

# APRENDIENDO SOBRE COVID-19"

GUIA PARA  
EL TRABAJO  
COMUNITARIO



#COVID-19



# PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS DE LA COVID-19



Practica con frecuencia la higiene de manos



No te toques la boca, la nariz, ni los ojos con las manos sin lavar



Desinfecta objetos y superficies que son utilizados por muchas personas



Mantén la distancia física de al menos 1 metro con otros



Utiliza una mascarilla médica o de tela según las recomendaciones locales

Al toser o estornudar cúbrete la boca y la nariz con el pliegue interno del codo o con un pañuelo desechable



Sigamos vigilantes. Juntos podemos prevenir nuevos casos y brotes de coronavirus.



# #COVID-19

## EVITA LAS 3 C

### 1.

Lugares **CERRADOS** con poca ventilación



### 2.

Espacios **CONCURRIDOS** o abarrotados de personas

### 3.

**CONTACTO** cercano, como conversaciones cara a cara



El riesgo de infección o de brotes puede incrementarse cuando las 3 C ocurren al mismo tiempo.



OPS



Programa Mundial de Alimentos

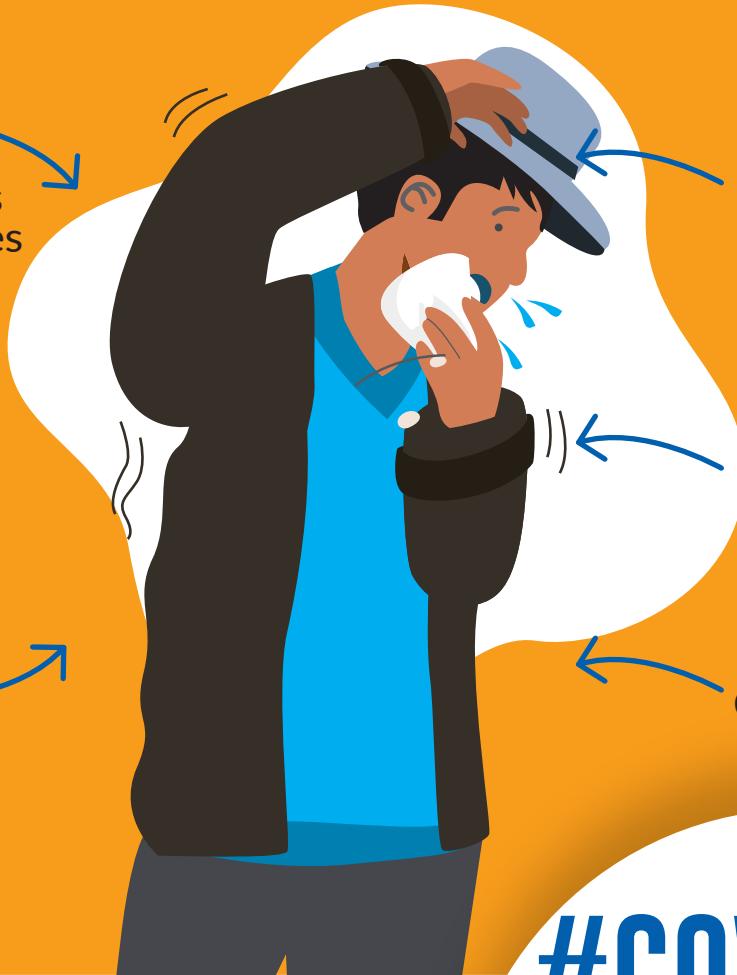
# CONDICIONES CRÓNICAS Y COVID-19

SE TIENE MÁS RIESGO DE CONTRAER UNA FORMA GRAVE DE COVID-19 SI SE PADECE UNA ENFERMEDAD CRÓNICA NO TRANSMISIBLE O AFECCIONES PREVIAS COMO:

  
Enfermedades cardiovasculares

  
Afecciones respiratorias crónicas

  
Cánceres



  
Tensión arterial alta

  
Diabetes

  
Cardiopatías

SI USTED TIENE ALGUNA CONDICIÓN CRÓNICA, TENGA EN CUENTA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES



**1.** Controla diariamente si presentas síntomas como fiebre, tos y dificultad para respirar.

**2.**

Minimiza la exposición a la COVID-19, evita lugares cerrados, concentraciones de gente y contacto cara a cara.



