

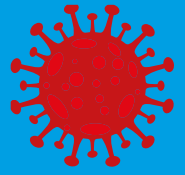
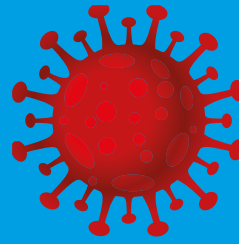
3

Orientaciones para la acción
humanitaria de Pastoral Social
Cáritas Ecuador

en el contexto
de la emergencia
sanitaria

COVID-19





Orientaciones para la acción
humanitaria de Pastoral Social
Cáritas Ecuador

en el contexto
de la emergencia
sanitaria

COVID-19 

Este material ha sido elaborado por el comité de coordinación de Cáritas Ecuador y recoge experiencias de Cáritas Diocesanas que están atendiendo la actual emergencia sanitaria.

Última actualización - Abril 2020



INTRODUCCIÓN Y PRINCIPIOS

La llegada a Ecuador del COVID-19 ha planteado retos considerables para las autoridades y todos los sectores de la sociedad, requiriendo flexibilidad y adaptabilidad, con el fin de reducir los riesgos de transmisión y dar respuesta a los casos identificados.

Las medidas de prevención para disminuir la propagación del COVID-19 como el cierre de fronteras, las limitaciones al tránsito y el paro de las actividades comerciales no fundamentales en el país, tienen y tendrá un impacto directo sobre millones de personas a nivel mundial. Estas personas ven hoy en día limitadas sus capacidades adquisitivas y de asegurar a sus familias la satisfacción de los derechos básicos esenciales como la alimentación, higiene, salud y alojamiento. En estas circunstancias, las personas afectadas aplican con más frecuencias estrategias de sobrevivencia negativas, como es la disminución de la ingesta alimenticia y calidad de los alimentos; la venta de bienes o el pedir préstamos de emergencias. En particular las familias que más son expuestas a esta situación son todas las familias que depende de la economía informal, o las mujeres y adolescentes cabeza de hogar.

El objetivo de estos lineamientos es orientar a los equipos de Cáritas sobre las acciones que deben considerar para mantener o modificar sus operaciones de atención humanitaria en el contexto de COVID-19, según los parámetros establecidos por las autoridades y los obispos.

Algunas orientaciones propuestos servirán para unas situaciones y para otras no. Cada equipo diocesano y parroquial hará su mejor discernimiento para su intervención, siguiendo las disposiciones de las autoridades nacionales. **“Procuraremos estar cercanos para apoyar y fortalecer las acciones concretas que se propongan, siempre con un sentido de comunión, solidaridad y subsidiariedad”¹.**

¹ Orientaciones en el contexto de emergencia por el Covid- 19, abril 2020, Cáritas Argentina

Las orientaciones propuestas se basan sobre dos principios esenciales:

1. La comunidad ecuatoriana y población migrante y refugiada en situación de vulnerabilidad y pobreza tienen **derecho a recibir asistencia humanitaria** para suplir sus necesidades básicas, en el marco de los principios de humanidad, neutralidad, imparcialidad e independencia. El contexto de COVID-19 aumenta algunas necesidades, en particular en materia de alimentación, saneamiento e higiene.
2. Al mismo tiempo, el enfoque de **cuidado** requiere que los equipos de Cáritas planeen e implementen sus actividades de tal forma que no generen afectaciones negativas ni para ellos, ni para la comunidad.

También nos amparamos en los estándares del Manual Esfera y La Respuesta ante el COVID-19 mediante sus 2 enfoques propuestos:

- a) **Enfoque holístico²**, a través de tres factores importantes: en **primer lugar**, las personas han de ser tratadas como seres humanos, y no solo como casos, la dignidad humana está entrelazada a lo largo del Manual, en **segundo lugar**, la participación de la comunidad es de vital importancia y, en **tercer lugar** al centrarnos en prevenir la propagación del coronavirus no debemos olvidar las demás necesidades de las personas afectadas, ni las necesidades médicas a largo plazo de la población en general.
- b) **Respuesta médica**, a través de la promoción de la higiene, es decir, las personas son conscientes de los principales riesgos de salud pública relacionados con el agua, el saneamiento y la higiene, y pueden adoptar medidas individuales, familiares y comunitarias para reducirlos, de acuerdo al capítulo: AGUA Y SANEAMIENTO: Promoción de la higiene, en sus normas 1.1 y 1.2.

