

COVID-19

DENGUE



**CUIDARTE
ES CUIDARNOS**

GRUPO LUCCI
CRECIENDO RESPONSABLEMENTE

FUNDACIÓN
**VICENTE
LUCCI**
EDUCANDO EN VALORES

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN



GOBIERNO DE
TUCUMÁN

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE
TUCUMÁN

Bienvenida familia

Atravesamos una situación difícil en nuestra sociedad, la pandemia del Coronavirus y la epidemia del Dengue, ambas con una capacidad de expansión y contagio únicos en la historia, enfermando comunidades enteras, afectando a las familias, a los trabajadores, a los pequeños emprendedores, a las industrias y a sus empleados. Es por ello que brindamos medidas de concientización y prevención de estas dos enfermedades, para contribuir a la salud de nuestras comunidades de influencia principalmente en el área rural.

Por tal motivo diferentes organismos nos unimos para trabajar conjuntamente y de manera coordinada, para lograr mayor impacto, en este caso el **Ministerio de Salud y Medio Ambiente, el Ministerio de Educación y Fundación Vicente Lucci** trabajamos intensamente para llegar a los lugares más complejos, en donde la información ni la tecnología están a disposición de cada familia y en donde los centros de salud son escasos, les ofrecemos nuestro material así logren tomar medidas preventivas adecuadas y a tiempo y transformarlos en buenos hábitos saludables.

Es un momento de reflexión y aprendizaje, para madurar y fortalecernos frente a un futuro complejo. Así que héroes no son solo los médicos y enfermeras que hoy se desvelan, sino héroes somos todos los que cada día colaboramos cuidando nuestra salud y la de nuestro entorno, resaltando valores humanos como el respeto y la solidaridad, para transitar este difícil camino.

Muchas gracias

CUIDARTE ES CUIDARNOS

En el marco de la **Responsabilidad Social Empresaria de Grupo Lucci** buscamos en este contexto, a través de **Fundación Vicente Lucci**, apelar a la responsabilidad de todos para cuidarnos y tomar conciencia de esta problemática, y así, evitar que se propaguen más, estas dos enfermedades: **el COVID 19 y el Dengue**, que tanto nos está afectando. Este Programa es el producto de un trabajo en equipo, interdisciplinario, y, sobre todo, voluntario, que busca revalorizar la participación y movilización social. Su propósito fundamental es ofrecer herramientas conceptuales y prácticas, que ayuden a promover hábitos saludables en las comunidades para prevenir la propagación del COVID-19 (coronavirus) y la trasmisión del Dengue y así reducir la intensidad de la transmisión y mejorar las condiciones medioambientales en diversos aspectos importantes para la calidad de vida.

La participación de los miembros de una comunidad en las tareas de control de esta pandemia y epidemia y en la toma de decisiones, promueve mayor compromiso e integración entre las personas, y esto ayuda a que cualquier organización dentro de la comunidad cumpla más eficientemente los objetivos que se han fijado.

Tu tarea es fundamental e irremplazable. Queremos que cuentes con conocimientos sólidos sobre la situación que estamos atravesando y nos acompañes promoviendo y concientizando a nuestras comunidades rurales, proporcionando herramientas que permitan tomar mejores decisiones para el bienestar general de la población.

OBJETIVOS GENERALES

- Generar buenos hábitos y cambios culturales que posibiliten prevenir el Coronavirus y el Dengue.
- Promover la participación familiar en la concientización de la comunidad a cerca de las patologías.
- Comprometer a las familias a llevar a cabo las prácticas de higiene ambiental.
- Promover la construcción de una ciudadanía responsable.

CONTENIDO E INFORMACIÓN PARA LA FAMILIA

CORONAVIRUS

COVID-19

¿Qué es el Coronavirus o COVID-19?

Según la **Organización Mundial de la salud (OMS)** Coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. El COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

¿Cómo se contagia?



