



HABLANDO SOBRE EL CORONAVIRUS

Esta publicación ha sido posible gracias al apoyo de:



PROYECTO: "EMPODERAMIENTO Y EJERCICIO DE DERECHOS COLECTIVOS E INDIVIDUALES DE PUEBLOS INDÍGENAS, MUJERES, NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES EN EL DEPARTAMENTO DE POTOSÍ".

ISALP

Dirección: Calle Sucre N° 69

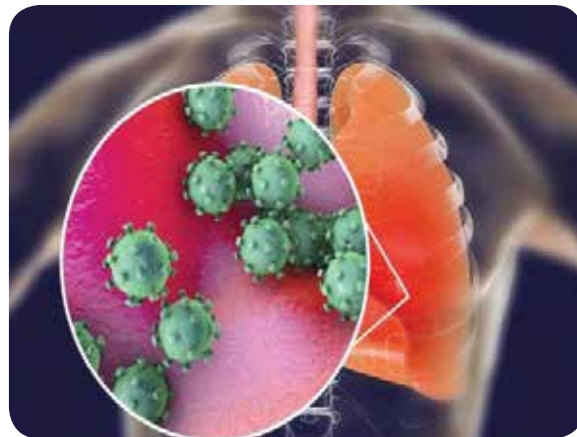
Teléfono: 62 - 2 - 4192

Sitio web: www.isalp.org.bo

Potosí, Bolivia
Septiembre 2020

El CORONAVIRUS y el COVID-19

El COVID 19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que provoca infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como infecciones respiratorias severas, este nuevo virus como enfermedad era desconocido antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019, actualmente el COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.



Fuente: Imagen del Internet

SÍNTOMAS DEL COVID-19



Los síntomas más habituales del COVID-19 son la fiebre, tos seca y cansancio, otros síntomas menos frecuentes son dolores y molestias, congestión nasal, dolor de cabeza, conjuntivitis, dolor de garganta, diarrea, pérdida del gusto o el olfato, granos en la piel o cambios de color en los dedos de las manos o los pies .

Fuente: Imagenes de Internet



La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento médico u hospitalario, alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen el COVID-19 presentan un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar.

Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves.



Fuente: Imagenes de Internet



¿QUÉ HACER SI HAY SÍNTOMAS DE COVID-19?



Fuente: Imagenes de Internet

Si hay síntomas leves, como ser tos o fiebre leves, generalmente no es necesario atención médica, es mejor quedarse en casa, aislarse y vigilar los síntomas.

Si hay síntomas como ser dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, fiebre alta se tiene que buscar inmediatamente atención médica.

PROPAGACIÓN DEL COVID-19

Una persona puede contraer el COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus, se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotas que salen de la nariz o boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar.

Una persona puede contraer el COVID-19 si respira las gotas de saliva de una persona infectada por el virus, por eso es importante mantenerse al menos a un metro de distancia de los demás.



Fuente: Imagenes de Internet



Fuente: Imagenes de Internet

Estas gotas con el virus pueden caer sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, como mesas, sillas y barandillas, de modo que otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca, por eso es importante lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.



COMO PROTEGERNOS DEL COVID 19

Las formas más eficaces de protegerse frente al COVID-19 son:

- Lavarse las manos con frecuencia.
- Evitar tocarse los ojos, la boca y la nariz.
- Cubrirse la boca con barbijo o tapa boca.
- Mantener una distancia de al menos un metro con las demás personas.
- Alimentarse de manera sana. (con alimentos naturales)



RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL CORONAVIRUS



A pesar que el virus COVID-19 no tiene oficialmente un tratamiento o vacuna efectiva, las autoridades sanitarias recomiendan:

- 1** Evitar los saludos de contacto: dar la mano, beso o abrazo. 
- 2** Usar tapaboca si tiene algún síntoma de resfrío. 
- 3** Lavarse continuamente las manos. 
- 4** Consumir alimentos ricos en vitamina C (en jugos de limón, naranja y guayaba). 
- 5** Informarse basado en fuentes confiables. 
- 6** Cubrir la boca y nariz con la parte interna del codo, al toser o estornudar. 
- 7** No tocar la nariz o la boca sin lavarse las manos. 
- 8** Evitar contacto directo, si usted u otra persona presentan algún malestar. 
- 9** Mantener limpias las superficies de contacto de su entorno. 