2 Cuidar en sentido holístico significa entonces considerar a las personas en todas sus dimensiones: física, intelectual, social, emocional y espiritual.

GRUPOS VULNERABLES PRIORIZADOS



- Adultos mayores (incluye personas solas y familias con adultos mayores)
- Niños, niñas, adolescentes y mujeres jefas de hogar.
- Personas y familias cuyos medios de vida han sido afectados por las medidas sanitarias de prevención (cuarentena)
- Personas con enfermedades crónicas, como por ejemplo cáncer, diabetes, cardiopatías, enfermedades respiratorias o VIH
- Personas con discapacidad (incluye personas solas y familias)
- Familias numerosas
- Personas en inseguridad alimentaria
- Comunidades indígenas
- Personas privadas de la libertad

Considerando los principios de acción y los grupos vulnerables definidos, se propone priorizar como **críticos** los ejes de:



Seguridad alimentaria



Agua, saneamiento e higiene en el eje de prevención.



Salud en el eje de prevención



Alojamiento en la prevención a casos de desalojo forzados y acogimiento población vulnerable.

ENTREGA DE AYUDA HUMANITARIA DURANTE LA EMERGENCIA

Lineamientos operacionales



ALIMENTACIÓN E HIGIENE

Entrega de canastas o bonos de alimentos e higiene para familias y personas solas

Se propone que el bono o canasta sea entregado para una subsistencia aproximada de 15 días. Eso implica que se realice esta entrega mínimo 2 ocasiones a la misma familia. La modalidad sugerida se debe a la necesidad, por un lado, de satisfacer las necesidades básicas de la familia, garantizar un seguimiento, monitoreo de las familias identificadas y facilitar la logística para la entrega.

Previo a la entrega es recomendable que el equipo diocesano y parroquial cuente con un levantamiento de información básico de las familias y personas solas a quienes se va entregar la ayuda.

A continuación proponemos el siguiente insumo:

IDIFICACIÓN DE FAMILIAS EN NECESIDAD - AYUDA HUMANITARIA COVID-19										
Nombre del funcionario de Cáritas										
Lugar										
Fecha										
Nombre y Apellido (Cabeza de hogar) y cédula	Edad	Nacionalidad	Miembros que conforman el núcleo familiar	Pesonas con discapacidad	Adultos mayores	Embarazadas	Numero de niños menores	Situación de vulnerabilidad	Dirección de domicilio	Teléfono

La recopilación de esta información permitirá que conozcan las necesidades y situación familiar. De las experiencias de las Cáritas, este levantamiento se puede realizar de manera virtual mediante llamadas, mensajes de WhatsApp, así también, se ha podido recopilar información

desde las necesidades conocidas previamente por agentes pastorales y sacerdotes que conocen la realidad de sus parroquias y acompañan a familias vulnerables.

Gestión de recursos

Ante la alta demanda de ayuda humanitaria que se ha generado durante estas semanas, recomendamos tener en cuenta:

- Reasignación de recursos de proyectos (previo diálogo y autorización del cooperante y/o agencia financiadora).
- Ejecución de proyectos con enfoque de intervención humanitaria.
- Campaña de recaudación de fondos de Cáritas Ecuador - "Que nadie se quede atrás".
- Alianzas con bancos de alimentos y empresas privadas.
- Articulación con instituciones del Gobierno en acuerdo con los COEs³ locales.

Modalidades para la compra y entrega de los productos:

Durante la emergencia proponemos las siguientes modalidades de entrega para las familias y personas solas.



- **Entrega de bonos/vouchers para compra en proveedores pequeños (tiendas de abastos):** En la medida de posibilidades realizar acuerdos con proveedores locales para la entrega de alimentos directamente a las familias con las indicaciones correspondientes por parte del equipo de Cáritas, de esta manera, evitar o disminuir riesgos de contagio. Con el proveedor se puede definir un número diario de entregas. Con esta alternativa se busca aportar al dinamismo de las economías pequeñas durante y posterior a la emergencia.

