



Covid/19

Guía rápida

para el manejo

del **aislamiento**

domiciliario.

Lima, marzo de 2020

 terre des hommes
suisse



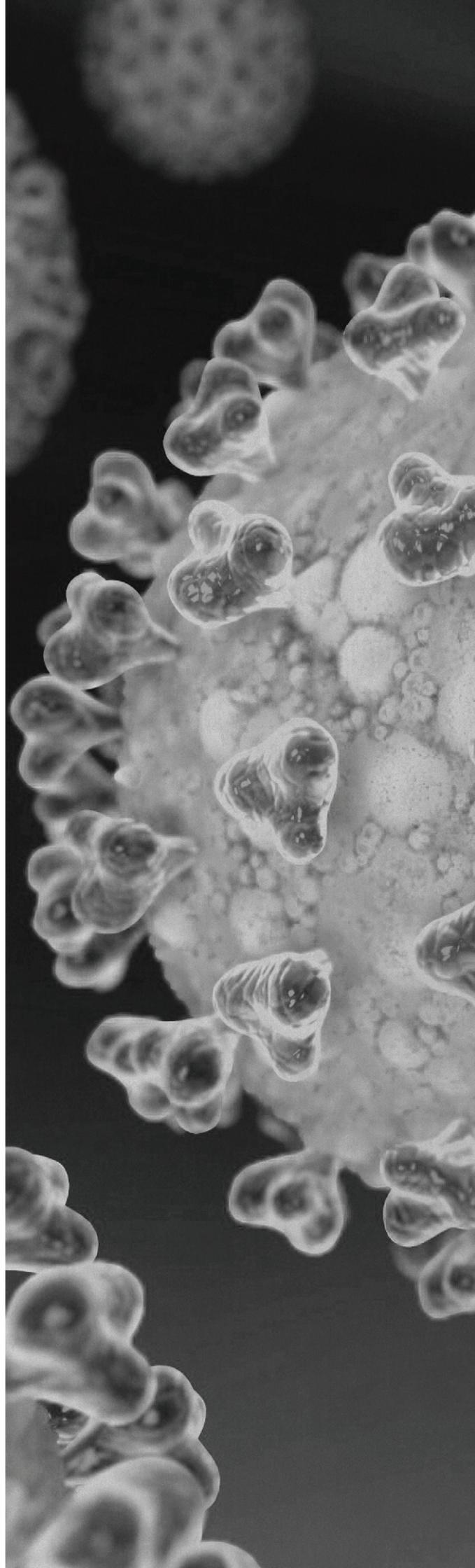


terre des hommes
suisse



INTRODUCCIÓN

En nuestro países se han dado medidas obligatorias para permanecer en nuestras casas. La presente guía, estructurada con preguntas y respuestas surgidas de las situaciones de diversas familias de nuestro equipo y de interrogantes generales, busca orientarnos en el manejo sanitario y social de la cuarentena y de la distancia física. Tiene cuatro secciones, la primera trata sobre interrogantes acerca del Covid -19 cuyas respuestas las da la médico salubrista peruana Carmen Heredia. La segunda sobre cómo organizarse con los hijos; la tercera aborda da consejos sobre el autocuidado físico y emocional. Y la cuarta presenta algunos recursos en línea para los padres, así como los teléfonos y dirección electrónica del Ministerio de Salud para hacer consultas sobre el Covid -19





I. CONSULTAS A MÉDICO SALUBRISTA

Carmen Heredia

Terre des Hommes Suisse pone a su disposición estas preguntas y respuestas que responden a situaciones concretas observadas en las familias de sus colaboradores. Se cuenta con la asesoría de la médica salubrista Carmen Heredia debido a que el acceso al sistema de orientación del estado no se abastece para contestar las consultas.

1. TdH Suisse: ¿Cuál es la función de la mascarilla y quién la debe usar?

- Carmen Heredia: La función de la mascarilla es de barrera para contagiar o contagiarse. Las personas sanas la usan si están atendiendo a enfermos para evitar contagiarse y también cuando salen a calle para evitar tocarse la boca y la nariz.

2. TdH Suisse: Si hay en casa un niño resfriado y vive también la abuela, qué hacer?

-Carmen Heredia: Proteger a la abuela con mascarilla en caso el niño no la acepte y aislarlo de la abuela. Separar los platos y cubiertos. No usar la toalla de manos de manera común. De preferencia que no usen el mismo baño. Todos los residuos de comida, papel higiénico u otros deben echarse en un tacho de basura personal o bolsa personal y para desecharla debe ponerse en una bolsa roja.

