

MEDIDAS DE HIGIENE PARA PREVENIR Y EVITAR EL CORONAVIRUS DESDE LA FAMILIA Y LA COMUNIDAD

PROYECTO SEMISAN
UNA ALTERNATIVA PRODUCTIVA Y DE SALUD
PARA LAS FAMILIAS DE LA REGIÓN CH'ORTI'

UT' PATNA'R E SEMISAN,
INTE' INB'UTZ OJRONER CHENAR' TWA' E INB'UTZ
PY'XIRAR PYA'RIR TAMA E CHINAM CH'ORTI'.



fundación
CODESPA



Medidas de Higiene para prevenir y evitar el coronavirus desde la familia y la comunidad.
Fundación CODESPA y ASECSA, Guatemala, mayo 2020

PROYECTO SEMISAN

Una alternativa productiva y de salud para las familias de la región Ch'orti'

UT' PATNA'R E SEMISAN

Inte' inb'utz ojroner chenar' twa' e inb'utz py'xirar pya'rir tama e chinam Ch'orti'

Revisión y contenido: ASECSA

Mediación e ilustración: Luis Ochoa Fuentes

La presente publicación ha sido elaborada con el apoyo de Fundación CODESPA. El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de ASECSA y en ningún caso debe considerarse que refleja los puntos de vista de Fundación CODESPA.

Financiado por:



PRESENTACIÓN

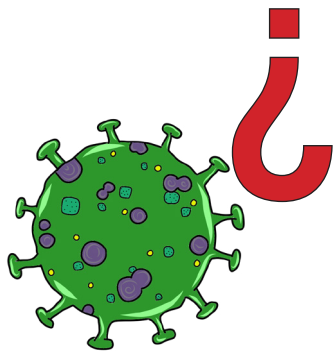
En este momento que el país está enfrentando la pandemia de la COVID19, conocida como coronavirus, resulta aún más importante cuidarnos, manteniendo una buena salud y una buena alimentación.

Si logramos mantener la higiene personal todos los días; que nuestro hogar este limpio y ordenado; que los animales se mantengan en su corral; además de adoptar medidas para prevenir ponernos en riesgo, estamos seguros que evitaremos contagiarnos de coronavirus.

Es por eso que Fundación CODESPA y ASECSA, han preparado este manual de medidas de higiene para prevenir y evitar el coronavirus, desde la familia y la comunidad. En este documento podrá encontrar recomendaciones sencillas que debemos poner en práctica en nuestra vida diaria.

Este manual forma parte de los materiales que se producen en el marco del “Proyecto SEMISAN: Una alternativa productiva y de salud para las familias de la región Ch’ortí”; el cual es implementado por la Fundación CODESPA y ASECSA, con el apoyo financiero de Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID).

Esperamos que sea útil y que sirva a las familias Ch’ortí para mantener una buena salud y evitar enfermarse.



¿ QUÉ ES UN CORONAVIRUS ?

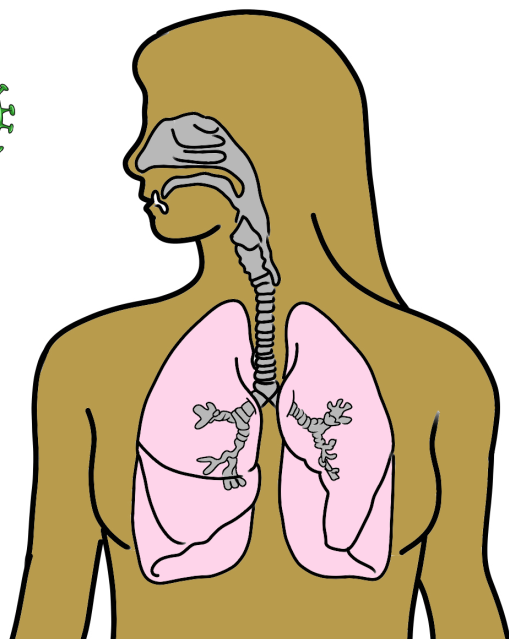
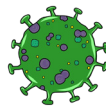
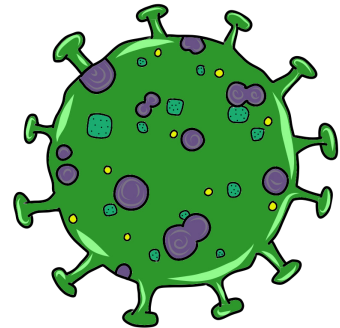
Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos.

Recibe este nombre porque cuando se ve con microscopio pareciera una corona.

En los humanos los coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, que pueden provocar la muerte de las personas.

Algunas de esas enfermedades son el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SRAS).

El coronavirus que se ha descubierto más recientemente es el COVID19.

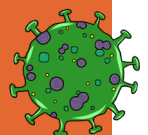
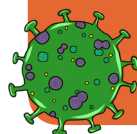
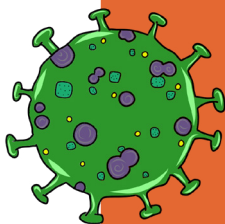


CERCA DE 2% DE LAS PERSONAS QUE SE HAN ENFERMADO HAN MUERTO

¿Qué es la COVID19?