1- La persona infectada estornuda y lanza moléculas del virus

2- Las moléculas se depositan sobre objetos

3- Al tocar el objeto, el virus pasa a las manos del portador

4- El portador tiene contacto con otras personas

5- La nueva persona se convierte en nuevo portador

6- Cuando un portador se toca los ojos, la boca o la nariz entonces es cuando puede infectarse

7- Si el portador del virus se lava las manos la cadena de transmisión se interrumpe

¿Cuáles son los síntomas más comunes del COVID - 19?



FIEBRE +38°



TOS SECA



DIFICULTAD
RESPIRATORIA



DOLORES
MUSCULARES



DOLOR DE
GARGANTA



SECRECIÓN
NASAL

! ATENCIÓN

Los adultos mayores y las personas que padecen otras enfermedades médicas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, se encuentran en el grupo de mayor riesgo frente a esta enfermedad.

Algunas personas infectadas no desarrollan ningún síntoma, aún así, pueden contagiar la enfermedad

Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.

Si tiene fiebre, tos y/o dificultad para respirar, o si tiene uno o varios de los síntomas que nombramos anteriormente, llamar a:



107

Emergencia Provincial



0800-555-8478

Consultas



0381-389-9025

Whatsapp

Si conoce a alguien que estuvo de **viaje** debe **exigirle aislamiento total durante 14 días**. En caso de que la persona no cumpla puede **denunciarlo al 911**.

¿Cuáles son las medidas de prevención?



LAVARSE LAS MANOS FRECUENTEMENTE
CON AGUA Y JABÓN O ALCOHOL EN GEL

TOSER O ESTORNUDAR SOBRE EL PLIEGUE
DEL CODO O UTILIZAR PAÑUELOS DESCARTABLES



NO LLEVARSE LAS MANOS A LA CARA

VENTILAR BIEN LOS AMBIENTES DE LA CASA
Y LUGARES DE TRABAJO



NO AUTOMEDICARSE

DESINFECTAR BIEN LOS OBJETOS QUE SE
USAN CON FRECUENCIA



QUEDATE EN CASA

Es importante respetar el aislamiento social. En caso de que deba salir por trabajo, alimentos, medicamentos o alguna otra necesidad, mantenerse a más de 1 metro de distancia de otras personas, para evitar el contagio del COVID 19

8 PASOS PARA EL CORRECTO LAVADO DE MANOS



PASO 1

Con las manos enjabonadas, frotamos las palmas entre sí



PASO 2

Palma con palma con los dedos entrelazados



PASO 3

Palma con dorso con los dedos entrelazados



PASO 4

Fregamos el dorso de los dedos con la palma opuesta



PASO 5

Frotamos los pulgares con un movimiento rotatorio



PASO 6

Frotamos las yemas de los dedos en la palma



PASO 7

Extendemos el frotado hasta la muñeca



PASO 8

Enjuagamos con agua y secamos las manos

Seguí estos consejos

Las medidas necesarias para disminuir y evitar la propagación del Coronavirus suponen un cambio brusco en la vida cotidiana de todos, adultos, niños y adolescentes.

Mantener una buena higiene de las vías respiratorias. Cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato.



No compartir mate ni vajilla.



+ CONSEJOS



En caso de que tenga que salir, protegerse usando barbijo o máscara que le proteja la nariz, boca hasta el mentón.



Limpie a diario las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia (mesas, manijas, llaves de luz, teléfono, controles remotos, etc).

Tratemos en estas épocas de incertidumbre:

CAMBIAR NUESTRA MENTALIDAD POR BUENOS HÁBITOS

ESTOY ATRAPADO EN MI CASA

ESTAMOS SEGUROS EN NUESTRA CASA



TENGO MIEDO DE ENFERMarme

APLIQUEMOS TODOS LOS CUIDADOS
ASI NO NOS ENFERMAMOS



NOS VAMOS A QUEDAR SIN NADA

TENEMOS TODO LO NECESARIO,
LO IMPORTANTE ES LA SALUD



Actividad 1: Para los niños

a- Repasemos los 8 pasos de lavados de manos, dibújalos y elije tu canción favorita.