En el caso, de no ser posible realizar convenios con pequeños proveedores, se encuentran cadenas de mercados, quienes cuentan con opciones como son las tarjetas de alimentos (se puede acordar con la empresa un monto de \$20, \$50, etc.). Al momento de contar con las tarjetas debe contactarse con las familias y personas solas a ser beneficiadas.



- **Entrega de canastas de alimentos a domicilio:** en el caso de contar con canastas de alimentos e higiene y se vaya a repartir en los domicilios de las familias y personas solas, es importante contar con una lista de las familias a entregar, sectorizar los barrios para que la entrega sea más rápida. Es necesario solicitar los permisos de movilización (salvoconductos) para los vehículos que realicen las entregas.

▶ **A considerar:**

- Verificación de hogares para la recepción de asistencia.
- Coloque la canasta/funda de alimentos en el piso para que, la persona pueda recoger. Evite el mayor contacto, como, por ejemplo: entregar en la mano.
- Asegúrese de que los equipos se laven las manos antes de volver a entrar en los vehículos, el equipo debe viajar en el mismo vehículo en el que llegaron.



- **Entrega mediante un centro de distribución:** en el caso que, por diversos motivos los equipos diocesanos y voluntarios de Cáritas no puedan movilizarse a los domicilios de los beneficiarios y se acuerde que las personas deban ir a retirar los alimentos en un lugar específico. Es necesario que el lugar sea amplio y se convoque a las personas en diferentes tiempos, pueden ser citados 3 personas por hora (evitar aglomeraciones). Es importante que solo se acerque un representante por familia portando mascarilla y al ingreso del centro se deberá proporcionar gel o alcohol para que se desinfecten las manos.

▶ **A considerar:**

- Marque el espacio en el suelo en las áreas de espera.
- Desinfectar superficies, equipos y materiales que el equipo diocesano, voluntarios y personas beneficiarias utilicen.
- El equipo diocesano y voluntarios deben lavarse las manos antes de comenzar a manipular los equipos y materiales recién desinfectados.
- Limpiar el sitio de distribución; desinfectar superficies y muebles utilizados; deshacerse de toda la basura.

▶ **De contar con un contexto adecuado y no implique poner en riesgo a los equipos diocesanos, se sugiere realizar un Procedimiento de Adquisiciones, el mismo que plantea:**

- a. Invitación a proveedores,** se extiende una invitación a proveedores y distribuidores de alimentos y artículos de higiene.

- b. Evaluación y selección de propuestas,** revisión de las propuestas presentadas, se procede a realizar los cuadros comparativos a fin de determinar la oferta más conveniente en costos, cantidad y calidad. De ser posible solicitar a los proveedores la movilización de los alimentos y artículos de higiene a un centro de acopio en los lugares donde serán distribuidos.
- c. Notificación a las casas comerciales seleccionadas,** luego del proceso de selección y aprobación de los proveedores seleccionados se notifica por escrito mediante comunicado oficial suscrito por el director de Cáritas.
- d. Firma de contrato de servicios,** con la presencia de los representantes legales de Cáritas y de las empresas seleccionadas se procederá a la firma del contrato de servicios.

CANASTA DE ALIMENTOS SUGERIDOS (15 días)	
Para una correcta alimentación es importante asegurar la ingesta de 2100 kcal por persona al día, esto equivale a:	
Tipo	Cantidades (por núcleo familiar de 4 personas)
Arroz	5 KG
Fréjol/Lenteja	3 KG
Azúcar	2 kg
Sal	0,5 kg
Atún	8 latas
Aceite	1,5 litro
Leche/ Queso/ Mantequilla	3 KG de queso fresco
Fideos	4 KG
Huevos	1 cartón
Harina Pan/ Pan	3 KG
Frutas y verduras	3 KG (tomate, lechuga etc.)
Carne	2 KG

La tabla solo representa una aproximación de la canasta básica esencial para asegurar la alimentación básica por núcleo familiar. En caso de que el bono/ticket ofrecido no pueda cubrir todos los insumos, mantener la diversificación de los alimentos y reducir las cantidades.

1. Para la segunda entrega de alimentos, se mantiene el mismo tipo de canasta.
2. La lista no puede ser modificada a menos que la familia **apoyada manifieste la necesidad de leche en polvo para niños y/o de otros tipos de nutricional por el niño y/o mujer embarazada** (en caso de intolerancias alimenticias).