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente.

Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan, China, en diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.

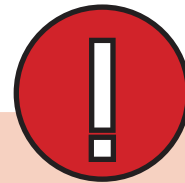


¿ QUIÉNES TIENEN MAYOR RIESGO DE ENFERMARSE ?

Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes.

Las ancianas y ancianos, quienes tienen menos defensas y seguramente han padecido antes otras enfermedades.

Las personas que tienen diabetes y problemas del corazón y las que han padecido enfermedades crónicas como el cáncer.



LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS TAMBIÉN ESTÁN EN ALTO RIESGO, POR ESO DEBEMOS CUIDARLOS

CONSEJOS IMPORTANTES

Si usted o alguno de los integrantes de su familia resulta contagiado de COVID19, mantenga la calma y siga las instrucciones que el personal de salud le indique.

La comunicación entre familiares siempre es una manera sana de mantener la calma, con ello se puede evitar estrés o pánico.

Informarse principalmente sobre las medidas de protección, para prevenir contraer el nuevo coronavirus.

Pida respeto por las personas con COVID19. No rumore, no desinforme, no contribuya a la estigmatización y discriminación.

SÍNTOMAS DE LA COVID19



FIEBRE



TOS SECA



**DIFICULTAD
PARA RESPIRAR**

También pueden presentarse dolores en el cuerpo, se tapa la nariz, dolor de garganta o diarrea.

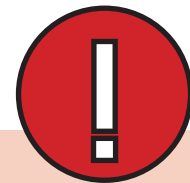
Si presenta alguno de estos síntomas, similares al resfriado común aunque sean leves, debe avisar a su entorno y utilizar mascarilla.

Si los síntomas son leves, la persona hace aislamiento en el domicilio, con todas las medidas de prevención mas el uso de mascarilla, siempre que este en el mismo espacio con gente. Acudir a un servicio de salud si empeora.

Una persona enferma con el COVID19 puede contagiar a varias personas, por eso es importante el aislamiento social.

Mantener distancia interpersonal de 1.5 metros como mínimo.

Después de que una persona se contagia, pueden tardar de 1 a 14 días para que se manifiesten los síntomas de la enfermedad.



**NO HAY PRUEBAS
DE QUE LOS MEDICA
MENTOS ACTUALES
PUEDAN PREVENIR
O CURAR LA
ENFERMEDAD.**

**ALGUNOS REMEDIOS
OCCIDENTALES,
TRADICIONALES O
CASEROS PUEDEN
PROPORCIONAR
CONFORT Y ALIVIAR
LOS SÍNTOMAS DE
LA COVID19.**

¿ CÓMO UTILIZAR LA MASCARILLA ?

Antes de tocar la mascarilla, lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

Inspeccione que la mascarilla no tenga agujeros o este rota.

Colóquese la mascarilla sobre la cara. Si su mascarilla tiene una tira de metal o el borde rígido, apriétalo para que se amolde a la forma de su nariz.

Asegúrese que la mascarilla le cubra la boca y la barbilla. Estírela para asegurar que este bien colocada.

Después de usarla, quítese la mascarilla manteniendola alejada de la cara y la ropa, para no tocar las partes que podrían estar contaminadas.

Cambiar de mascarilla tan pronto como este húmeda.

Deseche la mascarilla en un basurero cerrado o lávela con agua y jabón.



EVITE FUMAR, TOMAR ANTIBIÓTICOS O LLEVAR VARIAS MASCARILLAS A LA MISMA VEZ.

SI TIENE FIEBRE, TOS Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR, BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA LO ANTES POSIBLE.

LÁVESE LAS MANOS DESPUÉS DE TOCAR O DESECHAR LA MASCARILLA.



PREVENCIÓN DE LA COVID19

HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL

Todos los miembros de la familia deben mantenerse limpios y bañarse diariamente.

Lavarse las manos frecuentemente.

Lavar la ropa y cambiarla con frecuencia.

Cubrirse al toser o estornudar.

Evitar tocarse la cara, la boca y la nariz.

Mantener una distancia de 1.5 metros con las personas para evitar el contagio.

Usar mascarilla en los lugares públicos, al llegar a casa desinfectarla o bien desecharla, luego lavarse las manos con agua y jabón.

Evite utilizar transporte público.



**LAVARSE LAS MANOS CON FRECUENCIA:
AL ENTRAR A LA CASA, ANTES DE COMER,
ANTES DE PREPARAR LOS ALIMENTOS,
DESPUÉS DE CAMBIAR LOS PAÑALES AL
BEBE Y DESPUÉS DE IR AL BAÑO O LETRINA**



**AL LAVARSE LAS MANOS DEBE FROTAR EL JABÓN POR ENTRE
LOS DEDOS, LAS UÑAS, LAS PALMAS, MUÑECAS Y LOS PULGARES.**

CUIDADOS DEL AMBIENTE

En nuestras viviendas cuidamos el agua, no la desperdiciamos, porque la necesitamos para nuestra vida diaria.