¿QUE ES EL AISLAMIENTO, CUARENTENA Y DISTANCIAMIENTO?

La cuarentena es restringir las actividades o separar a las personas que no están enfermas pero que pueden haber estado expuestas al COVID-19, el objetivo es prevenir la propagación de la enfermedad en el momento en que las personas empiezan a presentar síntomas.



Fuente: Imagenes de Internet



Fuente: Imagenes de Internet

El **aislamiento** significa separar a las personas que están enfermas con síntomas de COVID-19 y pueden ser contagiosas; para prevenir la propagación de la enfermedad.

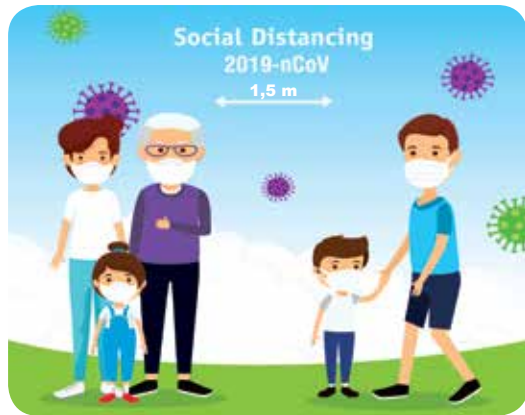


El **distanciamiento físico** significa estar físicamente separado, se recomienda mantener una distancia de al menos un metro y medio con los demás, es una medida general que todas las personas deberían adoptar incluso si se encuentran bien.



Fuente: Imagenes de Internet

¿LOS NIÑOS O LOS ADOLESCENTES PUEDEN CONTRAER EL COVID-19?



Fuente: Imagenes de Internet

Los estudios indican que los niños y los adolescentes tienen las mismas probabilidades de infectarse que cualquier otro grupo y pueden propagar la enfermedad.

Las pruebas hasta la fecha sugieren que los niños y los jóvenes tienen menos probabilidades de desarrollar una enfermedad grave, pero con todo se pueden dar casos graves.

¿EXISTE ALGUNA VACUNA, MEDICAMENTO O TRATAMIENTO CONTRA EL COVID-19?

Aunque algunas soluciones de la medicina occidental o tradicional o remedios caseros pueden resultar reconfortantes y aliviar los síntomas leves del COVID-19, hasta ahora ningún medicamento ha demostrado prevenir o curar esta enfermedad.



Fuente: Imagenes de Internet

TIEMPO EN QUE APARECEN LOS SÍNTOMAS DEL COVID-19



Fuente: Imagen del Internet

El tiempo que transcurre entre la exposición al COVID-19 y el momento en que comienzan los síntomas suele ser de alrededor de 5 ó 6 días, pero puede variar entre 1 y 14 días.

TIEMPO QUE SOBREVIVE EL VIRUS EN LAS SUPERFICIES

Diversos estudios han demostrado que el virus del COVID-19 puede sobrevivir hasta 72 horas en superficies de plástico, 4 horas en superficies de cobre y 24 horas en superficies de cartón.

Es importante lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón y evitar tocarse los ojos, la boca o la nariz.



EL VIRUS PERMANECE ACTIVO...

EN CONDICIONES DE 22°C Y 60% DE HUMEDAD

TIEMPO MÁXIMO DETECTADO			TIEMPO MÁXIMO DETECTADO		
	En el papel	30 min		En el cristal	2 días
	En pañuelos de papel y papel higiénico	30 min		En los billetes	4 días
	En madera	1 día		En acero inoxidable	4 días
	En la ropa	1 día		En el plástico	4 días

EL COVID 19 Y LAS ANTENAS 5 G

Según investigaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) no existe ninguna relación entre el COVID 19 y las antenas 5 G, esto porque el virus no se desplaza por las ondas electromagnéticas ni las redes de telefonía móvil.



Fuente: Imagenes de Internet

El COVID-19 se está propagando en numerosos países en los que no existe una red 5 G (incluyendo Bolivia), el virus se transmite a través de las gotas expulsadas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. También es posible infectarse si se toca una superficie contaminada y posteriormente se lleva la mano a los ojos, la boca o la nariz.



