



# MANUAL PRÁCTICO PARA DISTANCIA SOCIAL Y AISLAMIENTO DOMÉSTICO EN CASAS PEQUEÑAS

MAYO 2020 / PREVENCIÓN DEL COVID-19

**FMPE 30 ANOS**  
FORUM DE MULHERES DE PERANINHO  
NA LUTA FEMINISTA!

**PARE EM CASA!**  
O MÁXIMO POSSÍVEL



Traducido por @CeSAC9.LABOCA



# ATENCIÓN

Todas las sugerencias que se encuentran aquí son parte de estrategias pensadas por nosotras, militantes feministas del Foro de Mujeres de Pernambuco, basadas en consultas con médicxs populares, documentos de profesionales de arquitectura, además de una amplia investigación. Sabemos que la pandemia y la pésima política habitacional en el país, en los municipios y en los estados afecta a las mujeres de maneras diferentes, sobre todo a mujeres negras de la periferia que son jefas de familia y se encuentran en situación de vivienda precaria.

Los gobiernos estatales y federales hablan mucho, pero poco hacen. Mientras tanto, precisamos cuidarnos unas de otras para sobrevivir.

**La elaboración del manual NO ELIMINA el deber de los gobiernos de garantizar información, el derecho a la vivienda y el aislamiento social en viviendas dignas para todas las personas.**

# CONSEJOS DE EMERGENCIA

**Estamos a principios de mayo.** De aquí en adelante los días serán los mas difíciles de la pandemia del Coronavirus. Aparecerá mucha gente enferma porque aquellxs que se agarraron el virus hace 15 o 20 días y que no tuvieron síntomas, transmitieron el virus sin saberlo. **Por eso todavía es muy importante quedarse en el hogar y, en algunas situaciones, será necesario aislar a alguien de la familia dentro de la propia casa.**

## DISTANCIAMIENTO SOCIAL



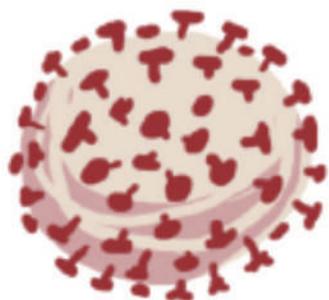
Quedarse en casa lo máximo posible y, si se precisa salir, mantener una **distancia de 2 metros** con las demás personas. Si te quedás cerca de alguien, tenés que proteger tu rostro con un **barbijo o máscara** que cubra de la nariz al cuello.

## AISLAMIENTO DOMICILIARIO



Es **separar dentro de la casa** a quien está enfermo, **con sospecha o con examen confirmado** para COVID-19.

# EXPLICANDO LOS RIESGOS



**COVID-19** significa “enfermedad de coronavirus” descubierta en 2019. Esta enfermedad no es gripe pero al principio puede parecerlo. Sólo tenemos la posibilidad de saber si es COVID-19 o algún tipo de gripe haciendo un **test específico**.

Para el COVID-19 aún no tenemos un remedio o vacuna, pero ya sabemos que causa impactos serios en la salud, como problemas respiratorios graves, daños en pulmones, en riñones y bazo.

**El COVID-19, en casos graves, causa la muerte.**

## Quién corre mayor riesgo?

**Atención:** quien ya tenga cualquier enfermedad, sea una **persona mayor, joven o niñx**, debe quedarse en su casa y buscar ayuda con alguien que pueda salir y resolver los asuntos importantes como retirar dinero, hacer las compras de la comida e ir a la farmacia.



## Quien ya tenga algún problema de salud:



**Anemia falciforme, obesidad, diabetes, presión alta, problemas cardíacos, VIH/SIDA, cáncer, depresión y cualquier enfermedad autoinmune.** Estas personas con inmunidad baja están más debilitadas de salud y para ellas el COVID-19 es más peligroso.



El COVID-19, también puede ser más grave para personas de cualquier edad que están con **otra enfermedad pulmonar como resfriado, gripe, neumonía, bronquitis o que tienen asma.**

EXPLICANDO  
LOS RIESGOS

## CÓMO SE TRANSMITE EL CORONAVIRUS?



**Atención:** todas las personas que están con el nuevo Coronavirus pueden transmitir, mismo quienes no presentan síntomas de la enfermedad. El virus sale de la persona infectada cuando esta tose, estornuda o habla, no importa si esa persona aparenta estar sin la enfermedad, **muchas veces la persona no sabe que esta con el virus.**

El virus está en las gotitas invisibles que salen de la boca y llegan a otrxs, caen al suelo, en los muebles, las sartenes, etc.... Si una persona toca esas superficies contaminadas y toca sus ojos, nariz o boca, se puede contagiar el virus.