1-

2-

3-

4-

5-

6-

7-

8-

b- Escribe la canción que cantas lavándote las manos



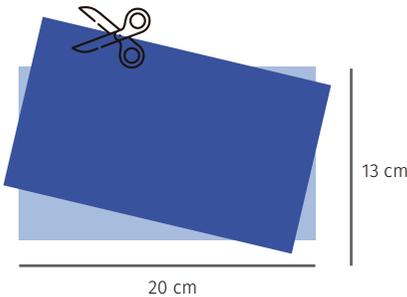
C- El aislamiento social, significa quedarse en casa. Hasta la fecha según los epidemiólogos, es sin dudas el más efectivo de los remedios, pero hay que salir a comprar comida, ir a la farmacia, salir a trabajar. Para seguir bien protegidos te proponemos que elabores en casa unos tapabocas caseros para proteger a todos los integrantes de tu familia.

Tapabocas con costuras

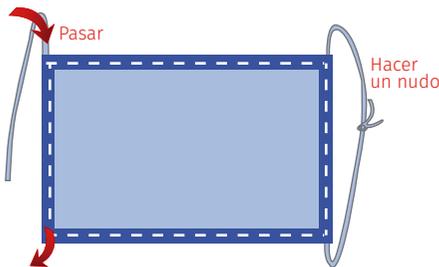


Materiales:

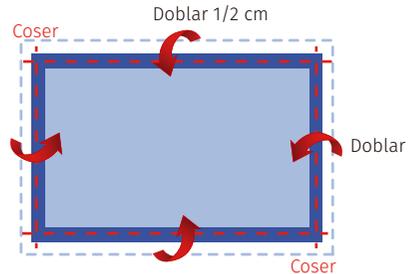
- Dos rectángulos de tela de algodón de aproximadamente 13 cm de ancho x 20 de largo.
- Dos tiras elásticas de 25 cm aprox. (o bandas elásticas, cordeles o cordones, tiras de tela o cintas elásticas para el cabello).
- Hilo, aguja y tijeras



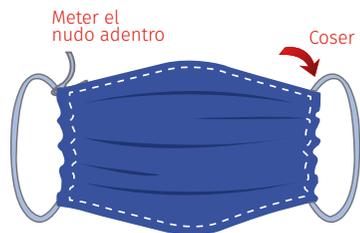
1. Corte dos rectángulos de tela de algodón de 13 de alto por 20 cm de ancho. Use material de algodón de hilado apretado, como tela de almohadas. Coloque un rectángulo sobre el otro.



3. Pase un elástico de 25 cm de largo aprox. a través del dobladillo más ancho. Estas tiras serán para enganchar en las orejas. Pasar con un aguja o hebilla del pelo el elástico y atar bien los extremos, si no tiene elástico puede usar cintas, bandas elásticas, pueden armar tiras con retazos de tela y luego coserlas al barbijo.



2. Doble por los bordes largos, haga un dobladillo de 1 cm para coser. Luego haga un dobladillo de 2 cm en los extremos más cortos y cosa dejando los extremos abiertos para traspasar el elástico o cordón que sujeta al barbijo.



4. Tire el elástico con cuidado para que los nudos queden dentro del dobladillo. Ajuste los extremos para que queden pegados a las mejillas y puedan dar espacio para respirar, a la zona T de la cara. Luego cosa bien el elástico para evitar que se deslice.

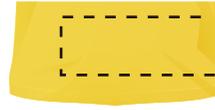
Tapabocas sin costuras



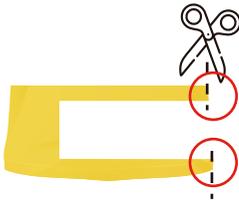
Materiales:
 - Camiseta
 - Tijeras



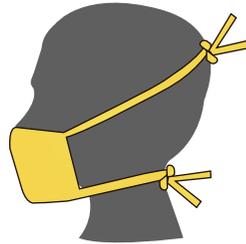
1. Corte la parte inferior de la camiseta, con un ancho de entre 17 y 20 cm aprox.