**3.** Evita usar el transporte público y si debes hacer compras en establecimientos comerciales, hazlo en horarios de menor afluencia de público.

#COVID-19



# 4.

Si algún integrante del hogar presenta algún síntoma, evita el contacto físico, evita el contacto físico, pídale que use mascarilla en los espacios comunes, evita tocar la cara y lávate las manos con frecuencia.



# 5.

Si presentas síntomas, consulta con tu médico de inmediato.



# 6.

Ventila los espacios, limpie y desinfecte regularmente las superficies de uso común.



# 7.

Evita compartir objetos como vasos, platos, cubiertos o toallas.



# 8.

Toma tus medicamentos regularmente siguiendo las indicaciones de tu médico. Asegúrate de tener medicamentos regulares para al menos un mes.



# 9.

Si debes ir al centro de salud, use correctamente su mascarilla.



## MANTENTE ACTIVO Y SALUDABLE

Come saludable, duerme bien y haz ejercicio regularmente, de preferencia en casa.



Cuida tu salud mental. Mantén el contacto frecuente con amigos y familiares a través del teléfono, chat, email o las videollamadas. El distanciamiento es físico y no social.



Evita la exposición excesiva a información que pueda perturbarte. Infórmate a través de fuentes confiables.



Consumo diversos tipos de alimentos.



Come abundante vegetales, legumbres y frutas.



Reduce consumo de sal y azúcar.



Consumo grasas y aceites con moderación.



Evita los productos ultraprocesados.



# #COVID-19



# ESTOY EMBARAZADA Y ME PROTEJO DEL COVID-19

1.

Con un lavado de manos frecuente.



2.

Guardando distancia con otros.



3.

Evitando salir de casa o saliendo con mascarilla.



4.

Evitando tocar mis ojos, nariz, boca o cara.



5.

Cubriéndome la boca y la nariz al toser o estornudar.



6.

Desinfectando las superficies que podrían estar contaminadas.



7.

Lavando y cocinando bien los alimentos.



8.

Manteniéndome atenta a la información oficial.



# #COVID-19



OPS



Programa Mundial de Alimentos

# TODAS LAS MUJERES TIENEN EL DERECHO A UNA EXPERIENCIA DE PARTO POSITIVO

La compañía de alguien de su elección



Comunicación clara con el personal de salud maternidad



Un trato digno y respetuoso



Acceso a estrategias de alivio para el dolor



Movilidad durante el trabajo de parto cuando sea posible



Decisión sobre la posición en la que desea dar a luz

## #COVID-19



Gobierno Regional  
**ANCASH**



WFP  
Programa Mundial de Alimentos

# LACTANCIA MATERNA TEMPRANA Y EXCLUSIVA AYUDAN AL BEBÉ A CRECER

SI TIENES COVID-19, PIDE APOYO PARA AMAMANTAR DE MANERA SEGURA, TENER EN BRAZOS AL RECIÉN NACIDO PIEL CON PIEL, Y COMPARTIR LA HABITACIÓN CON TU BEBÉ

1.

Usa mascarilla y realiza la **higiene de manos antes y después** de amamantar.



2.

Limpia y **desinfecta las superficies** con las que tú y tu bebé estén en contacto.



3.

Si no te sientes bien, **considera otras opciones** como la extracción de leche o buscar un donante de leche materna **hasta que puedas volver a amamantar.**