La gente también se puede agarrar e virus si habla muy cerca de alguien que esta contaminadx porque puede respirar directamente las gotas de saliva que vienen de esa persona.



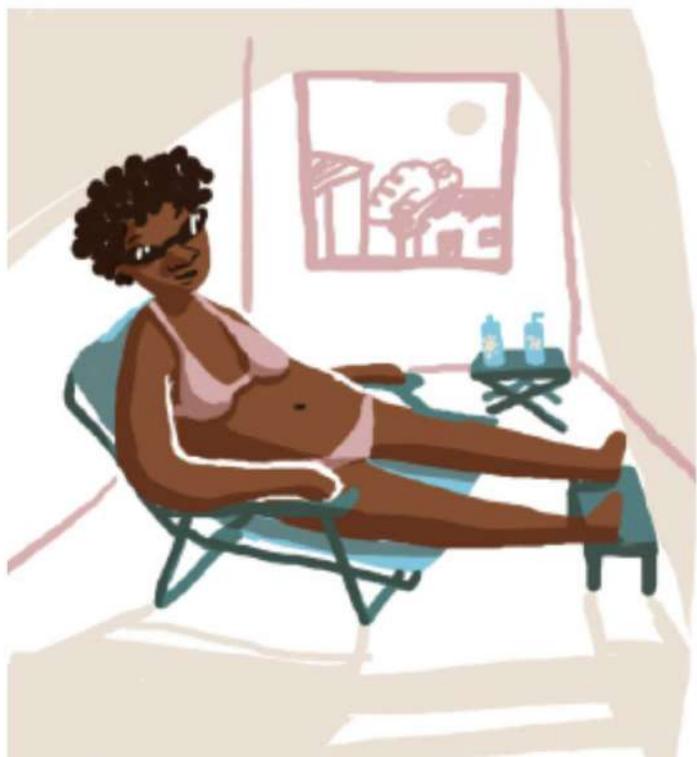
**Por eso es importante que tengan cuidado con sus familias y con sus vecinxs de toda la comunidad.**

# RECORDATORIOS IMPORTANTES:

El virus no vuela ni camina, somos nosotrxs que lo llevamos en el cuerpo.

**No circule por ahí llevando o contagiando el virus de una persona a otra.**

**Quedese en casa el máximo de tiempo que pueda!**



## SI POR NECESIDAD PRECISA SALIR, RECUERDE:



Mantenga **2 metros de distancia** en los locales comerciales y en las calles;



Protéjase con **máscara o barbijo** que tape de nariz a mentón;



**No toque la máscara o barbijo** hasta volver a su casa.

## DE REGRESO A CASA

Se aconseja quitarse el calzado y dejarlo en una caja junto a la puerta con todo lo que trae de la calle. **Entre a casa descalza y vaya a buscar material de limpieza para limpiar:**



**1** La **suela** de los zapatos o sandalias, con agua y jabón.



**2** Las **compras** que trae de la calle: bolsa, billetera, tarjetas, paquetes de alimentos, etc.



**3** **Sáquese la ropa** inmediatamente, colóquela en una bolsa plástica y tome un baño con agua y jabón. Si no lo hace, lave bien su rostro, brazos, manos y pies, por mas que no haya salido descalza.

# Atención

...manos, boca, nariz, pés e faça um asseio. Ensaboe estas partes do corpo e deixe a espuma agir por uns **20 segundos**.



## COMO SABER QUE PASSOU 20 SEGUNDOS?

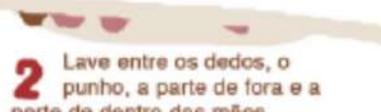
Pra ter certeza do tempo certo, conte assim: 2001, 2002, 2003, 2004, 2005... até 2020. Ou cante parabéns pra você duas vezes.... São formas simples de fazer a reação química acontecer no tempo de fazer afelto.



**1** Espume a mão, passe no nariz e boca. Deixe lá enquanto lava as mãos.



**3** Enxague a boca e nariz,



**2** Lave entre os dedos, o punho, a parte de fora e a parte de dentro das mãos, esfregue as unhas de uma mão no meio da outra, como mostram os desenhos e vídeos na internet.