En nuestra comunidad cuidamos nuestros ríos, manantiales, no los contaminamos ni tiramos basura.

Usamos y mantenemos limpia nuestra letrina o baño, así no contaminamos el medio ambiente.

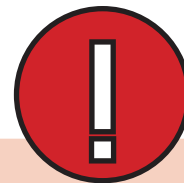
Nuestros animales se mantienen en su corral en el patio, alejados de la cocina o de nuestras camas.

Estamos organizados y vigilamos que nadie queme pastos, ni los cerros porque así se contamina el ambiente.

Clasificamos las basuras y las enterramos en los micro rellenos sanitarios, uno para orgánicos y otro para inorgánicos.

Nuestra familia planta y cuida los árboles y enseñamos a nuestros hijos a cuidar el ambiente.

Estamos organizados y vigilamos que todas las familias de la comunidad practique la higiene personal y ambiental.



**CONSTRUIMOS
ALACENAS
PARA GUARDAR
Y CONSERVAR
NUESTRAS
SEMILLAS, PARA
GARANTIZAR
NUESTROS
DERECHO A LA
ALIMENTACIÓN.**



HIGIENE EN LA VIVIENDA

Nuestras casas deben estar siempre limpias y ordenadas.

Barremos todos los días y antes de barrer regamos el piso con agua.

Sacudimos y tendemos nuestras camas y soleamos nuestras frazadas y cueros por lo menos una vez a la semana.

Las sábanas, toallas y toda la ropa, se debe lavar con agua y jabón cada vez que se usa.

Mantenemos la cocina siempre limpia y ordenada.

Mantenemos limpios y protegidos nuestros platos, jarros y cucharas. Construimos alacenas para guardar los utensilios de cocina.



EN NUESTRAS CASAS TENEMOS Y CUIDAMOS NUESTROS HUERTOS DE HORTALIZAS Y VERDURAS Y LOS UTILIZAMOS EN NUESTRA ALIMENTACIÓN.

HIGIENE EN LOS ALIMENTOS

Comemos alimentos saludables

Lavamos y desinfectamos las verduras a chorro antes de prepararlas o comerlas.



MANTENGAMOS NUESTRA SALUD ALIMENTANDONOS BIEN

Mantener una buena salud y alimentarnos correctamente es la mejor forma de enfrentar las enfermedades.

Es importante tener una dieta completa que llene todas las necesidades nutricionales de nuestro cuerpo y mente.

La milpa, como se conoce en la mayor parte del país, es un sistema de siembra que incluye maíz, frijol, calabaza, chile, tomatillos, güisquil, plátanos, bananos y hierbas comestibles como el quilete o hierba mora, y otras hierbas medicinales como el apazote.

La combinación de estas plantas crea en el suelo los nutrientes necesarios para ayudarse mutuamente a crecer y mejorar su producción.

Para los seres humanos, son una combinación de alimentos muy completa por sus propiedades nutricionales.

La suma de todos estos alimentos, el consumo de huevos de aves de patio, nos darán todos los nutrientes que necesitamos para tener buena salud y un sistema inmunológico fuerte, que pueda estar en capacidad de combatir enfermedades.

También debemos evitar consumir comida chatarra, como los ricitos, las aguas gaseosas y los productos procesados en bolsa; con esto también lograremos ahorrar dinero para nuestra familia.



PLANTAS ALTAMENTE ALIMENTICIAS QUE SE PUEDEN SEMBRAR EN NUESTRA MILPA:

- CHAYA
- CHAN
- BLEDO
- BERRO
- HABAS
- AMARANTO
- CEBOLLAS
- AJO
- MANÍAS
- PAPAYA
- AGUACATES
- ACHIOTE
- GUAYABA
- LIMONES
- PLÁTANOS
- MORINGA
- YUCA
- CAMOTE
- AJONJOLÍ



MEJOREMOS NUESTRA PRODUCCIÓN Y CONSERVEMOS NUESTROS ALIMENTOS



Con las nuevas medidas que se impusieron a causa de la pandemia COVID19, muchas familias y pequeños productores se vieron afectados por la imposibilidad de vender sus productos en los mercados; en algunos casos, perdiendo sus cosechas.

Para no perder nuestros productos, podemos preparar conservas en sal, vinagre, aceite y otros preservantes naturales.

También se pueden elaborar mermeladas y deshidratar de manera natural semillas y frutas, para poder conservarlos por más tiempo o venderlos en nuestra comunidad o en los mercados comunitarios.

Recuerda buscar apoyo o asesoría con las organizaciones sociales y comunitarias, con las ONG, la municipalidad o instituciones que brinden apoyo con capacitaciones para mejorar nuestros cultivos y productos, garantizando nuestra salud y seguridad alimentaria.



APRENDAMOS A MEJORAR NUESTRA PRODUCCIÓN
Y NUESTRO CONSUMO DE ALIMENTOS LIBRES
DE TRANSGÉNICOS Y QUÍMICOS TÓXICOS