3. TdH Suisse: La persona que sale a buscar provisiones qué debe hacer al volver a su casa?

- Carmen Heredia: Debe seguir las mismas reglas siempre. Usar mascarilla al salir. Al regresar quitársela y botarla. Lavarse las manos y cambiarse de ropa. Lavarla inmediatamente. Si no puede hacerlo guardarla en una bolsa cerrada. No mezclar esta ropa con la de las demás personas de la casa. Ducharse y lavarse los dientes. No tocar nada al llegar. Limpiar todo lo que



estuvo fuera con alcohol o con agua y jabón dependiendo del objeto.

4. TdH Suisse: ¿Qué hacer con los zapatos al regresar a casa?

- Carmen Heredia :

- Dejarlos en la entrada de la casa. Echarle alcohol en spray a la suela y si es posible al zapato. Es importante que sepaas que NO se ha comprobado que el cloro mate al virus.
- Usar de manera diferenciada zapatos para la calle y zapatos para la casa.

5. TdH Suisse: ¿Qué hacer si en casa hay una persona vulnerable (enfermedad crónica o con alguna situación de vulnerabilidad).

- Carmen Heredia :

- Separar platos y cubiertos
- Si existen dos baños, dar en uso exclusivo un baño a la persona vulnerable
- Suspender el uso común de la toalla de manos.
- Una toalla por persona. No secarlas unas sobre otras.

6. TdH Suisse: ¿Qué cuidado debo tener con el celular?

- Carmen Heredia : El celular se debe limpiar

cada 4 horas con lo que se limpian las computadoras o alcohol, sacando la carcasa. Luego lavado de manos. Similar cuidado con tablets y laptop.

Limpieza del celular para evitar contagio.

(Tomado de la Agencia de Noticias Andina Perú).

Superficie de estos equipos es 10 veces más contaminada que un inodoro

María del Carmen Gastañaga Ruiz, especialista en Salud Ambiental y Gestión Ambiental del Instituto Nacional de Salud (INS) del Ministerio de Salud del Perú(Minsa) señala que:

- “La superficie de un celular es 10 veces más contaminada que un inodoro” porque se lleva a muchos lugares que pueden estar contaminados.

- Se usa no menos de 70 veces. Con él nos podemos infectar con virus y bacterias . “El celular está en nuestras manos en todo momento después que ha estado en diversas superficies en las que, posiblemente, alguien ha estornudado o se encuentran sucias. Cuántas veces lo llevamos a un servicio higiénico, exponiéndolo a diversos virus y bacterias”, comenta sorprendida.

- Los celulares son causantes de infecciones intrahospitalarias y otras enfermedades, porque los llevamos a todas partes y no le damos la debida limpieza”.

Con paño y alcohol.

- Limpieza dos a tres veces al día como mínimo.
- Sacarle el forro. Desinfectarlo con alcohol isopropílico, el mismo que se emplea para limpiar computadoras y tablets.: “En un pañito limpio se colocan unas gotas de alcohol y ya húmedo se pasa por toda la pantalla y superficie del aparato. L
- Después de limpiar el celular, lavarse las manos con agua y jabón no menos de 20 segundos.
- Limpiarlo cada dos o tres horas porque lo podemos haber contaminado al desplazarnos. Tome cuidado de limpiarlo cuando regrese a su casa.
- Limpiar las superficies donde se colocan los celulares como escritorios o mesas.
- Limpiar antes de dormir.

No llevar celulares al baño ni a la cocina

- “No debemos llevar los celulares al baño, donde pueden entrar en contacto con muchos patógenos. Si por descuido jalamos la bomba del baño se promoverá la expansión de partículas contaminantes alrededor de 5 metros. Esas partículas pueden llegar hasta las toallas, cepillos de dientes y los celulares” y al celular.
- No llevarlo al lugar de comida, no dejarlo sobre la cama, la mesa, no guardarlo en la cartera, No lo guarde junto a la ropa

7. TdHSuisse: ¿Qué hacer si en una comunidad se identifica coronavirus?

- Carmen Heredia :

Incrementar el aislamiento domiciliario y establecer claramente un protocolo para la persona que ingresa. Ver respuestas a tercera y cuarta pregunta. Si hay una persona enferma no debe salir. Las áreas públicas las debe desinfectar la municipalidad. Debe verificarse que se desinfectan las tiendas y lugares públicos.

8. TdHSuisse: ¿El agua mata el virus?

- Carmen Heredia :

No, sí me baño después de una persona que lo porta me puedo contagiar. Entonces no usar el baño que haya usado una persona infectada porque no se sabe cuánto tiempo dura el virus en el medio.

9. TdHSuisse: ¿Que recomendaciones sugiere para los veganos en materia de alimentación

- Carmen Heredia :

Consumir alimentos ricos en proteínas como quinua, Kiwicha u otros análogos.

10. TdHSuisse: ¿La recomendación de no consumir alcohol es por un tema sanitario o social?

- Carmen Heredia :

Por ambas razones. El alcohol baja la absorción de algunos alimentos.