**4** Deixe secar ao vento, sem usar pano ou toalha. Pano para enxugar acumula resto do vírus (resíduos virais) desnecessários.

AL ENJABONARSE, CUENTE HASTA 20 PARA DAR TIEMPO AL JABÓN DE DESTRUIR EL VIRUS. TAMBIÉN PUEDE USAR ALCOHOL AL 70%, LIQUIDO O EN GEL. PERO LO MEJOR ES JABÓN CON AGUA. ESO LO EXPLICAMOS EN MANUAL ECONÓMICO DE HIGIENE: CÓMO PREVENIR EL COVID-19 CON Poca AGUA Y POCO DINERO.

Y RECUERDE: SIEMPRE QUE UTILICE DINERO LAVE BIEN LAS MANOS PORQUE CIRCULA MUCHO Y PUEDE TRANSMITIR VIRUS Y BACTERIAS.



## CONSEJOS DE EMERGENCIAS: Improvisando el aislamiento en casa

Quien fue socorridx por falta de aire y que haya tenido la prueba del test confirmado para el nuevo coronavirus, que además esté con síntomas leves o que no corra en riesgo su vida, será enviadx de vuelta a casa. Debe quedarse en allí, cuidando y aislándose de las otras personas con quienes vive.

## PERO, CÓMO HACER EL AISLAMIENTO DE ALGUIEN ENFERMO EN CASAS PEQUEÑAS?

Es importante que la familia esté de acuerdo y **escoja un rincón de la casa solo para quien esté enfermx**, con muebles, telas, ropas, cepillo de dientes, sábana, máscara protectora, toalla y objetos de tela, todo junto a esa persona. Nada de dividir el mismo colchón, sofá o silla con quien está enfermx. Intente mantener por lo menos 2 metros de distancia.

**Aquí van algunas soluciones de emergencia:**

### DURANTE EL DÍA



Si la casa es de una sola habitación, lo mejor es que la persona enferma se quede del lado de afuera. Separen y dejen una silla contra la pared de la casa solo para esa persona. Así la persona podrá pasar el día sentada viendo el movimiento de la calle, **con cuidado** de no levantarse, caminar, tocar o quedar cerca de nadie, ya sea de la casa o del vecindario. Mientras tanto, las otras personas permanecen dentro de la casa.



Si tiene un patio pequeño, la persona puede quedarse el día aislada allí. Pero atención! no sirve de nada que esta se quede cerca de la ropa extendida en el tendedero. Que queden cerca solo las cosas que la persona va a usar.



## CONSEJOS DE EMERGENCIAS: Improvisando el aislamiento en casa

### DURANTE EL DÍA:



Si puede tener un cuarto solo para la persona enferma, lo mejor es que esta se quede allí adentro. Deje las ventanas abiertas y la puerta del cuarto cerrada mientras que el resto de las personas de la familia están en el resto de la casa, sin mantener contacto y sin entrar al cuarto.



La persona enferma debe realizar la **limpieza del lugar donde está aislada** y tiene que cambiar su propia ropa de cama (siempre envolver en una bolsa de plástico la ropa antes de llevarla a lavar).

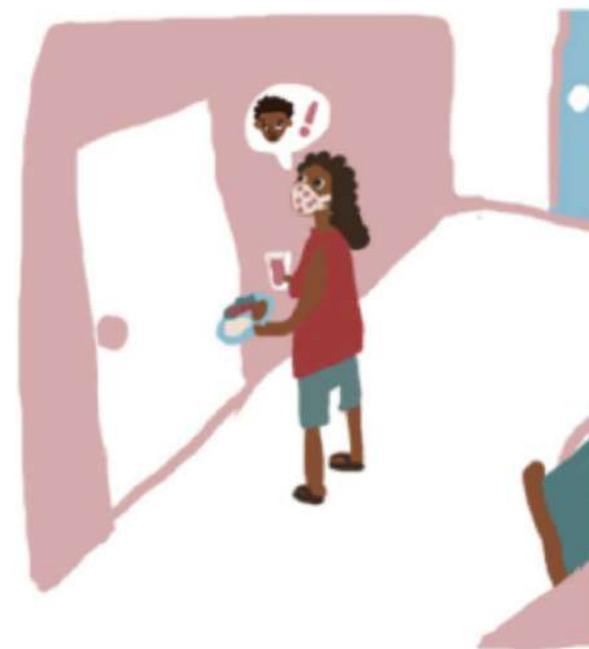


Siempre que una persona enferma precise salir del lugar debe hacer esto con el rostro cubierto (**con una máscara, pañuelo descartable o papel higiénico para descartar luego**). Si no tiene algo de esto, utilice el antebrazo para  **cubrir la boca y nariz, y luego lave bien sus brazos y manos**).