¿QUÉ DEBEMOS HACER LOS PUEBLOS ORIGINARIOS PARA CUIDARNOS DEL COVID 19?

Para cuidarnos nosotros y nuestras familias debemos realizar las siguientes acciones:

- Estar conscientes de que esta enfermedad puede afectarnos a nosotros, a nuestras familias, comunidad y Ayllu.
- Debemos conocer que es el Coronavirus
- Debemos conocer cómo cuidarnos y como cuidar a nuestras familias del virus.
- Debemos hacer conocer a la comunidad y al Ayllu sobre esta pandemia para de esta manera prevenir su contagio.
- Debemos seguir alimentándonos con productos naturales - sanos.
- Debemos usar nuestros conocimientos ancestrales nuestras hierbas naturales.





¿CÓMO SE PUEDE CONFIRMAR QUE TENGO CORONAVIRUS?

Para los pacientes que son un caso sospechoso de COVID-19, se debe solicitar pruebas de laboratorio para el diagnóstico respectivo, siendo la prueba PCR la indicada para la confirmación.

Entonces esta prueba de “Reacción en Cadena de la Polimerasa”, conocida como PCR usada en Bolivia pueden diferenciar claramente la presencia del virus causante del COVID-19 y también puede detectar de manera clara cuando una persona se ha CURADO de esta enfermedad.



Fuente: Imagenes de Internet



La toma de muestra según el Ministerio de Salud, puede realizarse de 3 formas:

- Muestras recolectadas del tracto respiratorio inferior, incluidas el esputo, el lavado bronco alveolar (prueba en la boca).
- Aspirado traqueal (cuando sea posible según los criterios médicos).
- Sin embargo, cuando la toma de una muestra del tracto respiratorio inferior no es posible, las muestras del tracto respiratorio superior también son útiles (hisopados nasofaríngeo y/o orofaríngeo) .

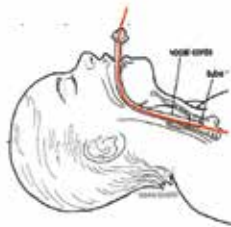


TOMA DE MUESTRAS PARA CONFIRMACIÓN DE ENFERMEDAD DE CORONAVIRUS

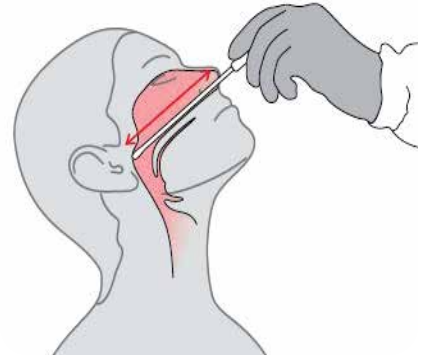


Muestra Tomada de la boca

Aspirado traqueal



Muestra Tomada de la Faringe



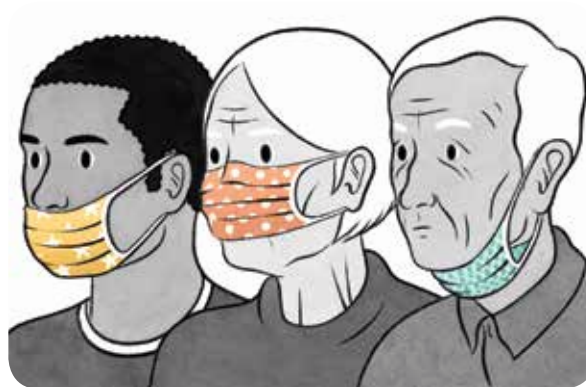
Muestra Tomada de la Nariz y Faringe



TOMA EN CUENTA LAS IMÁGENES PARA EL USO DE BARBIJO O TAPABOCA



Fuente: Imagen del Internet



Fuente: Imagen del Internet



DEBEMOS CONOCER QUÉ ES EL CORONAVIRUS
PARA PROTEGER A NUESTRA FAMILIAS
Y A NUESTRA COMUNIDAD

MISEREOR
• IHR HILFSWERK