2. Recorte del trozo de camiseta que corto para el barbijo un rectángulo menor de entre 15 y 17 cm. Guardar el retazo pequeño puede servir para otro barbijo.



3. Haga un corte en la mitad de las cuerdas finitas que resultan tras extraer el rectángulo pequeño.



4. Una vez cortadas, ate las cuerdas inferiores en el cuello y las superiores en la cabeza de manera que la mascarilla quede ajustada a su rostro.

Nos encantaría saber cómo te quedaron los barbijos y cuales elegiste. Mándanos fotos por WhatsApp al 381-4015783 así subimos a las redes de la Fundación.



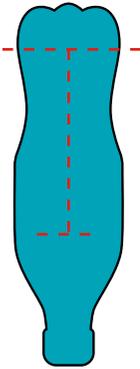
Mascarilla protectora con una botella

Para protegerte aún más y a la vez reciclar materiales, así cuidamos el medio ambiente, crea tu propia máscara de protección:



Materiales

- Una botella limpia de 2 litros o más (sin tapa)
- Tijera
- Bandas elásticas
- Servilletas
- Sellador (opcional)



1. Lo primero que deberás hacer será cortar el fondo de la botella, seguido de otro corte en forma de T invertida, con demuestra el gráfico.



2. Hecho esto, ya habrás obtenido la forma completa de la mascarilla en donde el próximo paso será ajustarla a tu cabeza, para tomar las medidas y marcar y cortar una serie de agujeros a través de los cuales deberás pasar la banda elástica. Coloca la mascarilla en tu rostro con el pico apuntando hacia abajo. Abre tus ojos, para regular y te quede cómodo al respirar y ver, y ahí ya quedó lista para usarla.



3. Podés buscar en la casa goma eva, o tela para poder hacer una almohadilla así no te lastima la frente. Otra alternativa son las vinchas de las niñas para poner en los agujeros de la máscara, o cualquier estructura que sirva para sostener la misma, y de esta manera no quede muy pegada a tu rostro y así poder respirar bien.

Al momento de desinfectar la mascarilla, debes hacerlo usando alcohol o puedes lavarla con abundante agua (no hirviendo) y jabón común.

Es recomendable usar tapabocas y máscara para mayor protección, sin dejar de cuidarse y seguir todas las recomendaciones.

CONTENIDO E INFORMACIÓN PARA LA FAMILIA

DENGUE

¿Qué es el Dengue?

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** es una infección vírica transmitida por la picadura de mosquitos hembras del género *Aedes aegypti*. Se presenta en los climas tropicales y subtropicales de todo el planeta.



¿Cómo se contagia?

El virus se transmite a los seres humanos por la picadura de mosquitos hembra infectadas. Posterior a la picadura, la persona tiene un periodo de incubación del virus que dura entre 4 y 10 días en manifestar la enfermedad a través de síntomas.

Cuando el mosquito se alimenta con sangre de una persona enferma de dengue y luego pica a otras personas también les transmite esta enfermedad. El contagio sólo se produce por la picadura de los mosquitos infectados, nunca de una persona a otra, ni a través de objetos o de la leche materna. Sin embargo, aunque es poco común, las mujeres embarazadas pueden contagiar a sus bebés.



**EL MOSQUITO ES EL UNICO
TRANSMISOR DE DENGUE**

¿Cuáles son los síntomas más comunes del Dengue?



FIEBRE +40°



DOLOR DETRÁS DE
LOS GLOBOS OCULARES



DOLORES MUSCULARES
Y ARTICULARES



SARPULLIDO



DOLOR DE CABEZA
MUY INTENSO



NÁUSEAS Y/O
VÓMITOS

! ATENCIÓN

Los síntomas aparecen entre los 3 y 14 días (promedio de 4-7 días) después de la picadura infectiva. El dengue es una enfermedad similar a la gripe que afecta a lactantes, niños pequeños y adultos.

El DENGUE GRAVE es una complicación potencialmente mortal porque cursa con extravasación de plasma, acumulación de líquidos, dificultad respiratoria, hemorragias graves o falla orgánica.

