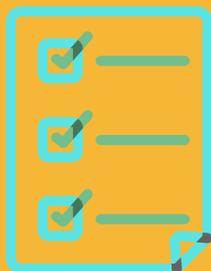


Compartir alimentos, bebidas, platos, vasos y cubiertos.



Consumir alimentos crudos o que no estén bien cocinados.





#QuédateEnCasa #EnCasaSinViolencias

MANUAL DE AUTOCUIDADOS PARA PREVENCIÓN DEL COVID-19



Dirigido a técnicos, promotores, facilitadores y personas del campo durante la medida de emergencia

SWISSAID Colombia prioriza la promoción de la agricultura campesina, indígena y afrodescendiente para el autoconsumo y la venta como oportunidad de generación de ingresos. Así como la igualdad de género y corresponsabilidad de los hombres.

Estas medidas se hicieron con el equipo de copartes de SWISSAID.
Las recomendaciones para participar en el mercado, fueron tomadas del documento de ASOPROORGÁNICOS.



WALQUIRIA PÉREZ
Representante País SWISSAID

MAURICIO GARCÍA
Coordinador Semillas de Identidad

VIVIANA SÁNCHEZ PRADA
Diseño y edición
vivianasp1127@gmail.com
Fuentes vectoriales: @Freepik



COMPARTE, DIFUNDE Y ASÍ PREVENIMOS



Más detalles en www.swissaid.org.co