### PARA COMER:



La comida debe ser llevada en un plato al cuarto o lugar donde permanece aislada.  **Separe tazas, cuchara y plato solo para esa persona.**



**CONSEJOS DE EMERGENCIAS:**  
*Improvisando el aislamiento en casa*

**PARA IR AL BAÑO:**



La persona enferma debe estar en todo momento con su papel higiénico, jabón, toalla, cepillo de dientes y dentífrico cerca suyo, guardados en una **bolsa de plástico lejos de otros objetos de la casa**, en un lugar ventilado. **Cuando precise usar el baño**, el resto de las personas se alejan por lo menos 1 metro para que pueda pasar al baño con sus cosas.

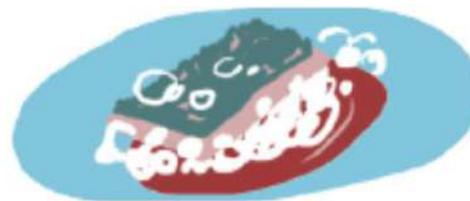


Después de utilizar el baño, es preciso **higienizar con agua y lavandina** la pileta, el inodoro, manijas de la puerta, canillas, botón de la luz y **todos los lugares que pudo haber tocado**.

**Otros consejos:**



**Separe** los platos, tazas, cubiertos, toallas de baño y cepillos de diente de todas las personas de la familia.



Siempre que use platos, tazas y cubiertos **lávelos con agua y jabón**.



Intente **pasar desinfectante** (agua con lavandina) en el piso todos los días, o por lo menos en el lugar donde está o estuvo la persona en aislamiento.



La **basura producida por la persona enferma** (pañuelos de papel, etc) debe ponerse dentro de una bolsa plástica cerrada, antes de llevarla a un tacho de basura común.

## CONSEJOS DE EMERGENCIAS: Improvisando el aislamiento en casa PARA DORMIR:



Si tiene un cuarto para quedarse la persona enferma, se aísla allí las 24 hs.



Si tiene un patio, lo mejor es improvisar una pequeña pantalla con algo que haga de techo para que, cuando no llueve, la persona enferma pueda dormir afuera de la casa también.



Si no tiene nada de eso, el consejo es que la persona enferma duerma en un rincón de la casa solo para ella, en un sillón o sofá, por ejemplo. Haga una cortina como la de baño (de plástico) alrededor de la persona apenas entra a la casa.

A la mañana siguiente, la cortina y las sábanas que utilizó deben ser esterilizadas y dejarlas secar al sol para usar a la noche, nuevamente.

Las otras personas de la casa deben dormir en otra área de la sala, lo más lejos posible de la persona aislada. Preferentemente, donde circule una corriente de aire: entre una puerta y una ventana, por ejemplo, o entre la puerta del frente y la de atrás, así el aire circulará ventilando el ambiente.



## CONSEJOS DE EMERGENCIAS: *Improvisando el aislamiento en casa*

### ANIMALES DOMÉSTICOS:

Como el nuevo coronavirus aún esta siendo estudiado, hasta ahora sabemos que los animales domesticados no transmiten el virus. Lo indicado es que las personas positivas para COVID-19 no tengan contacto próximo con ellos.



Si tiene animales en casa que necesita sacar a pasear o huyen de vez en cuando, limpie los pies y hocico siempre al regresar antes de entrar a casa. Puede usar agua y jabón, o alcohol 70% si tiene. Luego siempre lave sus manos con agua y jabón.

### SOBRE LA VENTILACIÓN:

Deje que el sol entre en su casa. Si es posible, abra nuevas aberturas que ayuden a la entrada de luz y la circulación de aire. **Mantenga las puertas y ventanas siempre abiertas para ventilar su hogar**, esté atenta al horario de los mosquitos para evitar la transmisión de otras enfermedades como el dengue y la chikungunya.