KIT DE HIGIENE SUGERIDO (primera entrega)	
Tipo	Cantidades
Cepillo de dientes	4
Pasta dental	2
Shampoo	1 litro
Jabón de baño (solido)	6 tabletas
Jabón de ropa (polvo)	1 KG
Gel desinfectante	120 ml por persona
Panales	Dependiendo del número de niños en la familia (max 2 paquetes)
Toallas Sanitarias	Dependiendo del número de mujer en edad reproductiva
Papel Higiénico	8 rollos
Líquido desinfectantes por la casa (piso y muebles) en soluciones de cloro	1,5 litros

KIT DE HIGIENE SUGERIDO (Segunda entrega)	
Tipo	Cantidades
Shampoo	1 litro
Jabón de baño (solido)	6 tabletas
Jabón de ropa (barra)	1 KG
Gel desinfectante	120 ml por persona
Pañales	Dependiendo del número de niños en la familia (max 2 paquetes)
Toallas Sanitarias	Dependiendo del número de mujer en edad reproductiva
Papel Higiénico	8 rollos
Líquido desinfectantes por la casa (piso y muebles) en soluciones de cloro	1,5 litros

En ambas entregas y solo en caso de identificar a personas con síntomas de gripe se debe proporcionar: Caja de mascarillas para la familia y guantes asépticos

▶ Acompañar cada entrega con:

- Atención virtual (por WhatsApp y/o conversación telefónica) mediante la cual, se entregue informaciones acerca de buenas prácticas de higiene – limpieza personal y del hogar;

- Monitoreo de la situación familiar, conversar con familias con síntomas de gripe, tensión y/o situación de violencias reportadas;
- En caso de identificar a personas con síntomas de gripe se debe proporcionar mascarillas para el núcleo familiar, solicitar el aislamiento en la casa de la persona y facilitar el contacto con el sistema local de salud según los canales habilitados.

Este acompañamiento puede ser realizado por voluntarios de Cáritas de manera virtual y, puede ser animado por grupos de voluntarios y voluntarias que aun queriendo no puede ni deben actuar en estas crisis porque tienen factores de riesgo por su salud o por la edad.



SALUD

► **Aporte a la prevención en la emergencia sanitaria COVID-19 con grupos vulnerables priorizados**

Proponemos que desde cada equipo diocesano y parroquial de Cáritas, en la medida de las posibilidades, se pueda aportar para la prevención y acceso al sistema de salud pública de los grupos vulnerables con quienes estamos trabajando y acompañando.

► **Modalidades para la prevención y acompañamiento:**

Por el momento de emergencia proponemos las siguientes pautas:

- Cáritas Ecuador pone a su disposición el siguiente link: <https://www.caritasecuador.org/covid-19/> Donde encontrará información sobre cuidados y prevención temas de salud emitidos por entendidas oficiales de salud a nivel nacional y mundial.
- Compartir información oficial y validada por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador a las poblaciones y grupos vulnerables que tenemos contacto y comunicación. De esta manera, prevenir la desinformación en temas de salud.
- Identificar personas con problemas de salud que pertenezcan a nuestros grupos de trabajo o parroquias con la finalidad de estar más pendientes y acompañar (de manera virtual) en estos tiempos de emergencias.
- Si conoce de personas que se encuentran con fiebre, tos, dificultad para respirar, el equipo diocesano o parroquial de Cáritas debe mantener la distancia e informar a la persona que

debe acudir inmediatamente al centro de salud u hospital más cercano a su residencia. Es importante que los equipos cuenten con la información de los centros de salud y hospitales cercanos para que puedan orientar a las familias y personas que acompañamos.

- Mantener una comunicación constante con centros de salud cercanos a las parroquias, contar con los números telefónicos por cualquier eventualidad y emergencia.
- Para personas con enfermedades catastróficas que no puedan acercarse al sistema de salud pública, y, si no es de emergencia se pueden realizar acercamientos mediante canales virtuales con médicos voluntarios que están realizando atención gratuita a través de la llamada 171.



ALOJAMIENTO

Aporte para la prevención de desalojos forzados y protección de población en situación de vulnerabilidad

Esta ayuda busca aportar a la prevención de personas en situación de calle y garantizar el acceso a una vivienda de personas y familias en situación de vulnerabilidad.

