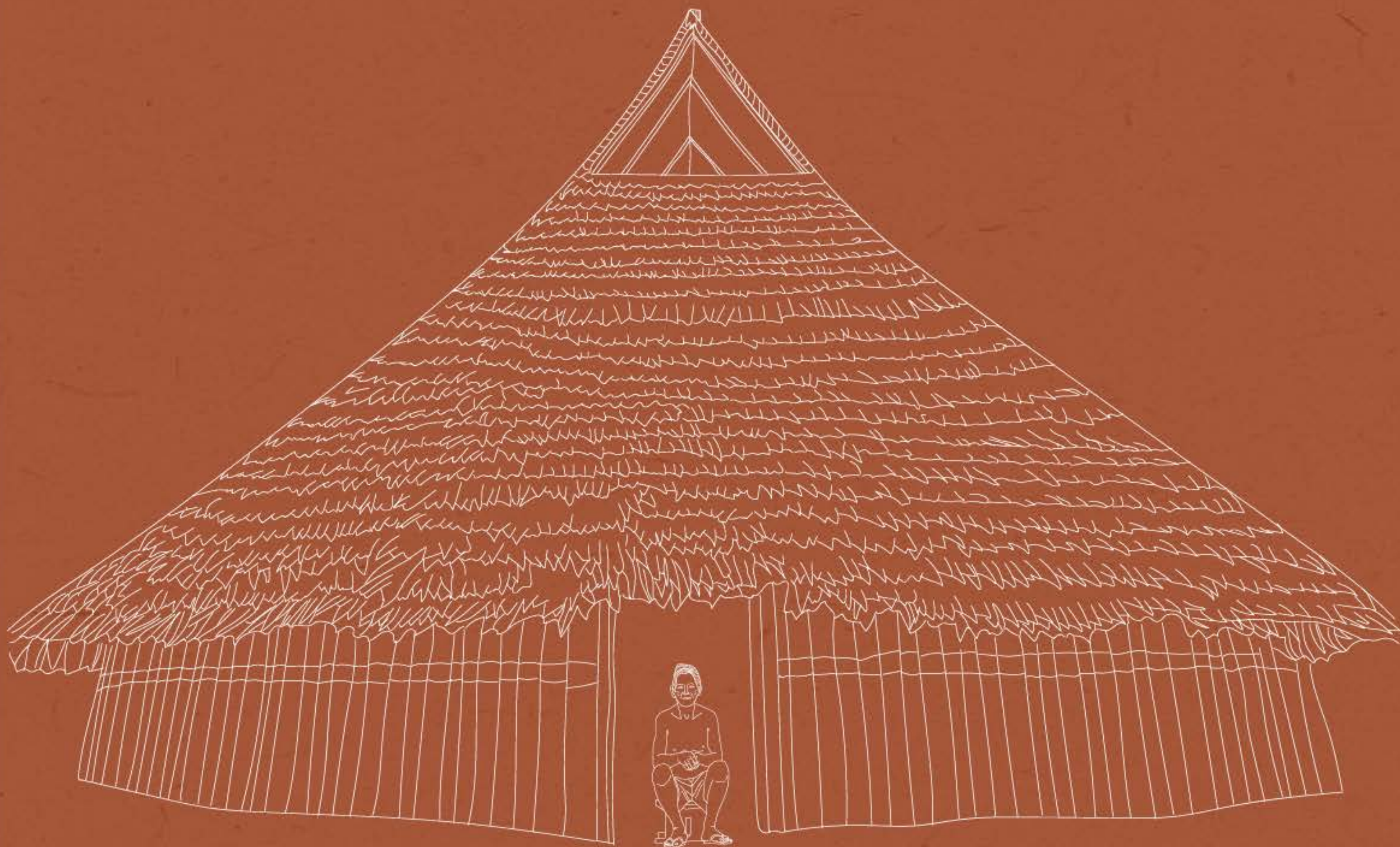


PREVENIR EL COVID-19

Nuestra salud es la salud de la Amazonía



Gaia Amazonas

Una iniciativa de

Gaia Amazonas

**Consejos Indígenas
Amazonas, Vaupés
y Guanía**

Con el apoyo de



En coordinación con

**Secretaría de Salud,
Departamento
del Vaupés**



Para impedir que la enfermedad COVID-19 entre a nuestro territorio



Fortalecer nuestros sistemas de gobierno propio



Recibir la información



Analizarla desde nuestros sistemas de conocimiento



Entender lo que dice el mundo no indígena



Tomar decisiones adecuadas



Coordinar con las autoridades de salud del departamento

Nuestra salud es la salud de la Amazonía

1

Es fundamental tener en cuenta

Cumplir las orientaciones de los Tradicionales, Sabedores y Payés



Nuestra salud es la salud de la Amazonía

2

Circulación de personas

1. Durante el tiempo que dure la emergencia, no permitir la entrada ni la salida de persona de la comunidad.

2. Por ningún motivo, salir a los centros poblados.

3. No permitir el ingreso de no indígenas a ninguna comunidad, salvo que se trate de misión médica con el visto bueno de las autoridades indígenas

4. Irse a la chagra y vivir en mitasava por un tiempo. Escoger una persona que vaya a la comunidad a hacer fonía y recibir información.