IMPORTANTE: Las infecciones sintomáticas pueden variar

Síntomas leves: sólo se manifiestan con un cuadro febril (2 a 7 días).

Síntomas más complejos: la fiebre se asocia a un intenso malestar general, cefalea, dolor detrás de los ojos, dolor muscular y dolores articulares.

Síntomas graves: Algunos casos pueden evolucionar a formas graves (dengue grave) en las que hay manifestaciones hemorrágicas, lo que puede llevar a un cuadro de shock.

Si usted tiene uno o más síntomas de los que mencionamos anteriormente debe comunicarse inmediatamente:



107

Emergencia Provincial



0800-555-8478

Vigilancia Epidemiológica



381-634-6784

Dirección de Epidemiología

¿Cuáles son las formas de prevención?

El mosquito vive en casas donde hay agua acumulada, colocando sus huevos diminutos en las paredes de los lugares. Por este motivo, es muy importante:

- No dejar que se acumule agua en ningún lugar de la casa, como bebederos de mascotas, baldes, tazas, vasos, charcos, gomas, cacharos, latas, botellas, plantas o floreros, piletas y canaletas sin mantenimiento.
- No es suficiente con vaciar los recipientes: hay que lavarlos con lavandina para erradicar los huevos adheridos principalmente en la vajilla, al borde de los floreros, del balde, etc.
- La fumigación no es suficiente para eliminar el mosquito. Su implementación debe ser evaluada por las autoridades sanitarias y con personas habilitadas y siempre debe ser acompañada por la eliminación de todos los recipientes que acumulan agua en las casas y espacios públicos.



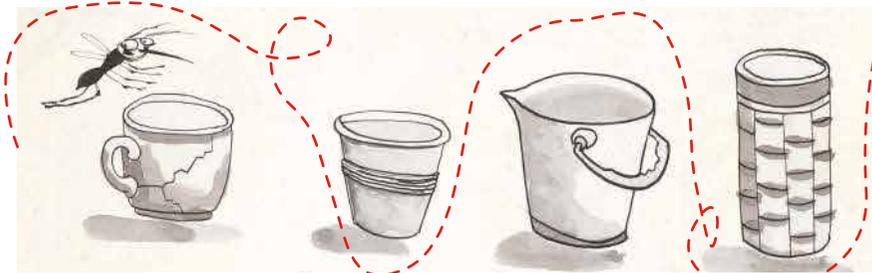
Seguí estos consejos

La limpieza, el orden y los hábitos saludables posibilitarán evitar mayores riesgos en la salud de usted y toda su familia.



Actividad 1: Para los niños

a- Leemos con mucha atención en familia “El Mosquito Lito”.



Relato perteneciente a la colección ¡Vamos a Crecer Juntos! del Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación. 2016.

el mosquito LITO



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación



El mosquito Lito nos quiere invadir.

**¡Pero entre todos
lo tenemos que impedir!**

Si encuentra
algún charco,
instala su casa.



Por eso, ¡atentos!
¡Lo más importante es
no dejar agua
en ninguna parte!



En cada florero y en cada maseta
tapemos el agua con algo de arena.
Baldes, regaderas, latas, palanganas...hay que darlos vuelta pueden
juntar agua.

**Así todos logramos descacharrizar.
¡Y el mosquito Lito se tiene que marchar!**



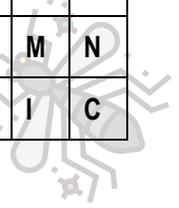
b- Reconoce bien el mosquito AEDES AEGYPTI. Existen diferentes tipos de mosquitos debido al clima de cada lugar y la vegetación con la que se encuentra. Tenemos que ver con mucho detalle cual es el mosquito que trasmite el Dengue así lo reconocemos, en caso de que esté en nuestra casa. Más abajo hay una foto, hago mi propio dibujo, puedo hacerlo más grande para colocar en la puerta de la heladera, así no me olvido como es y puedo identificarlo.