#COVID-19



OPS



Programa Mundial de Alimentos

# SI PRESENTAS ALGUNA DE ESTAS SEÑALES DE ALARMA, ACÉRCATE DE INMEDIATO AL ESTABLECIMIENTO DE SALUD MÁS CERCANO

## DURANTE LA GESTACIÓN



Dolor de cabeza persistente



Zumbido en los oídos



Visión borrosa o ves lucecitas



Si el bebé no se mueve o se mueve poco



Dolor intenso o brusco en el vientre



Contracciones antes de la fecha de parto



Molestia al orinar o poca orina



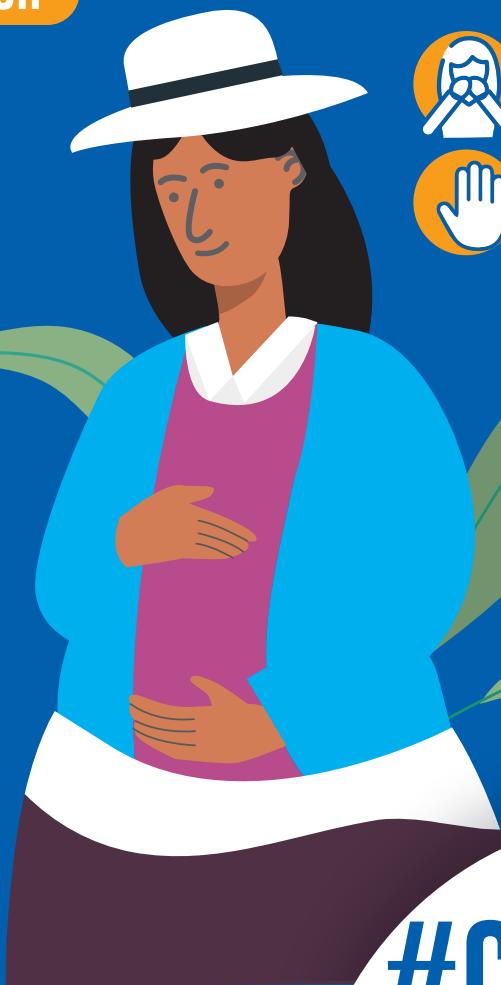
Sangrado o pérdida de líquido por la vagina



Vómitos frecuentes



Hinchazón en manos, pies y / o cara



## POR COVID-19

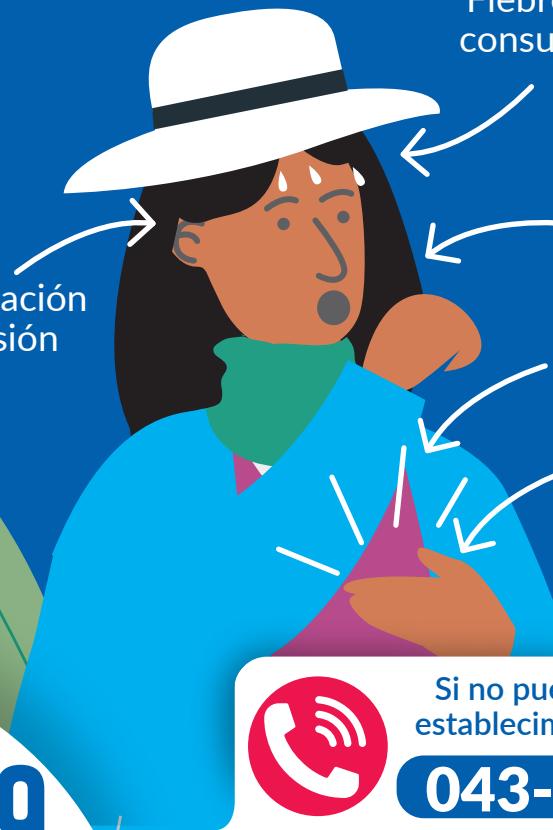
Fiebre mayor 38°, consulta inmediata

Tos seca frecuente

Dolor en el pecho

Dificultad para respirar

Desorientación o confusión



Si no puedes acudir al establecimiento llama al

**043-380329**

# #COVID-19



Programa Mundial de Alimentos

# ESTOY EMBARAZADA Y VIVO CON UNA PERSONA QUE TIENE COVID-19

OTRA PERSONA DEBE CUIDAR AL PACIENTE. EVITA HACERLO TÚ Y TOMA LAS SIGUIENTES PRECAUCIONES:

## HIGIENE PERSONAL

Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos



Antes de tocar tus ojos, nariz o boca



Después de estornudar



Antes de preparar los alimentos, los cuales también debes lavar y cocinar bien



Antes de comer



Después de usar el baño



Cuando tus manos estén visiblemente sucias



Antes y después de interactuar con el paciente

## EN LA CONVIVENCIA



Mantén más de un 1 metro de distancia



Desinfecta las superficies que podrían estar contaminadas



No compartas tus artículos de uso personal (platos, cubiertos y toallas)