11. TdHSuisse: Respecto a los celulares, tablets y computadoras, ¿todos entran en la categoría “ no compartir”?

- Carmen Heredia :

Sí las razones están ampliamente explicadas en la respuesta a la pregunta sexta.



II ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES CON LOS NIÑOS Y NIÑAS.

Es importante mantener activos y con optimismo a los niños durante los tiempos de confinamiento en casa. Una buena opción es jugar a ganar “PUNTOS” cada día que permanezcan en casa, estimulando su creatividad y premiando su colaboración con el orden y la limpieza.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> • Asearse 10 Puntos • Ordenar el cuarto 10 Puntos • Realizar un dibujo 10 Puntos • Leer un cuento 10 Puntos • Repasar una lección de matemáticas 10 Puntos 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar a la familia a lavarse las manos. 10 Puntos • Ayudar a preparar la comida. 10 Puntos • Pintar un cuadro. 10 Puntos • Cantar con la familia. 10 Puntos • Repasar una lección de ciencia y ambiente. 10 Puntos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a barrer la casa. 10 Puntos • Ayudar a lavar los platos. 10 Puntos • Hacer un origami. 10 Puntos • Escribir un cuento. 10 Puntos • Repasar una lección de comunicación. 10 Puntos 	<ul style="list-style-type: none"> • Limpiar el cuarto. 10 Puntos • Poner la mesa para el almuerzo. 10 Puntos • Dibujar tu casa. 10 Puntos • Hacer una obra de teatro. 10 Puntos • Repasar una lección de inglés. 10 Puntos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a lavar la ropa. 10 Puntos • Recoger los platos después de comer. 10 Puntos • Regar las plantas. 10 Puntos • Bailar con la familia. 10 Puntos • Repasar una lección de historia. 10 Puntos
DOS PUNTOS EXTRAS CADA VEZ QUE SE LAVEN LAS MANOS				

Desarrollado por World Vision.



III. CONSEJOS PSICOLÓGICOS

(Tomado de la Sicóloga Elena San Martín)

El confinamiento en casa durante largos periodos de tiempo puede generar malestar

1. Evitar la sobre información.

Tener la tele encendida todo el día escuchando noticias puede generar ansiedad.

- Escoge una hora del día para informarte y el resto mantente ocupado.

2. Mantenerse activo.

Limitar el tiempo que pasamos con la tecnología y frente a la pantalla.

- Busca una actividad manual o física que puedas realizar en casa.

3. Afrontamiento positivo.

Centrarnos cognitivamente NO focalizarse en que no nos dejan salir, sino en que GRACIAS a este sacrificio personal estamos haciendo un bien a los demás y a nosotros mismos.

4. Apoyarse mutuamente.

Tomar conciencia de las dificultades que pueden darse estos días.

- Colaborar y apoyarse haciendo la vida mas llevadera.



IV. RECURSOS EN LÍNEA

• PARA PASAR EL TIEMPO CON LOS NIÑOS

La UNESCO ha tenido el gran detalle de colgar en internet el acceso a la Biblioteca Digital Mundial. Aquí dejamos el enlace para que padres e hijos puedan aprovechar el tiempo culturalmente. ¡Quédate en casa!

<https://www.wdl.org/es/>

• PARA LOS ADULTOS

La información es la mejor herramienta para alejar las dudas y los temores. Los niños y niñas son particularmente sensibles al tema de la pandemia. En estos enlaces encontrarás algunas recomendaciones para hablar con ellos del tema y ayudarlos a superar esta difícil etapa.

<https://childmind.org/article/como-hablar-con-los-ninos-sobre-el-coronavirus/>

https://elpais.com/elpais/2020/03/13/mamas_papas/1584087866_077254.html

<https://kidshealth.org/es/kids/coronavirus-kids-esp.html?WT.ac=p-ra>

• DÓNDE CONSULTAR

En caso de presentar algún síntoma de infección con coronavirus, llama de inmediato al **113**, envía un whatsapp al **95284-2623** o escribe al correo infosalud@minsa.gob.pe

• CONSEJOS DE PREVENCIÓN

Encuentra tres consejos prácticos para prevenir el contagio de COVID/19 en nuestra fanpage.

<https://www.facebook.com/tdhsperu/videos/656259108465595/>

• INFORMACIÓN OFICIAL

Encuentra toda la información oficial para prevenir, controlar y tratar los síntomas de la enfermedad, cómo solicitar los pases de tránsito y más recomendaciones del Gobierno para enfrentar esta situación en el trabajo, el hogar y la escuela.

<https://www.gob.pe/coronavirus>

<https://www.defensoria.gob.pe>



terre des hommes
suisse



Programa Perú
Voces para el Cambio

#YoMeQuedoEnCasa



Daniel A. Carrión N° 866 1 ° piso, Magdalena del Mar, Lima. Teléfono: 01-463-1911



<https://terredeshommesuisse.org.pe>

<https://www.facebook.com/tdhsperu>