C- En la siguiente “sopa de letras” encontrarás ocho elementos que, al juntar agua que se estanca en ellos, favorecen el desarrollo de las larvas del mosquito AEDES AEGYPTI.



E	R	T	Y	U	U	I	I	O	Y	J	H	G	D	D	D
M	J	H	F	B	R	H	F	M	T	Y	W	G	W	V	X
R	R	B	C	A	C	E	R	O	L	A	Z	D	V	B	N
V	N	H	I	J	Q	W	A	T	O	G	N	R	T	P	O
N	O	E	Q	A	N	A	S	N	T	U	T	Q	I	O	T
T	A	D	W	P	W	R	C	H	A	R	C	O	U	R	Y
B	N	L	V	I	N	U	O	T	Y	I	R	T	N	E	M
V	E	A	F	L	J	K	S	O	P	O	K	J	M	N	Q
C	U	B	I	E	R	T	A	S	Q	F	R	B	C	X	Z
Q	E	E	R	T	C	A	R	O	L	A	M	A	Y	M	N
E	E	R	S	A	L	L	E	T	O	B	T	O	R	I	C



Cacerola – balde- frascos – tanque – charco – pileta – cubiertas – botellas

C- En el siguiente gráfico escribe tres síntomas que tiene una persona si se contagia dengue.



Si te interesa más información y videos mándanos por WhatsApp tu pedido al 381-4015783, también envíanos fotos de tu dibujo así lo subimos a las redes de la Fundación.



CONSEJOS PARA ESTA CUARENTENA!

1- Los invitamos a jugar en familia creando un superhéroe / superheroína para enfrentar las enfermedades de Coronavirus y Dengue. Puede ser en afiche, en tu cuaderno, puedes hacer muñecos de trapo con lo que tengas en la casa o con cualquier material que tengan disponible.

2- Realiza un dibujo de “Todo irá bien”. Esta es una iniciativa que surgió en Italia a raíz de la crisis del Coronavirus y que se está replicando en el mundo.



3- Armar una agenda diaria, la podés poner en tu heladera:

- Poner horarios de tareas de la escuela en la casa
- Horarios de juegos
- Pueden hacer algunos ejercicios
- Poner un horario para ver la TV o leer
- Ayudar en las tareas domésticas
- Ayudar en el arreglo de algunas cosas de la casa
- Armar una pequeña huerta, con vegetales de estación

La mejor manera de cuidarnos incluye el cuidado y compromiso de todos.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO



Proponemos a las familias que colaboren en la limpieza y desmalezamiento de sus casas, revisar techos, exterior e interior y traten de quedarse en casa.

Con esta actividad podrán cuidar y prevenir las enfermedades de sus hijos. Con el compromiso de que repliquen la limpieza y el cuidado profundo del hogar.



Este aporte de las instituciones, sumado al interés de otros Voluntarios, permitirá la prevención de estas enfermedades que tanto daño están haciendo a nuestra comunidad y al mundo. A corto plazo los esfuerzos deben enfocarse en proteger a la población a través de medidas como la limpieza, la higiene personal y el aislamiento social. A largo plazo a partir de la paralización de la economía será llevar a cabo un trabajo digno y responsable para salir adelante.

Bibliografía consultada:

Ministerio de Salud de la Provincia de Tucumán
Ministerio de Educación de la provincia de Tucumán
Ministerio de salud de Buenosaires.gob.ar- Integración Social
Unicef.org
El Dr. Sergio Perrone Asesor de Trasplante Cardíaco de la Fundación FLENI, Jefe del Servicio de Trasplante Pulmonar y Cardiopulmonar
Renatre (Registro Nacional de Trabajadores Rurales y Empleadores)

Ilustraciones: www.freepik.es

WWW.FUNDACIONVLUCCI.ORG.AR

Por consultas y/o por alianzas con Fundación Vicente Lucci, contáctanos:

Provincia de Tucumán

(0381) 4515500 - Int. 5667

Ruta 302 - km 7, Cevil Pozo.

Provincia de Buenos Aires

(011) 4328 3534

Carlos Pellegrini 1163, Piso 3, Of. A. CABA.