Modalidades para la atención y ayuda:

Casas de Acogida/Albergues

Las casas de acogida de Cáritas Ecuador se encuentran pasando la cuarentena hasta nueva fecha. Sin embargo, para los beneficiarios todavía presentes en las casas es importante fortalecer la seguridad y el cuidado de los equipos de Cáritas:

1. Fortalecer la implementación de medidas de higiene personal para trabajadores y beneficiarios.
2. Fortalecer la implementación de medidas de higiene ambiental. Solicitar a los Gobiernos locales o municipios, la posibilidad de apoyo en hidrolavado de las instalaciones. De no ser posible, buscar otras estrategias para la fumigación y limpieza de los espacios. También asegurar la provisión de los artículos no alimentarios indicados por la OPS⁴ (gel desinfectante, cloro, etc.)
3. Asegurar el aprovisionamiento alimenticio de las casas para satisfacer las necesidades básicas de los beneficiarios todavía presentes.

4 Organización Panamericana de la Salud

4. Comunicar constantemente a las personas acogidas sobre los reglamentos y animar una convivencia sana entre todos.
5. Articulación y comunicación permanente con los actores locales principalmente con: personal de salud y policía.

Alquiler

1. Difundir sobre los derechos de los inquilinos y apelar a un espíritu de solidaridad y sensibilidad de los propietarios (arrendador) para solidarizarse sobre la situación de emergencia que vivimos, y, ha afectado a miles de personas que viven del día a día de su trabajo. En ese sentido, compartimos la siguiente información⁵:
 - Lastimosamente la Ley de Inquilinato no establece la figura de fuerza mayor como lo que ocurre con el covid-19. Lo bueno es que esta particularidad sí está establecida en el Código Civil al cual se puede acudir cuando no está establecido en la normativa. Como arrendatario yo le puedo decir a mi arrendador que soy una persona que vivo del día a día, que genero lo justo para mi familia y que hay una situación de fuerza mayor.
 - En el artículo 23 de la Ley de Inquilinato se prevé una rebaja en el canon de arrendamiento por diferentes motivos, entre ellos las “causas de las cuales el arrendatario no sea responsable”. Por eso, yo como arrendatario podría plantear dos opciones. Una rebaja a las pensiones o una amortización del pago del arriendo. Por ejemplo, el monto de abril podría cancelarlo en mayo una parte y en junio otra.
 - La Ley de Inquilinato establece un parámetro para la firma de un contrato, pero así no exista un documento debemos tomar en cuenta la Ley. El contrato, así sea verbal, es válido. Cuando existe un pacto entre dos personas, hay un tercero que media para decidir quién cumplió y quién no. Ese tercero es el juez. Para desalojar tiene que cumplir con una de las causales como falta de pago, destrucción del bien, entre otras.
2. En la medida de posibilidades y recursos obtenidos por las Cáritas diocesanas plantearse la posibilidad de apoyar en el pago de arriendos vencidos de familias con alto índice de vulnerabilidad.

5 Diario EL COMERCIO en la siguiente dirección:<https://www.elcomercio.com/actualidad/personas-pago-arriendos-coronavirus-covid19.html>. Si está pensando en hacer uso del mismo, por favor, cite la fuente y haga un enlace hacia la nota original de donde usted ha tomado este contenido. ElComercio.com

RESPALDOS PARA JUSTIFICAR LA AYUDA REALIZADA:

Al ser un tema de emergencia sanitaria, los respaldos que sugerimos utilizar para recolectar la información de la ayuda entregada son:



LISTA DE BENEFICIARIOS:

Contienen los logos de la Cáritas, Diócesis y cooperantes (de ser ayuda mediante proyecto de cooperación). Proponemos que los ítems de una lista general puedan contener lo siguiente:

 LISTA DE BENEFICIARIOS - AYUDA HUMANITARIA COVID-19									
Nombre del funcionario de Cáritas									
Lugar									
Fecha									
Nombre y Apellido de la persona que recibe la ayuda	Atención humanitaria realizada	No. De integrantes de núcleo familiar	Edad	sexo	Nacionalidad	No. De identificación	Dirección de domicilio	Teléfono	Firma

Antes de firmar la recepción de la ayuda humanitaria, es importante:

- Considerar métodos para minimizar el contacto con los artículos de uso compartido, cuando las personas están proporcionando, por ejemplo: esferográficos
- Evite el uso de almohadillas de tinta.