Usa mascarilla cuando estés interactuando con el paciente



Mantén los ambientes de tu casa ventilados



Detecta posibles síntomas de COVID-19 o señales de alerta del embarazo

# #COVID-19



# RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADOR DE UN PACIENTE COVID-19 POSITIVO EN CASA

**Las personas con síntomas leves pueden ser atendidos en casa.**

Vigile frecuentemente la evolución de los síntomas del paciente: Temperatura, frecuencia respiratoria o aparición de señales de peligro.

**Muchas personas manifiestan haber tenido, fiebre, tos seca y cansancio.** Otros menos frecuentes son dolores y molestias, congestión nasal, dolor de cabeza, conjuntivitis, dolor de garganta, diarrea, pérdida del gusto o el olfato y erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente.

**Cuidar y atender a nuestra familia es importante, pero debemos tomar todas las precauciones para evitar a enfermarnos.**



Limite el número de veces que realiza compras. Antes de ir al mercado, prepare una lista de los productos que necesita y compre para varios días.



No reciba visitas, en sus manos está cuidar a su familia y a su comunidad.

## #COVID-19



# ¿CÓMO ATENDER A UNA PERSONA CON COVID-19 EN CASA?

- 1.** Instale al paciente en una habitación bien ventilada manteniendo la puerta y ventanas abiertas



- 2.** El paciente debe usar mascarilla al interactuar con otros miembros de la familia



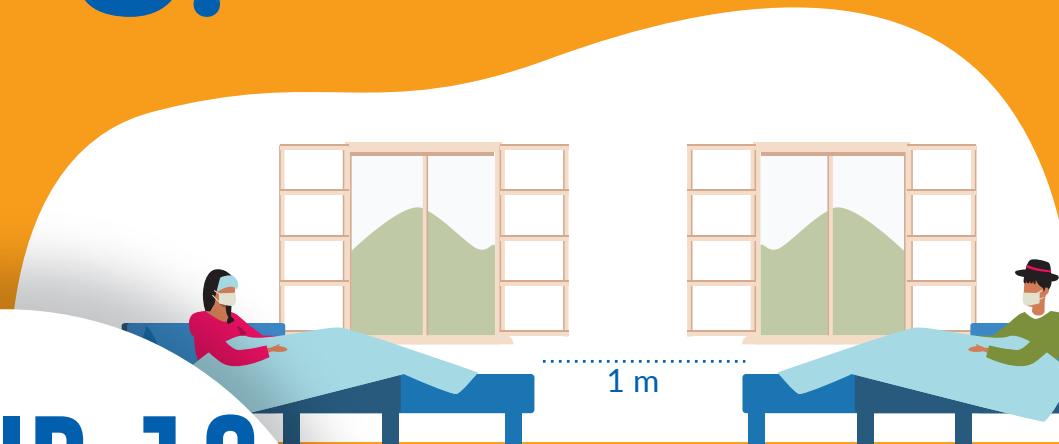
- 3.** Limite los movimientos del paciente en casa reduciendo al mínimo los espacios compartidos, o en todo caso siempre bien ventilados



- 4.** Los demás habitantes deben instalarse en otra habitación



- 5.** Si no es posible se debe mantener una distancia mínima de un metro con el paciente y dormir en camas separadas



## #COVID-19

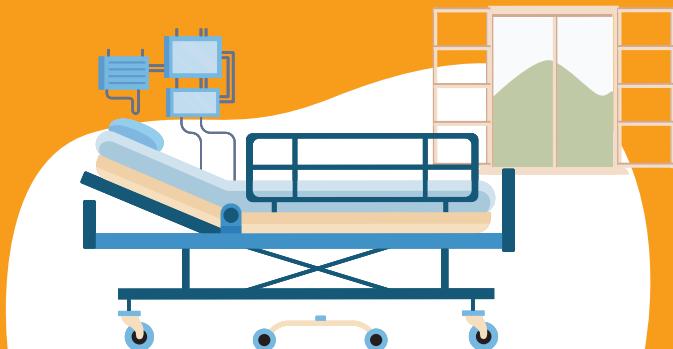


Gobierno Regional  
**ANCASH**



WFP  
Programa Mundial de Alimentos

**6.** Pregunte por los Centros de Aislamiento Temporal Comunitario para personas que no pueden mantenerse aisladas en casa. En estos centros, las personas contarán con atención y monitoreo constante del personal de salud



**7.** Limite el número de cuidadores, es preferible que sea una sola persona, podría ser aquel que goza de buena salud y sin factores de riesgo



**8.** Cuando esté en el mismo ambiente con el paciente, el cuidador debe usar mascarilla bien ajustada que cubra la boca y nariz



**9.** Lávese siempre las manos con agua y jabón después de cualquier contacto con el enfermo y su entorno, antes y después de preparar y comer los alimentos y después de usar el baño



**10.** Limpie diariamente el cuarto del paciente y desinfecte las superficies de uso cotidiano



**11.** Para limpiar superficies utilice detergente doméstico, luego aplique desinfectante a base de lejía. Disuelva 25 ml de lejía en un litro de agua, si la concentración de lejía es de 4%



**#COVID-19**



**12.** Las sábanas, toallas, platos y cubiertos utilizados por el paciente no deben compartirse con otras personas



**13.** No es necesario desecharlos, pero si lavarlos con agua y jabón después de su uso



**14.** No sacuda la ropa sucia y evite que su piel y ropa entren en contacto con los artículos contaminados



**15.** La ropa, sábanas y toallas del paciente deben lavarse a mano con agua y jabón ordinario, o en lavadora. Deje secar la ropa al sol



**16.** Los desechos producto de la limpieza o de residuos de fluidos corporales del paciente deben eliminarse en una bolsa amarrada



**17.** Ponga atención si el paciente es una persona mayor de 50 años o si tiene alguna enfermedad crónica, como diabetes, cáncer, enfermedad pulmonar crónica, insuficiencia renal, obesidad, hipertensión o enfermedades asociadas a la inmunosupresión, como VIH o TB, podrían requerir hospitalización por riesgo de complicaciones



**#COVID-19**



Gobierno Regional  
**ANCASH**



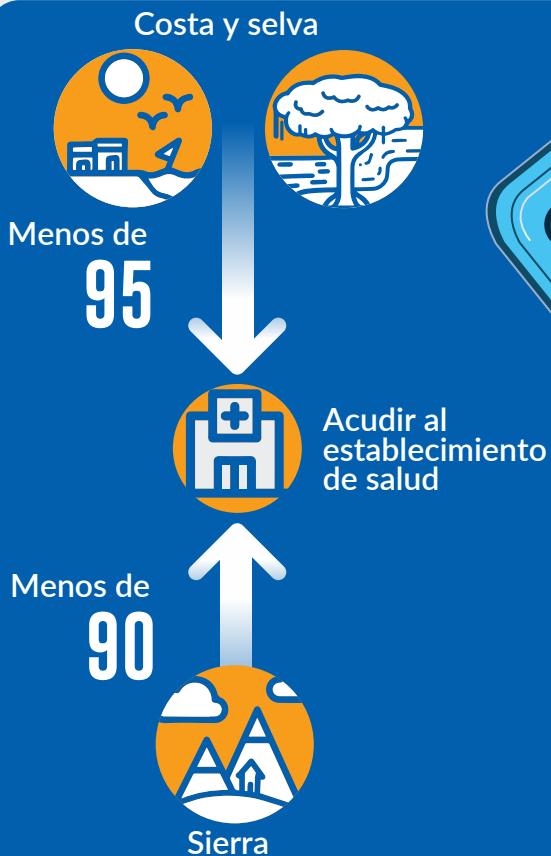
**OPS**



Programa  
Mundial de  
Alimentos

# SE RECOMIENDA MONITOREAR AL PACIENTE CON UN PULSIOXÍMETRO

SI ALGUNAS DE LAS PERSONAS QUE ESTÁN CON SEGUIMIENTO REPORTA QUE TIENE VALORES DE SATURACIÓN MENORES A 95 (EN LA COSTA) O MENOR AL VALOR MÍNIMO PARA SU LOCALIDAD (SEGÚN LA ALTITUD)



**¡CUIDADO!**  
Requiere atención urgente

Coordinar su traslado seguro al establecimiento de salud más cercano

- 1. LIMPIAR EL SENSOR**  
Limpiar con un paño suave
- 2. LIMPIAR LAS UÑAS**  
La uña debe de estar limpia, sin restos de esmalte
- 3. ESTADO DE REPOSO**  
Se debe estar en reposo por lo menos 5 minutos antes de realiza la medición
- 4. MANTENER LA POSICIÓN**  
Es esencial no moverse
- 5. ANOTAR LOS RESULTADOS**  
Para comparar con medicamentos anteriores
- 6. SI EL VALOR DISMINUYE ¡CUIDADO!**  
Comunícate con un establecimiento de salud

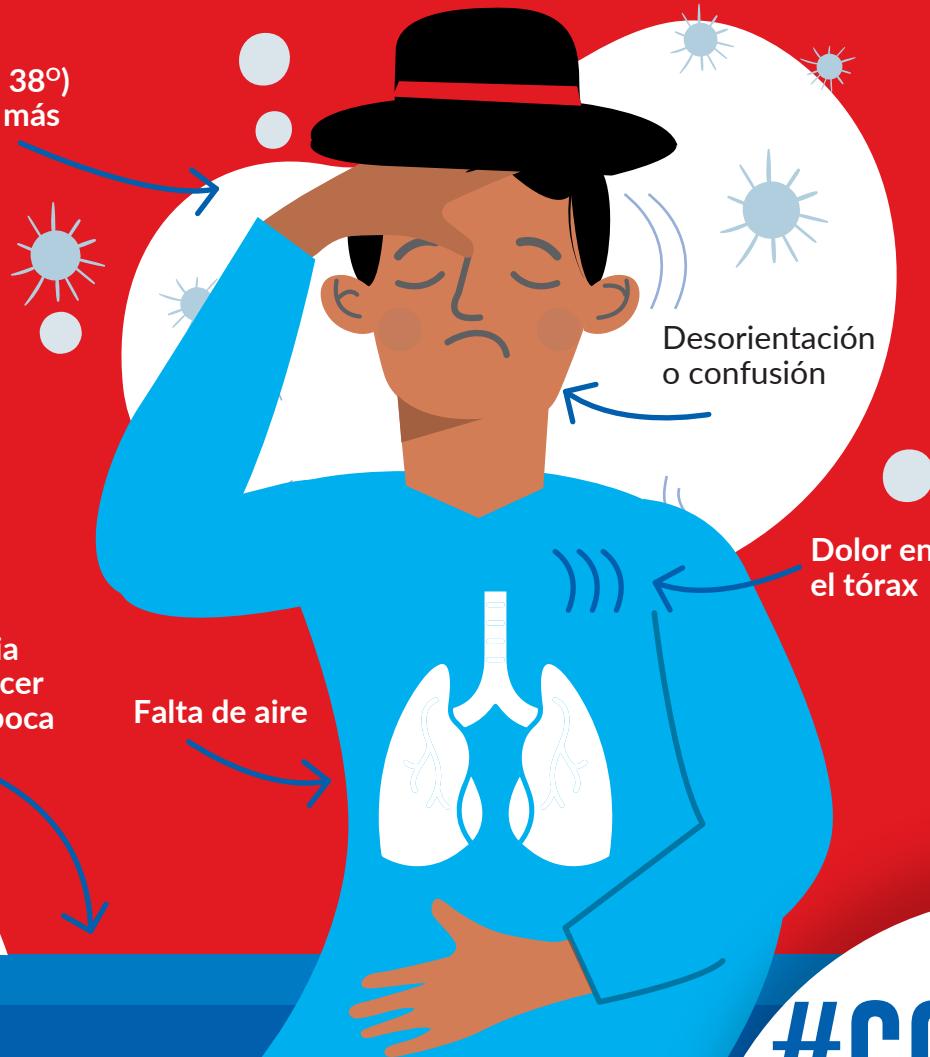
# #COVID-19



# SIGNOS DE ALARMA

SI EL PACIENTE EMPEORA SUS SÍNTOMAS PREVIOS O SI PRESENTA ALGUNO DE ESTOS SIGNOS DE ALARMA TRASLADALO DE INMEDIATO A UN ESTABLECIMIENTO DE SALUD

Fiebre (mayor a 38°) persistente por más de dos días.



Desorientación o confusión

Dolor en el tórax

Intolerancia a permanecer acostado boca arriba.

Falta de aire



No espere a que la situación empeore, acuda al establecimiento de salud de inmediato, puede requerir hospitalización.



Para más información llámenos al



**043-380329**

En la región Áncash tenemos un número para atender a sus consultas o si presenta cualquier señal de alarma.

# #COVID-19



OPS



Programa Mundial de Alimentos

# LOS SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD EN ANCASH SIGUEN TRABAJANDO

Las vacunas son la herramienta más importante para prevenir enfermedades, han evitado cientos de casos y muertes por enfermedades inmunoprevenibles en los últimos años.



Las vacunas del Ministerio de Salud cuentan con la aprobación de la Organización Mundial de la Salud, lo que significa que garantizan su calidad, seguridad y eficacia.



Para que sean efectivas, es importante que todas las personas, especialmente los niños menores de cinco años, reciban todas las vacunas en el momento correcto.

Para garantizar la calidad y seguridad de la vacunación, la DIRESA ha reorganizado y adaptado los puestos de vacunación, para que la población pueda ser vacunada sin riesgos.



## #COVID-19



# ESQUEMA DE VACUNACIÓN DE LA FAMILIA EN EL PERÚ



Este es el esquema de vacunación nacional. En la primera columna están las vacunas que se aplican gratuitamente en el sistema de salud. La fila señala las edades en las que se debe aplicar la vacuna. Marcadas en naranja se ven las vacunas y las dosis, según la edad.

Vacuna / Edad	Nacimiento	2 meses	4 meses	6 meses	6 a 11 meses	12 meses	12 a 36 meses	15 meses	18 meses	4 años	Adolescente	Adulto
BCG	///											
HepB RN	///											
Polio inactiva		///	///									
Polio oral				///					///	///		
Rotavirus		///	///									
Pentavalente		///	///	///								
DPT									///	///		
Neumococo		///	///			///						
SRP						///			///			
Fiebre Amarilla								///				
Varicela						///						
Influenza					///	///	///					
VPH											///	
Td												///
Tdap												///
Influenza adulto												///
Neumococo												///



Por la pandemia, algunos niños no han iniciado o completado su esquema, por lo que están expuestos a sufrir enfermedades graves e incluso mortales. La mayor parte de las vacunas pueden ser administradas después de la edad óptima, por lo que es importante que sean vacunados lo más pronto posible.



Revisar el carnet de vacunación de los niños y ver qué vacunas faltan.

# #COVID-19



# ADEMÁS DE LA VACUNACIÓN DE LOS NIÑOS, HAY OTRAS VACUNAS QUE SON MUY IMPORTANTES:

Las embarazadas deben recibir las vacunas para protegerse y proteger a su bebé durante el nacimiento y los primeros meses de vida.



## VACUNACIÓN DURANTE EL EMBARAZO:

Influenza: en cualquier momento del embarazo. dT: entre las semanas 20 y 26 del embarazo, y Tdap: entre las semanas 27 y 36 del embarazo.

La infección por el virus del papiloma humano (VPH) es la causa principal de cáncer de cuello uterino en las mujeres. La vacuna del VPH sirve para prevenir la infección por este virus.



## VACUNACIÓN DE NIÑAS ADOLESCENTES:

VPH: dos dosis entre los 9 y 14 años.

Los mayores de 60 años y personas de cualquier edad con comorbilidades (enfermedades del corazón, pulmones, riñones, hígado, etc.) deben recibir vacunas especiales.



## VACUNACIÓN DEL ADULTO MAYOR Y PERSONAS CON COMORBILIDAD:

Influenza: una dosis cada año. Neumococo: una sola dosis de por vida.



# #COVID-19



OPS



Programa Mundial de Alimentos