



Medidas para prevenir la COVID-19 y recomendaciones sanitarias para Comunidades del Perú

En asociación con

LIMATOURS

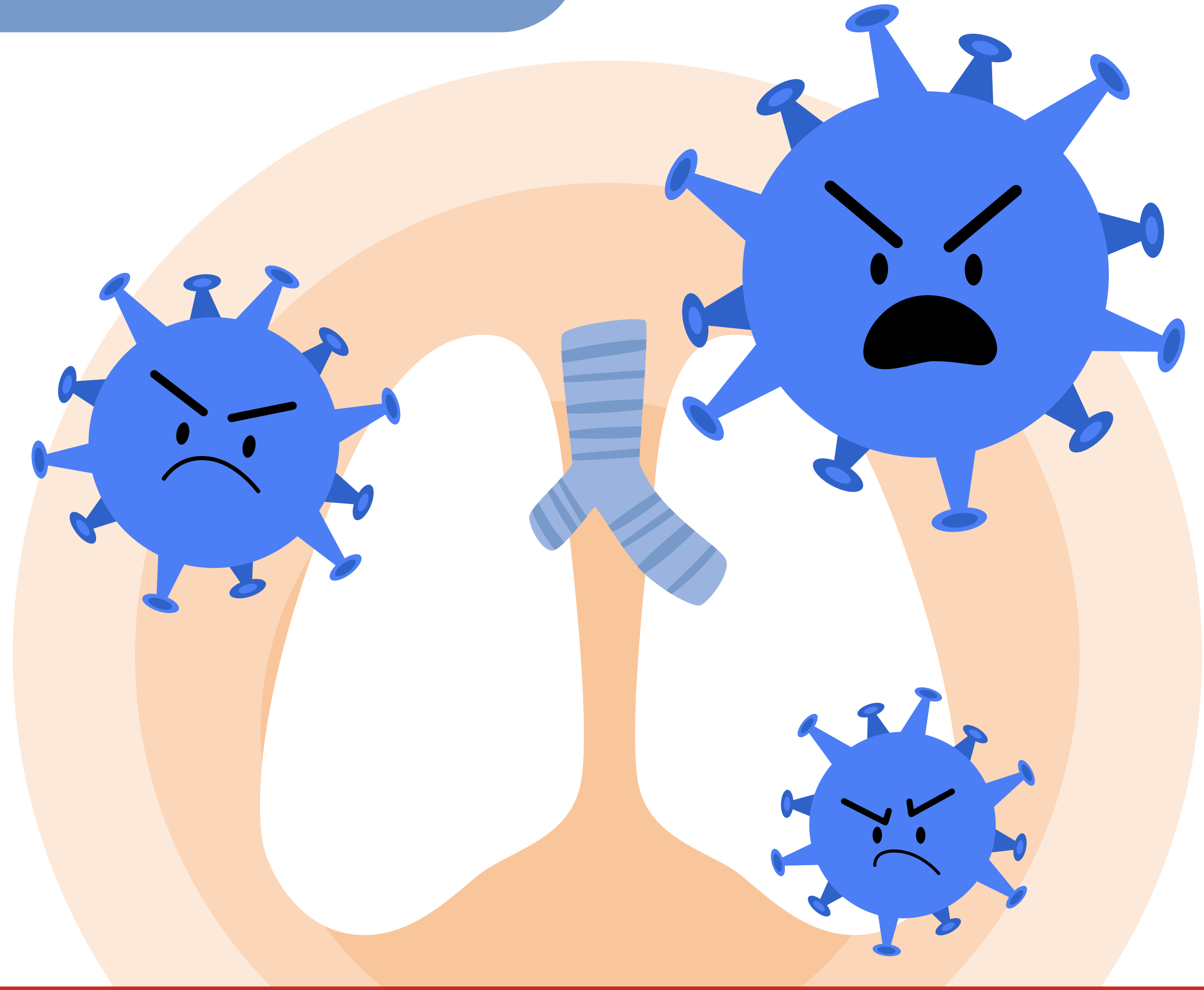
- EST. 1956 -



TUI CARE
FOUNDATION

¿Qué es la COVID-19 o Coronavirus?

Es una enfermedad viral muy contagiosa que te causa problemas respiratorios. Se sigue propagando por todo el mundo y puede afectarte a ti también si no tienes los cuidados suficientes.



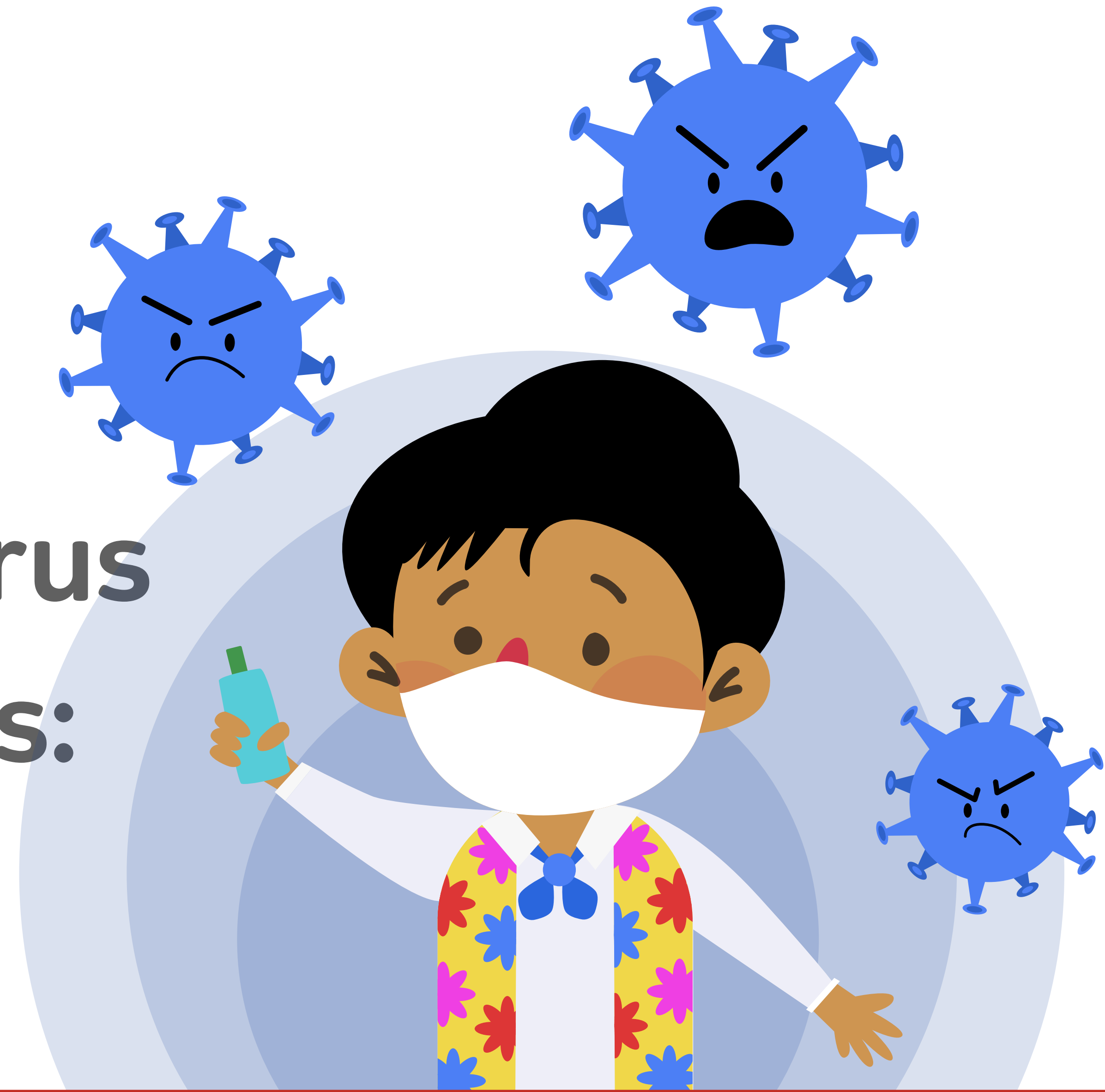
En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 **TUI CARE**
FOUNDATION

Para prevenir el
ingreso del Coronavirus
a la comunidad debes:



En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 **TUI CARE**
FOUNDATION

SÍ



Restringir entrada y salida de personas de la Comunidad. Considerando únicamente situaciones especiales como emergencias, atención médica o la entrada y salida de productos.



Si te visita alguien fuera de tu comunidad y no está vacunado aún, solicita que tenga la prueba antigénica, así tú y tu familia estarán protegidos.

En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 **TUI CARE**
FOUNDATION

NO



Las personas que presenten fiebre, síntomas de gripe, tos o dolor de garganta,
NO deben entrar al territorio ni a las Comunidades.

En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 TUI CARE
FOUNDATION

NO



NO debes hacer fiestas, asambleas, reuniones, ni ningún otro evento que implique la concentración de personas de otras casas o familias.

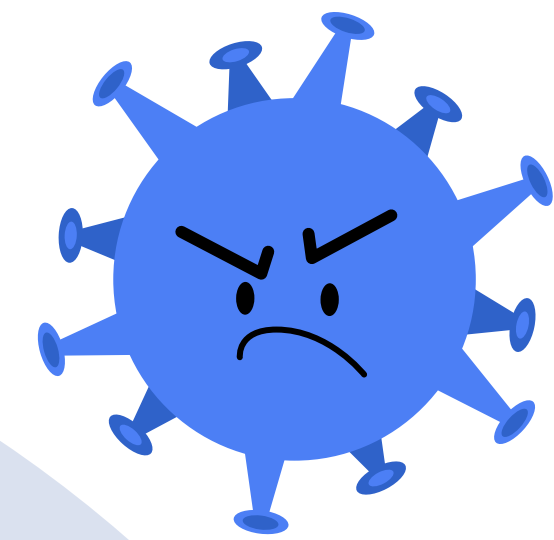
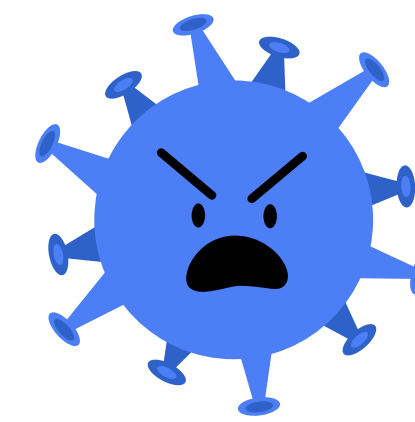
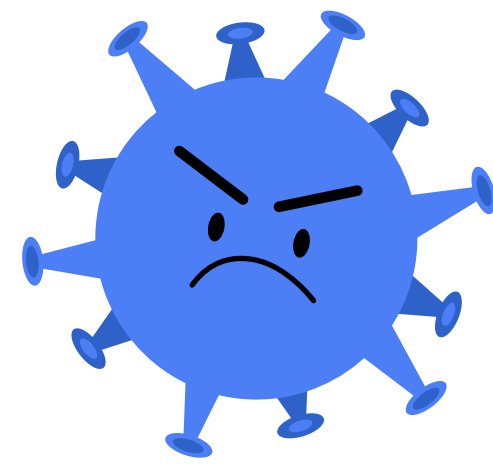
En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 TUI CARE
FOUNDATION

¿Cómo evitar contagiarte o contagiar a otros?