FOTOGRAFÍAS:

- Las fotos no deben ser posadas. Deben ser lo más natural posible.
- Utilizar el logo impreso que se recomienda imprimirlo en tela o papel para colocarlo con imperdibles, ya sea en las camisetas o en los trajes blancos de protección. Se recomienda colocarlo en la espalda o en la parte delantera, pero donde exista mayor visibilidad.
- El logo de Cáritas debe estar visible en todas las fotografías. Tratar en lo posible de llevar cualquier uniforme identificativo de Cáritas, ya sea una camiseta, gorra, chompa, chaleco o cualquier otro.
- No se recomienda realizar selfies. Recordemos que las fotografías son un recurso muy importante que sirve como una fuente de verificación del trabajo y gestión de Cáritas hacia el donante, no es para uso personal.
- Tratemos siempre de no victimizar ni vulnerar derechos, por eso tratemos de mostrar fotos dignas de todo ser humano.
- Previo a la fotografía, pedir autorización a la persona beneficiaria. No se puede forzar a la persona a tomarse una foto que no desea. Es muy importante pedir la autorización y explicar a la persona por qué solicitamos realizar la fotografía.
- Al momento de enviar la fotografía hágalo por correo electrónico en la más alta calidad que se pueda y no lo envíe por Whatsapp.



POSICIONAMIENTO Y VISIBILIDAD DE CÁRITAS:

- En la medida de las posibilidades y para ser responsables con el medio ambiente, proponemos entregar la ayuda de alimentos e higiene en fundas ecológicas que permitan ser reutilizables.

(La funda unicamente podrá contar con el logo de Cáritas.
Las medidas podrían ser de 50cm x 45cm o 35cm x 40cm.)



**ORIENTACIONES PARA LA
PROTECCIÓN DE LOS EQUIPOS
DE CÁRITAS Y VOLUNTARIOS
DURANTE LA ENTREGA DE
AYUDA HUMANITARIA.**

Debido a la entrega directa de ayuda humanitaria (especialmente alimentos e higiene) que han realizado ciertos territorios en estas semanas, es fundamental que los equipos adopten medidas de protección para el momento de la entrega y atención a la población:



Usar mascarillas de preferencia reutilizables (entregar 3 mascarillas por persona para que puedan lavar diariamente)



Usar guantes (de preferencia solo durante la entrega, ya que según la OMS no es recomendable usarlo todo el día, porque se convierte en portador de virus)



Gorra



Usar Protectores/gafas para ojos



Trajes de seguridad anti fluidos (costos de \$10.00 en adelante)



Botella / frascos de alcohol



Botella o frasco de gel anticéptico (después de utilizar 4 veces el gel se debe lavar las manos)



Frasco pequeño de jabón líquido y una botella de agua para lavarse las manos.

Al momento de la adquisición de los insumos de protección sugerimos que puedan tener en cuenta emprendimientos de economía solidaria, priorizando grupos apoyados por Cáritas.

Las mascarillas desechables pueden ser usadas solo por un máximo de 4 horas. Al finalizar el período deber ser desechada tomando en cuenta las precauciones sugeridas por las autoridades nacionales (botar en la misma funda de basura, si no presenta síntomas de gripe, tos).

Es importante que, al momento de su salida de casa y entrega de la ayuda cuenten con estos insumos para su protección, así como, el material identificativo de Cáritas (por ejemplo: gafete institucional, chaleco). Es fundamental que el personal de Cáritas este bien identificado y se presente ante la familia o persona beneficiaria como colaborador de Cáritas. De esta manera, prevenir posibles estafadores que se han hecho pasar como personal de Cáritas.

Antes y después de cada entrega lavarse las manos y utilizar alcohol para desinfectarse. De igual manera, de no contar con trajes de seguridad antifluidos, recomendamos utilizar ropa que cubra todo su cuerpo y cuando terminen la entrega antes de entrar a casa, cumplan con las recomendaciones emitidas por las autoridades nacionales.