Nuestra salud es la salud de la Amazonía

3

Alimentación

1. ¡Estar muy atentos a la alimentación!

2. Preferir los alimentos que producimos en la chagra y los que proveemos con la pesca o la cacería.

3. En lo posible no consumir alimentos que vengan de afuera del territorio.



Nuestra salud es la salud de la Amazonía

4

Información

Mantenerse informado sobre las decisiones y recomendaciones de las Autoridades Indígenas y estar atento a la coordinación con la Secretaría de Salud Departamental y el Ministerio de Salud.



Nuestra salud es la salud de la Amazonía

5

Monitoreo

1. Es la forma en la que nos organizamos para saber qué pasa en la comunidad, recoger la información y tomar decisiones.
2. Debe haber una sola persona que se encargue de identificar los casos de gripa y otras enfermedades respiratorias.
3. Debe haber una persona responsable de la comunicación con las autoridades departamentales, municipales y nacionales.



Nuestra salud es la salud de la Amazonía

6

Distanciamiento social

- Que cada familia se aíse. Eso significa que cada una practique sus actividades propias como la chagra, la pesca, entre otras, de manera separada.

¿Por qué? El virus es un enemigo invisible, no sabemos cuándo empieza a circular por nuestra comunidad.



Nuestra salud es la salud de la Amazonía

7

El distanciamiento físico es

1. No visitar otras casas.
2. Mantener una distancia de por lo menos tres pasos entre usted y las otras personas. A mayor distancia, menor riesgo de contagiar el virus.
3. Mantenerse apartado de los demás, especialmente cuando no se sienta bien.
4. Permanecer dentro de su territorio, con el fin de reducir la exposición al riesgo de contagio.



Nuestra salud es la salud de la Amazonía

8

Cuidados colectivos

- Evitar las reuniones de más de 10 personas. De ser indispensable la reunión, debemos estar separados por lo menos tres pasos, entre los unos y los otros. Además debemos taparnos la boca.

- Cuando las autoridades tradicionales lo decidan suspender las actividades escolares.

- Los maestros y las maestras deben ayudar a difundir los consejos para prevenir el contagio y la propagación de la enfermedad.



Nuestra salud es la salud de la Amazonía

9

Cuidados personales

Lavarse las manos con abundante agua, jabón, limón o con plantas con las que normalmente se hace limpieza. Es importante que las plantas hagan bastante espuma para matar el virus.



Nuestra salud es la salud de la Amazonía

10

¿Cuándo lavarse las manos?

1. Después de llegar de la chagra, pesca, cacería.
2. Después de defecar u orinar.
3. Después de cambiarles los pañales a los niños.
4. Después de limpiarle la cola a los niños cuando defecan u orinan.
5. Antes de preparar los alimentos
6. Antes de darle teta a los niños.
7. Antes de consumir alimentos.



Nuestra salud es la salud de la Amazonía

11

¿Cómo lavar las manos?

1. Mojarse bien las manos
2. Aplicar suficiente jabón, limón o las plantas con las que normalmente se hace limpieza.
3. Frotar palma con palma.
4. Cubrir el dorso con la palma de la otra mano y viceversa.
5. Lavar muy bien cada dedo de manera individual, y no olvidar el dedo gordo.
6. Limpiar las uñas para sacar el mugre y la tierra.
7. Enjuagar las manos con abundante agua.



Nuestra salud es la salud de la Amazonía

12

Al toser o estornudar

Al toser o estornudar, cubrir la boca y la nariz con el antebrazo, o con una tela o un pañuelo de papel. Si utiliza un pañuelo de papel, debe botarlo en un lugar seguro de inmediato. Si utiliza tela, lavarla muy bien con agua, jabón, limón o con plantas con las que normalmente hace la limpieza.



Nuestra salud es la salud de la Amazonía

13

Limpieza

1. Lavar la ropa que usa diariamente. No preste la hamaca o la ropa, ya que el virus causante de la enfermedad se adhiere a las telas y tejidos.
2. Limpiar permanentemente mesas, pisos, y otras superficies, ya que el virus puede sobrevivir varios días en superficies sólidas.



Nuestra salud es la salud de la Amazonía

14

Cada persona con su plato y su cuchara

1. No compartir los utensilios de cocina. Cada uno debe comer en platos y cucharas propios.
2. Lavar muy bien las ollas, platos y cucharas antes de ser utilizados nuevamente con abundante agua y jabón, o plantas que normalmente usen para hacer limpieza.



Nuestra salud es la salud de la Amazonía

15

Mambe, ambil y tabaco

1. No compartir las cucharas del mambe, ni los huesos para soplar tabaco, ni el tarro de ambil. Cada persona usa el suyo y no lo circula a otras personas ya que aumenta la posibilidad de propagar el virus.
2. No soplar tabaco en hueso persona a persona. Usar el hueso personal, ya que el virus se puede transmitir cuando otra persona contagiada sople.



Nuestra salud es la salud de la Amazonía

16