En asociación con

LIMATOURS

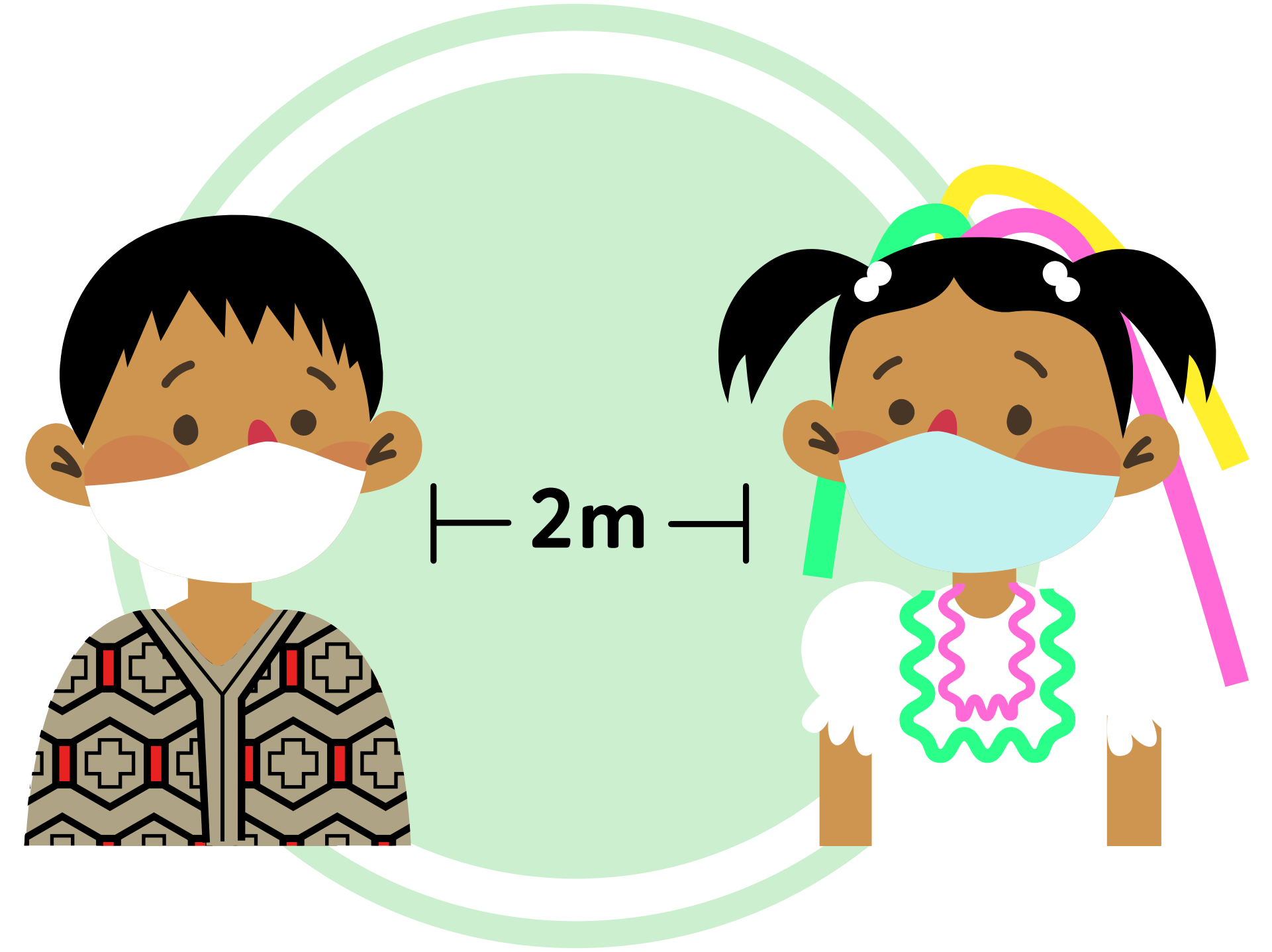
- EST. 1956 -

 **TUI CARE
FOUNDATION**

sí



Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón durante 20 segundos, si no puedes y las manos se ven **limpias aplícate alcohol**. Asegúrate de frotarte también el dorso de las manos y entre los dedos. Lávate bien los pulgares y también debajo de las uñas.



Mantén una distancia mínima de 2 metros con las **personas que no vives**.
Salúdalos de lejos, evitando el contacto físico.

En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 **TUI CARE**
FOUNDATION

SI



Al toser o estornudar, **cúbrete boca y nariz CON EL ANTEBRAZO** o cúbrete con un pañuelo, lávalo constantemente y lávate las manos.

En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 **TUI CARE**
FOUNDATION

SÍ



Cuando estén disponibles las vacunas en tu comunidad, no dudes en ponértela pues es lo único que te dará una verdadera protección contra el Coronavirus.

La vacuna evitará que te enfermes de gravedad si contraes el Coronavirus pero sí podrías contagiar a otros, por eso es importante que sigas todas las medidas de prevención siempre.

En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 **TUI CARE**
FOUNDATION

NO



No te toques la cara, ojos, boca o nariz ya que por ahí ingresa el virus al cuerpo. Si has manipulado objetos que otros han tocado, lávate las manos.



NO compartas con nadie cuchara, plato, vaso, taza, etc.

En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 TUI CARE
FOUNDATION

sí



Usa correctamente tu mascarilla cubriendo nariz, boca y barbilla.
Saluda de lejos y evita el contacto físico. NO saludes con la mano
ni con beso.

En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 TUI CARE
FOUNDATION

¿Qué hacer si
tú u otra persona
presenta síntomas?



En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 **TUI CARE**
FOUNDATION

¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?



Fiebre



Tos y dolor de garganta



Dificultad para respirar



Debes buscar atención médica cuando la persona presenta alguno de los siguientes síntomas.

FIEBRE ALTA QUE NO CEDE

FALTA DE AIRE
Y NO PODER RESPIRAR

NO



NO SALGAS DE TU CASA NI DE TU COMUNIDAD,
salvo que sea para ser atendido por un médico.

En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 **TUI CARE**
FOUNDATION

sí



Mantente aislado en una habitación ventilada hasta 14 DÍAS después de haber presentado el último síntoma.



Descansa bien pero mantente en movimiento dentro de tu casa para que tus pulmones no pierdan su capacidad.

En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 TUI CARE
FOUNDATION

sí



SI ESTÁS ENFERMO DEBES:

Usar obligatoriamente mascarilla, cubreboca o pañuelo todo el tiempo.



SI NO ESTÁS ENFERMO DEBES:

Usar mascarillas, cubrebocas o pañuelos de tela gruesa siempre que salgas de tu casa.

En asociación con

LIMATOURS

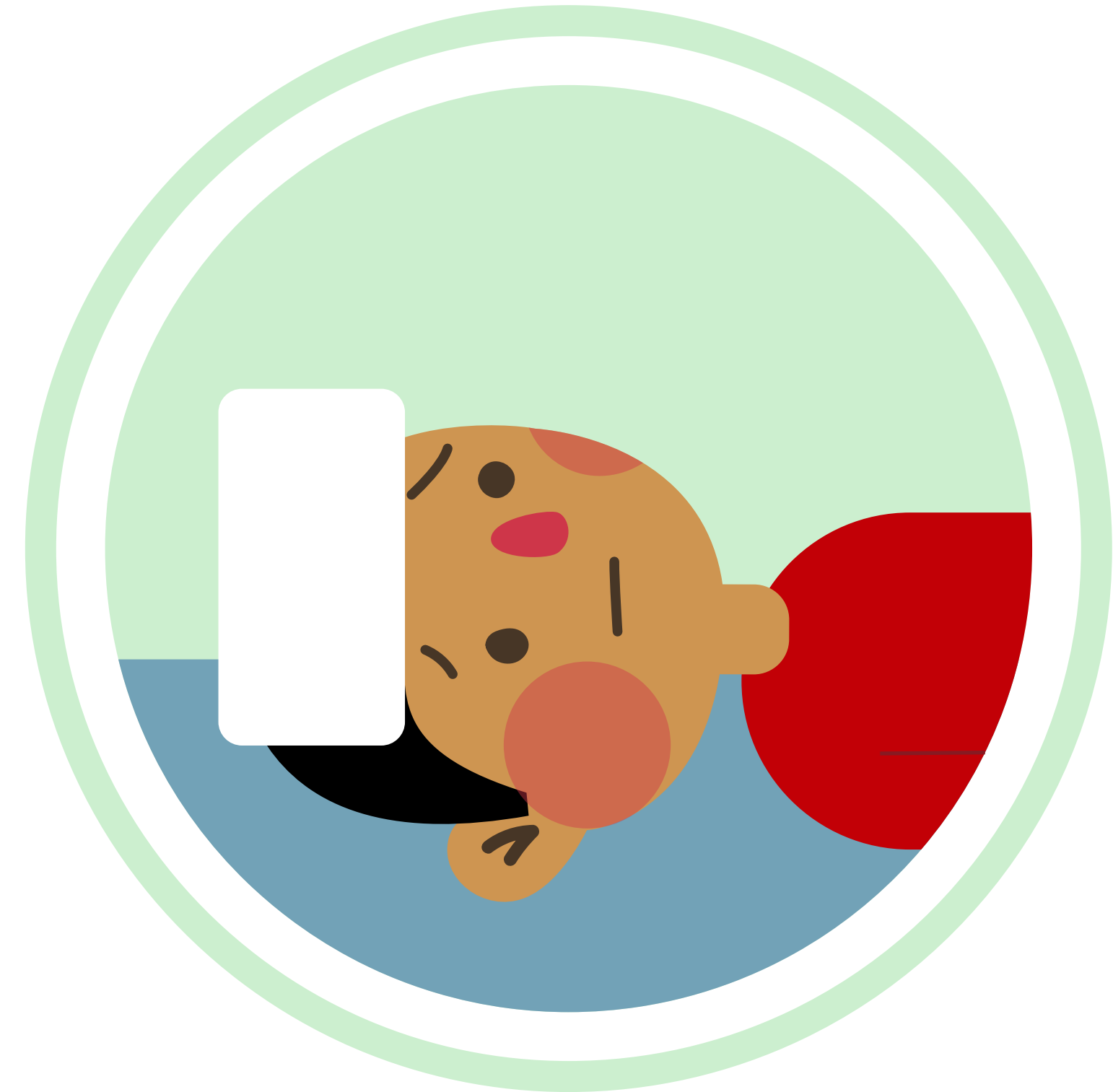
- EST. 1956 -

 **TUI CARE
FOUNDATION**

sí



Beber mucho líquido (agua).



Mantener la fiebre baja con paños de agua fría
y/o con el uso de las plantas medicinales.

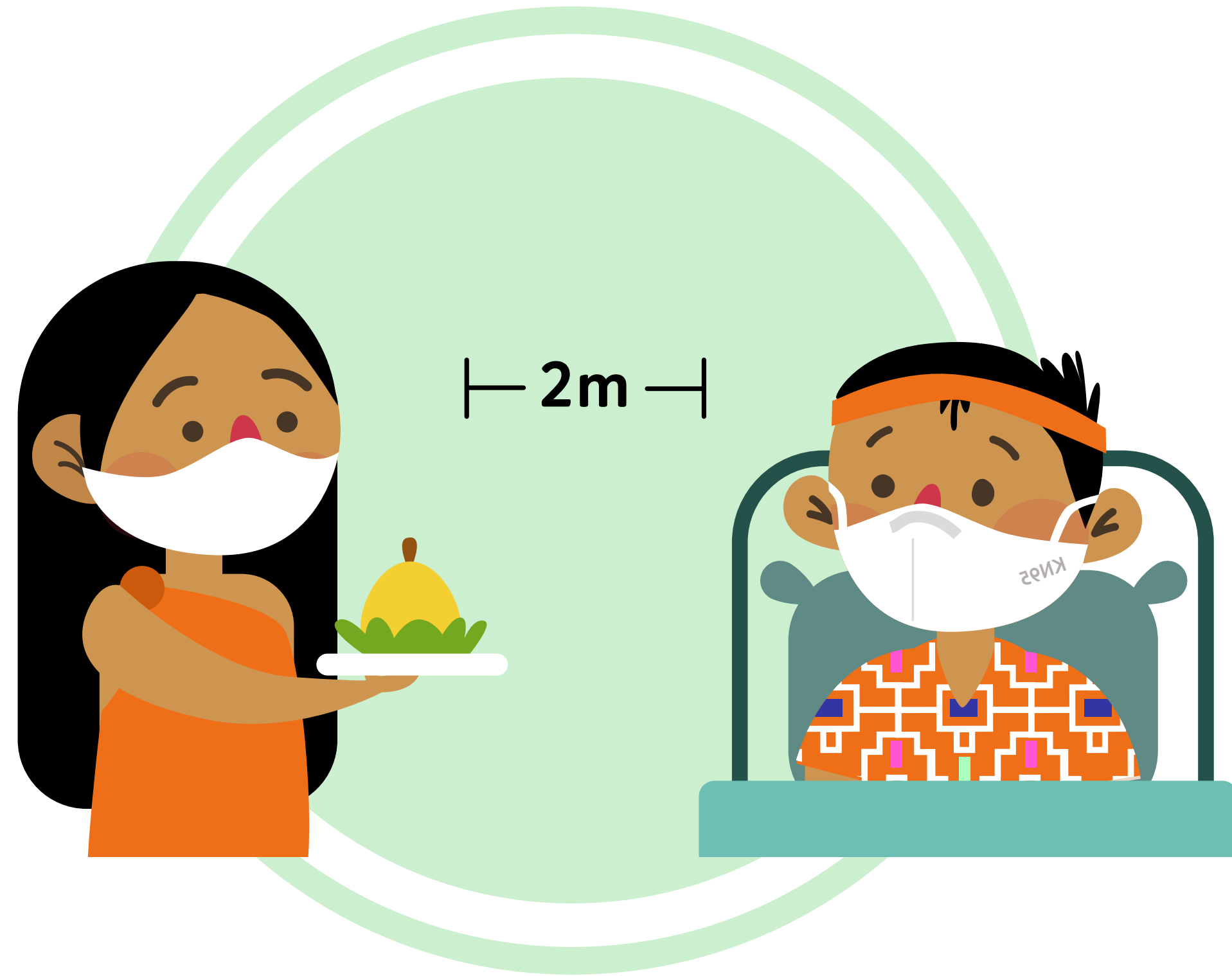
En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 **TUI CARE**
FOUNDATION

sí



Mantén una distancia de al menos 2 metros al recibir o entregar comida.



Coloca tu plato, cuchara, y vaso en una olla con agua y jabón, déjalo en remojo al terminar de comer.

En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 **TUI CARE**
FOUNDATION

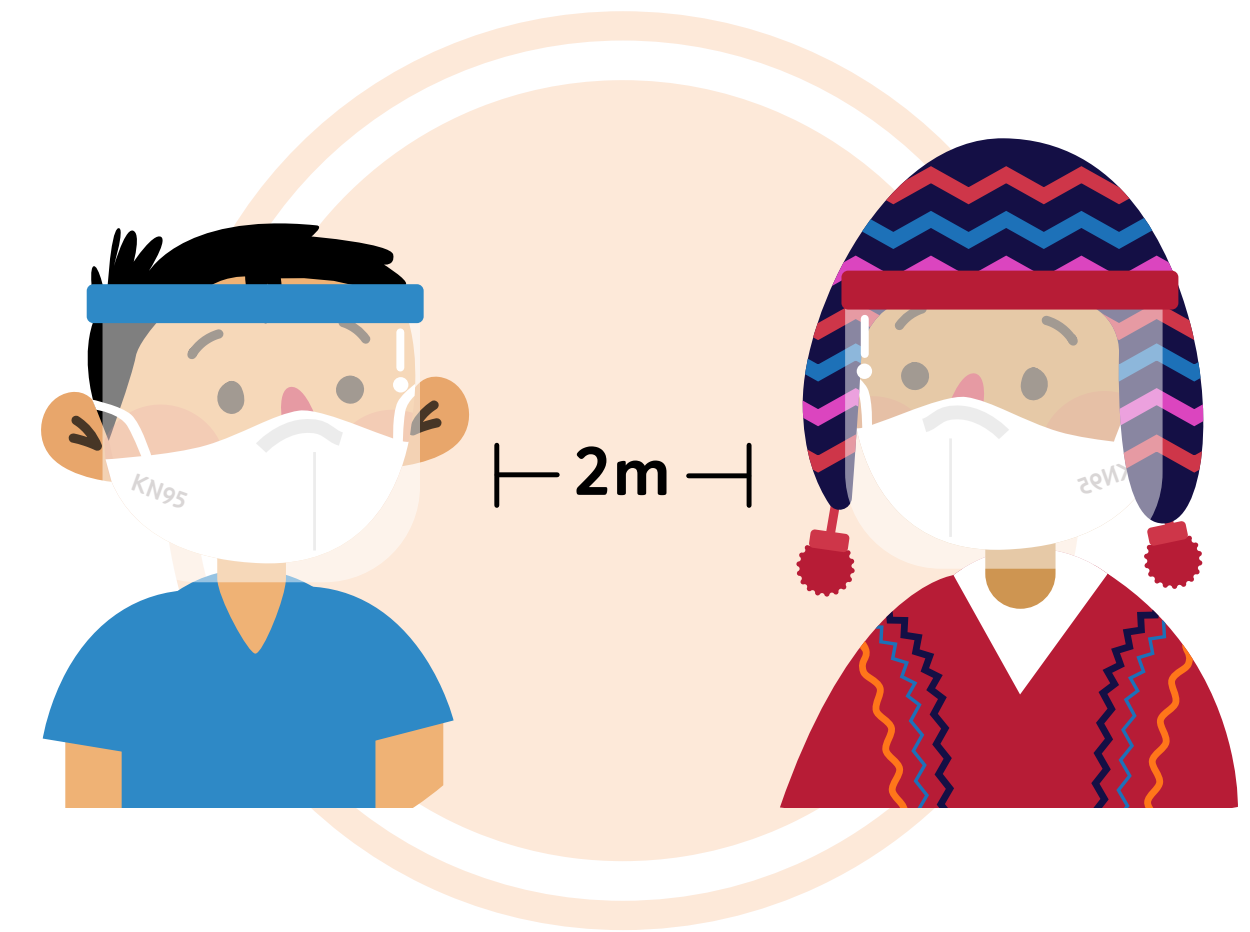
Indicaciones para quienes atienden al enfermo



Quien atiende al enfermo **debe estar sano.**



Usar **maskarilla o cubrebocas**, y lentes o protector facial.



Mantener, en lo posible una **distancia de 2 metros.**

En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 **TUI CARE
FOUNDATION**

Indicaciones para quienes atienden al enfermo



Desinfectar frecuentemente las superficies de la casa con agua y jabón o con alcohol.



Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón durante 20 segundos o aplicar alcohol.



Bañarse después de atender al enfermo y lavar la ropa usada con abundante jabón.

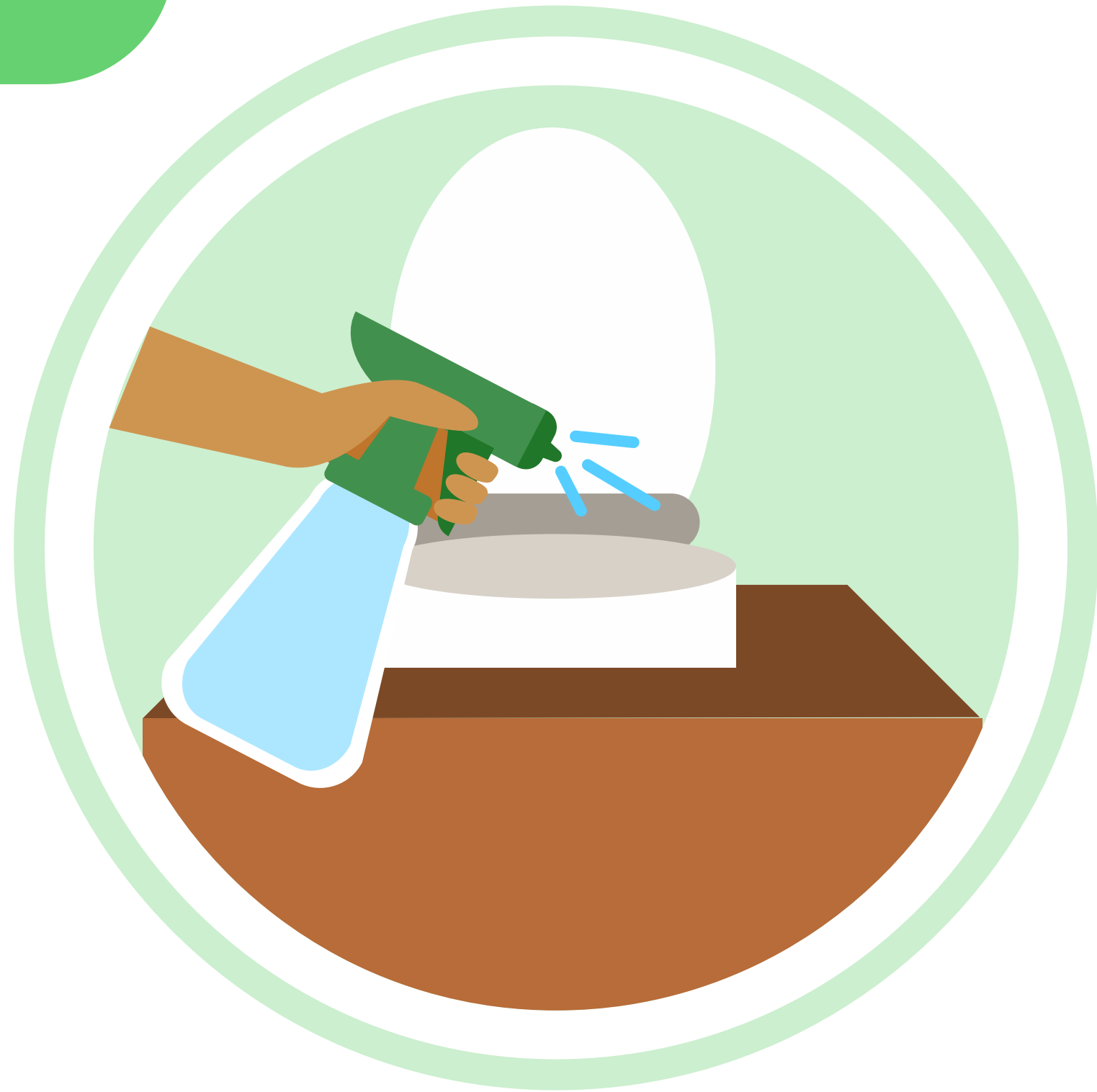
En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 **TUI CARE**
FOUNDATION

SÍ



Desinfectar bien el inodoro, si es posible usa guantes.



Si no se cuenta con un sistema de manejo de heces, hacer un pozo en la tierra para defecar. **La orina y las heces del enfermo no deben contaminar el agua.**

En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 **TUI CARE**
FOUNDATION

Recomendaciones para la atención de primeros auxilios



En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 **TUI CARE
FOUNDATION**

¿Cómo atender heridas?

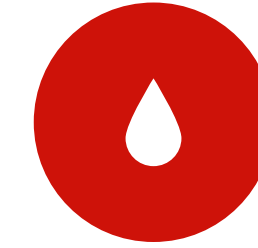


- No toques la sangre, utiliza guantes descartables o bolsas.
- Limpia la herida con una tela o gasa limpia, sin frotar, usando agua fría y jabón.
- No apliques cremas ni remedios caseros.
- Cubre la herida con una gasa, curita o paño limpio.
- Sujeta sin apretar con una venda o una tira de trapo juntando los bordes de la herida.
- Si hay evidencia de sangrado, presiona hasta detener la hemorragia.

¿Cómo atender hemorragias?



Si la hemorragia es externa:
la sangre sale del cuerpo y se ve,
observa como sale.



En forma lenta:

presiona la herida. El sangrado cede fácilmente.



En forma abundante:

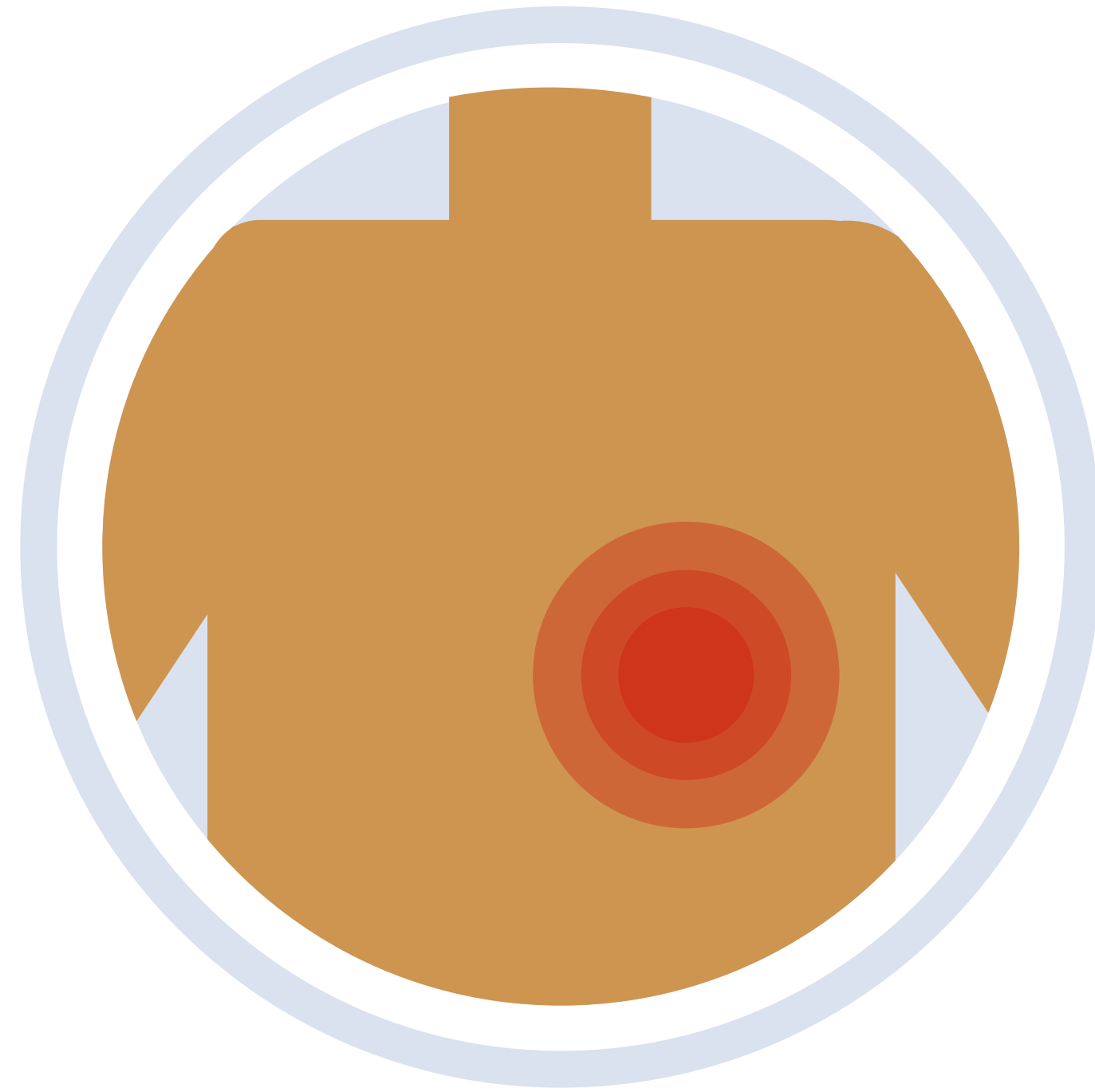
presiona la herida con firmeza por más tiempo.



En forma de chorro o borbotones:

¡Cuidado! Pierde mucha sangre, presiona la herida por más tiempo y realiza un vendaje que comprima la zona afectada.

¿Cómo atender hemorragias?



Si la hemorragia es interna:

la sangre no sale al exterior y queda debajo de la piel o en una cavidad del organismo (abdomen, tórax o pelvis)

Si no ves sangre después de un golpe, pero más tarde la persona tiene dolor, un moretón o transpira, sospecha de una hemorragia interna. En ese caso, necesita atención médica urgente.



Si la persona herida tiene escalofríos, fiebre o se enrojece la herida y aparecen marcas rojas, debe acudir de inmediato al centro médico.

¿Cómo atender quemaduras?



Prevención:

No dejar papeles ni ropa cerca de las cocinas, fuego de leña o aparatos calientes.

Los mangos de las ollas y cacerolas siempre deben ir hacia adentro cuando están calientes.

En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 **TUI CARE**
FOUNDATION

¿Qué hacer en caso de quemadura?



- Tranquiliza a la víctima.
- Aleja a la persona afectada de lo que provocó la quemadura.
- Quítale la ropa. Pero si la ropa está pegada, no la despegues.

- Alivia el dolor enfriando la zona con agua limpia, fría (no helada) o solución salina durante varios minutos.
- Cubre con gasas o telas limpias y húmedas.
- Si la quemadura está localizada en los pies o en las manos, antes de colocar la venda separa los dedos con trozos de gasa.
- Asegúrate que la persona afectada tome mucho líquido.
- Si la quemadura ha sido en un área muy extendida o grave, el afectado debe ir lo antes posible al centro de salud.
- Nunca rompas las ampollas que salen pues podrían infectarse.

¿Cómo atender picaduras?



¿Qué hacer?

- Si hay un aguijón quítalo raspando con una tarjeta dura (plástico), no uses pinzas.
- Lava la zona afectada con agua y jabón.
- Aplica un paño frío sobre la picadura.
- Si hay una reacción alérgica: no puede respirar, presión en el pecho, ardor o picazón en la piel, hinchazón en la lengua, boca o garganta, mareos o náuseas, hay que ir al centro de salud.

En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 **TUI CARE**
FOUNDATION

¿Cómo atender traumatismo en los huesos?

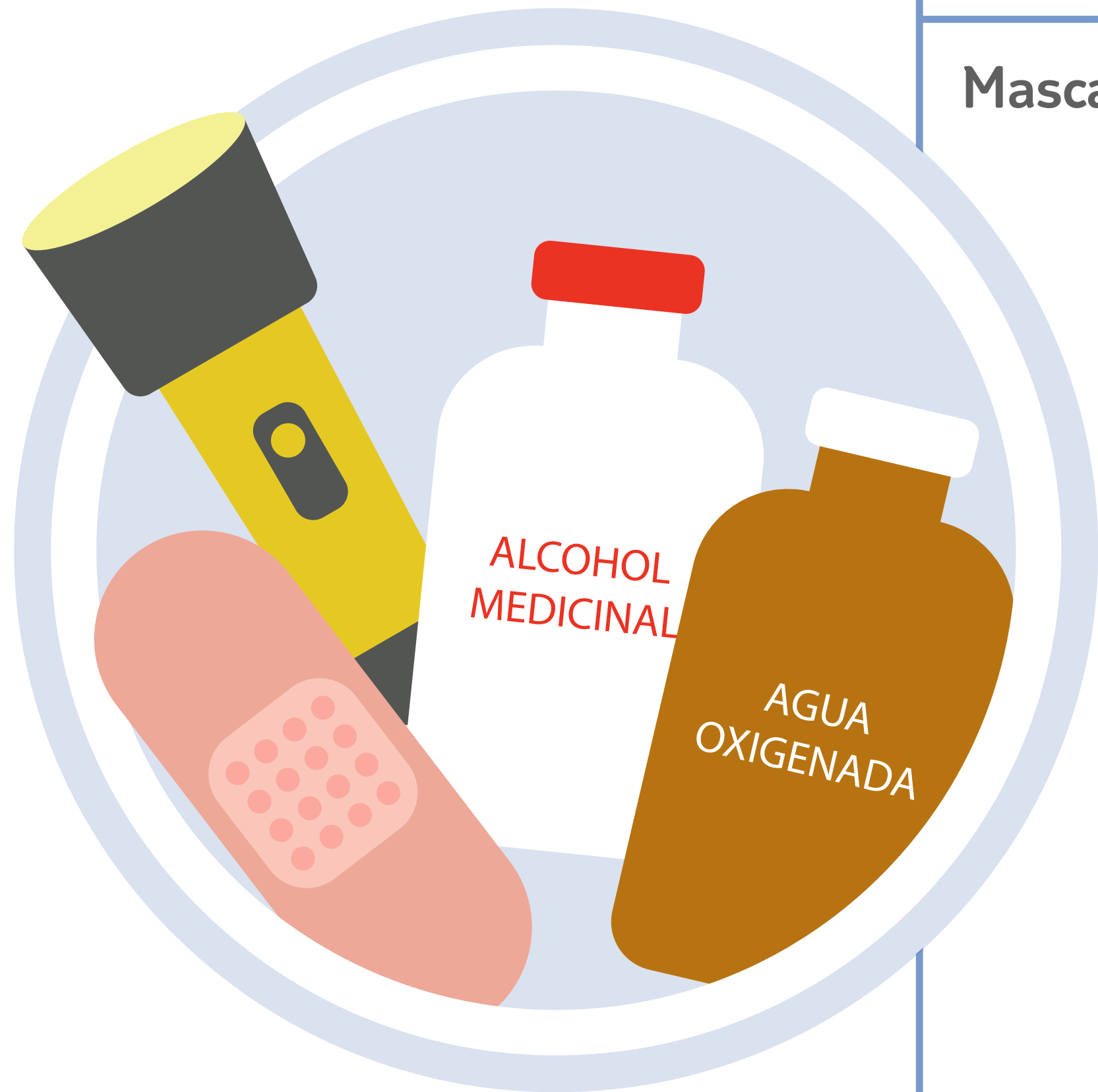


Las lesiones de los huesos son dolorosas, pero raramente mortales. Sin embargo, si no son atendidas de la manera adecuada pueden causar problemas serios e incluso incapacidades..

¿Qué hacer?

- Tranquiliza a la persona y ponla en una posición que le resulte cómoda.
- Controla el pulso de la extremidad afectada.
- No trates de trasladar a la persona a menos que le hayas inmovilizado la fractura.
- Inmoviliza el área de la fractura incluyendo dos articulaciones cercanas haciendo un "torniquete"

Es indispensable contar con un BOTIQUÍN en tu Comunidad



El botiquín debe tener

Mascarillas

Antisépticos

- Alcohol al 70%
- Agua oxigenada

Material de curación

- Gasas estériles
- Vendas de 5 y 10cms de ancho en rollos y ganchos
- Imperdibles para poder agarrarlas
- Curitas
- Solución fisiológica
- Algodón
- Jabón neutro
- Guantes descartables
- Termómetro
- Tijera
- Linterna
- Pañuelos
- Bolsas descartables

En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 **TUI CARE**
FOUNDATION

El botiquín en la Comunidad



Debe estar ubicado en un lugar accesible pero seguro.

Todos los miembros deben de saber dónde está ubicado, y volver a ponerlo en su sitio luego de utilizarlo.

Debe revisarse regularmente la vigencia de los medicamentos que ahí se guarden.

En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 **TUI CARE**
FOUNDATION

Cuidándonos mucho, viviremos mejor



En asociación con

LIMATOURS

- EST. 1956 -

 **TUI CARE**
FOUNDATION



En asociación con

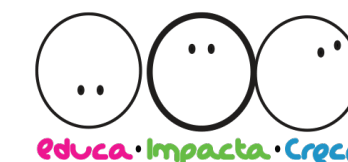
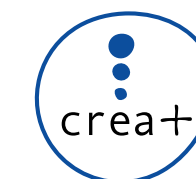


Felices de sumarnos a la Campaña de Prevención Sanitaria,
en beneficio de las comunidades del Perú

Nuestro agradecimiento al:
Centro Internacional de Medicina de Altura



y a nuestros Colaboradores en Difusión :



Ilustraciones y diseño gráfico : Pamela Flores

Ilustraciones inspiradas en vestimentas típicas de: Ancash, Ayacucho, Cusco, Junín, La Libertad, Loreto, Piura, Puno, y San Martín.