Evitar el estar mucho tiempo con las familias que reciben las diferentes ayudas de Cáritas. Solamente destinar el tiempo necesario para la entrega y firma de lista, para otras conversaciones cómo la situación de la familia, problemas, inquietudes, utilicen otros canales de comunicación como son mediante llamadas, mensajes.

ORIENTACIONES GENERALES PARA CUIDADO DE LOS EQUIPOS DE CÁRITAS Y VOLUNTARIOS¹

1 Tomado de los documentos de la OMS y UNFPA



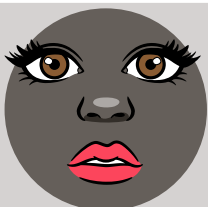
Lávese las manos con frecuencia. Lávese las manos con agua y jabón con regularidad y a fondo durante al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Si no se dispone de agua y jabón, lávese las manos con un desinfectante para manos que contenga al menos un 65% de alcohol.



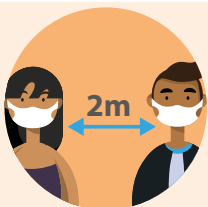
Las superficies que se tocan con frecuencia (como escritorios y mesas) y los objetos (teléfonos, teclados, manijas, inodoros) deben limpiarse con desinfectante regularmente. La mayoría de los desinfectantes domésticos comunes funcionarán.



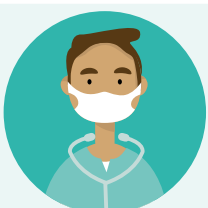
Practica la higiene respiratoria. Asegúrese que usted y la gente que le rodea, sigan una buena higiene respiratoria. Esto significa cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Luego deseche el pañuelo usado inmediatamente en la basura.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí el virus puede entrar en su cuerpo y puede enfermarse.



Mantener el distanciamiento social. Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas. Mantenga una distancia mínima de dos metros (6 pies) entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.



Busque atención médica de inmediato en el centro de salud. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, y de ser posible, llame a su médico de cabecera o profesional de la salud local. Siga las instrucciones de la autoridad sanitaria local.



Dependiendo de la etapa de la epidemia de COVID-19 en su país, **siga la recomendación de autoaislamiento** en su casa, para minimizar el riesgo de exposición al virus.



Al **retornar a casa aplicar un protocolo de entrada**: Intentar no tocar nada, quitarse los zapatos antes de ingresar, quitarse la ropa y meterla en una bolsa para lavar, en lo posible dejar el bolso, llaves, cartera en una caja a la entrada, ducharse o al menos lavar bien todas las zonas expuestas, limpiar el móvil, gafas, lentes con jabón y rociar alcohol, limpiar con cloro las superficies de lo que hayas traído de fuera antes de guardarlo.



Promover la **salud mental**:

- Hablar abiertamente de sus preocupaciones, temores, ira y frustración, ayuda a aceptar nuestras emociones y son sentimientos comunes frente a una crisis.
- Técnicas de relajación y respiración ayudan a controlar el estrés, manejar el dolor y la confusión emocional.
- Comer saludablemente y hacer ejercicio cuando sea posible, ayuda a mantener el cuerpo fuerte y minimiza los efectos de la presión y el estrés.
- Buscar actividades como leer, resolver crucigramas, desarrollar juegos mentales aportan a que nuestra salud mental se mantenga estable.
- Es importante limitar el tiempo que le dedicamos a estar informados en medios de comunicación, pero si necesitas conocer información sobre la emergencia, revisa información de fuentes oficiales, recuerda que los rumores incrementan la incertidumbre y provocando ansiedad, nerviosismo y temor.



¿Cuándo usar una mascarilla facial?

- Use una mascarilla facial si está tosiendo o estornudando, y de acuerdo a los protocolos emitidos por el Gobierno Nacional del Ecuador.
- Las mascarillas faciales sólo son efectivas cuando se usan en combinación con una limpieza frecuente de las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o con agua y jabón.
- Si usas una mascarilla facial, debes saber cómo usarla y desecharla adecuadamente, por ejemplo, **NO TOQUE EL INTERIOR DE LA MASCARILLA.**



Ulloa N24-109 y Av. Colón,
Edificio Caritas Ecuador
Teléfonos: 255 6727 - 099 793 6075

www.caritasecuador.org

Con el apoyo de:

