

GUIA PREVENCIÓN

IDREEC



PERSONAS CON

DISCAPACIDAD

MOTORA

DIFICULTAD

PARA

MOVERSE

Tv. 18 N° 19 – 65

Fax: 5712121

Teléfono: 5713080

Atención usuarios: 5712331

<http://www.idreec.gov.co/>



Guía de medidas de protección y prevención de covid 1

Gobernación del Cesar
Luis Alberto Monsalvo Gnecco

Secretario de salud
Hernan Baquero Rodriguez

Gerente IDREEC
Nicolaza Martinez

Introducción

Estimada familia esta guía le servirá de apoyo en ese momento de cuarentena por el contagio del Covid 19, es con el fin de capacitar en el manejo de los niños, niñas, adolescentes y adultos con discapacidad así mismo se pretende indicaciones de actividades que puedas realizar en casa para ayudar en los ejercicios a la persona con discapacidad.

La persona con discapacidad, su familia y en especial personas cuidadoras, deberán reforzar sus medidas de higiene de manos, desinfección y ventilación de espacios. Se debe permanecer en el domicilio por el periodo que las autoridades así lo definan, por lo tanto, se requiere mantener su acompañamiento familiar y de apoyo social a través de la organización de turnos para la provisión de cuidado (si así lo requiere) al interior de la familia o de la red de apoyo comunitario. (En caso de que no tenga familiares o cuidadores, se debe organizar

Los hogares con presencia de personas con discapacidad deben seguir las indicaciones generales estipuladas por el Ministerio de Salud y Protección Social sobre los cuidados personales y los entornos de aislamiento por causa del COVID-19.

Las personas con discapacidad son aquellas personas que tienen deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a mediano y largo plazo que, al interactuar con diversas barreras incluyendo las actitudinales, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás¹. En Colombia se reconocen siete categorías de discapacidad, estas son: (individual, familiar, social o comunitaria)

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/asif13-personas-con-discapacidad.covid-19.pdf>

Las personas con discapacidad son aquellas personas que tienen deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a mediano y largo plazo que, al interactuar con diversas barreras incluyendo las actitudinales, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás. En Colombia se reconocen siete categorías de discapacidad, estas son:

¿Qué es el nuevo Coronavirus?

Es un virus que causa Infección Respiratoria Aguda (IRA), que puede ser leve, moderada o grave. La enfermedad que causa este nuevo virus ha sido denominada COVID-19 por la Organización Mundial de la Salud. Los cuadros más severos suelen ocurrir en los adultos mayores de 60 años, personas con comorbilidades como desnutrición, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias o renales crónicas e inmunodeficiencias como cáncer y VIH. De acuerdo con la evidencia, los niños y niñas menores de 5 años son potenciales portadores asintomáticos por lo que son considerados importantes transmisores de esta enfermedad a sus cuidadores, principalmente a los adultos mayores





Conoce los **SÍNTOMAS DEL COVID-19**

Los síntomas descritos a continuación pueden aparecer entre 2 y 14 días después de haber estado expuesto al virus:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar

Recurre a un médico si pasa lo siguiente:

- Empeoran tus síntomas.
- Has estado en contacto estrecho con alguna persona que tenga COVID-19.
- Vives en una zona de riesgo o has estado allí recientemente.

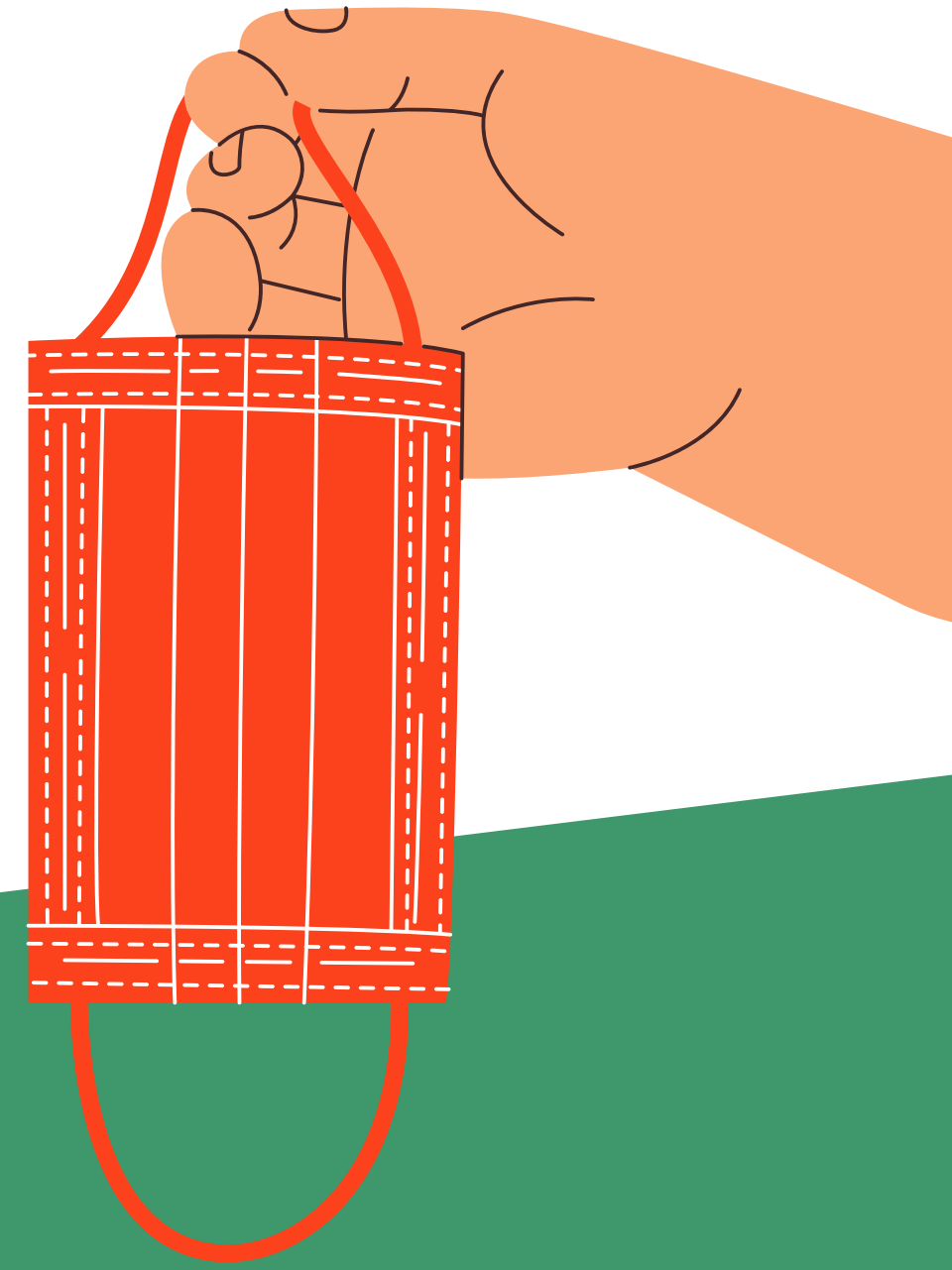


PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN,
VISITA [CDC.GOV](https://www.cdc.gov).

#YoMeQuedoEnCasa

Cómo usar una mascarilla

Fuente: Organización Mundial de la Salud



Antes de ponerte una mascarilla:

Límpiate las manos con alcohol en gel o agua y jabón.

Cuando usas la mascarilla:

1. **Cúbrete la boca y nariz.** Asegúrate de que no queden huecos entre tu rostro y la mascarilla.
2. **No toques la mascarilla.** Si lo haces, lávate las manos con alcohol en gel o agua y jabón.
3. Reemplaza la mascarilla por una de nueva en cuanto esté húmeda. **No vuelvas a usar mascarillas de un solo uso.**



Para desechar la mascarilla:

1. Quítate la mascarilla desde la nuca, usando las tiras, **sin tocar la parte frontal.**
2. Tira la mascarilla **inmediatamente** en una papelería cerrada.
3. Límpiate las manos con alcohol en gel o agua y jabón.

#YoMeQuedoEnCasa

La higiene adecuada detiene la propagación del virus.

Conceptos básicos de lavado de manos

Fuente:
Organización
Mundial de la Salud

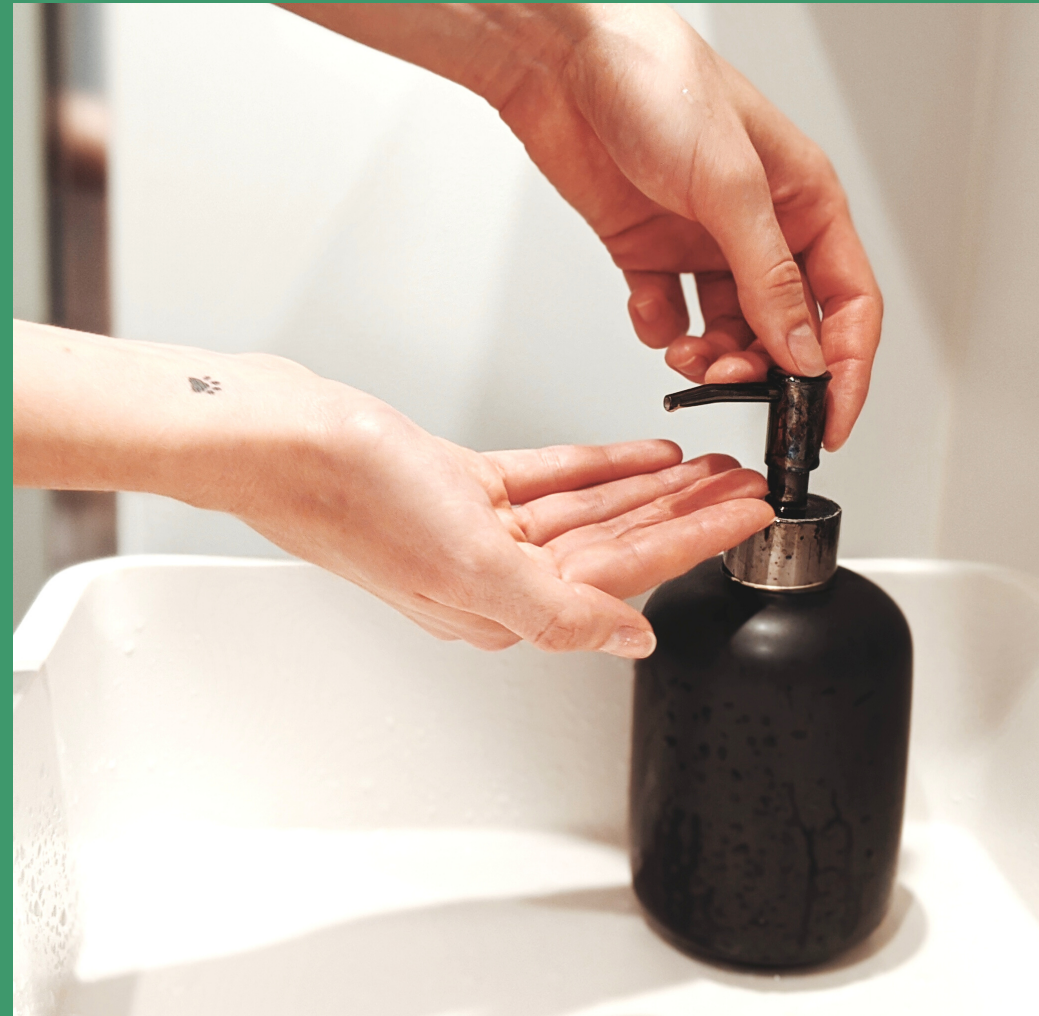
01

Mójate las manos antes de usar el jabón.



02

Enjabónate las palmas y el dorso de las manos, y no olvides lavarte entre los dedos.



03

Lávate las manos durante por lo menos 20 segundos.



04

Sécate las manos con una toalla o un papel limpio, y evita frotarlas con fuerza.



Cómo evitar la propagación del COVID-19 en 7 PASOS

- 01** Lávate las manos con frecuencia
- 02** Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca
- 03** Tose en el pliegue del codo o en un pañuelo desechable
- 04** Evita los lugares donde se reúnan muchas personas y acercarte a alguien que tenga fiebre o tos
- 05** Si no te sientes bien, quédate en casa
- 06** Si tienes fiebre, tos y dificultad para respirar, recurre al servicio de salud, pero llama primero
- 07** Busca información en fuentes de confianza

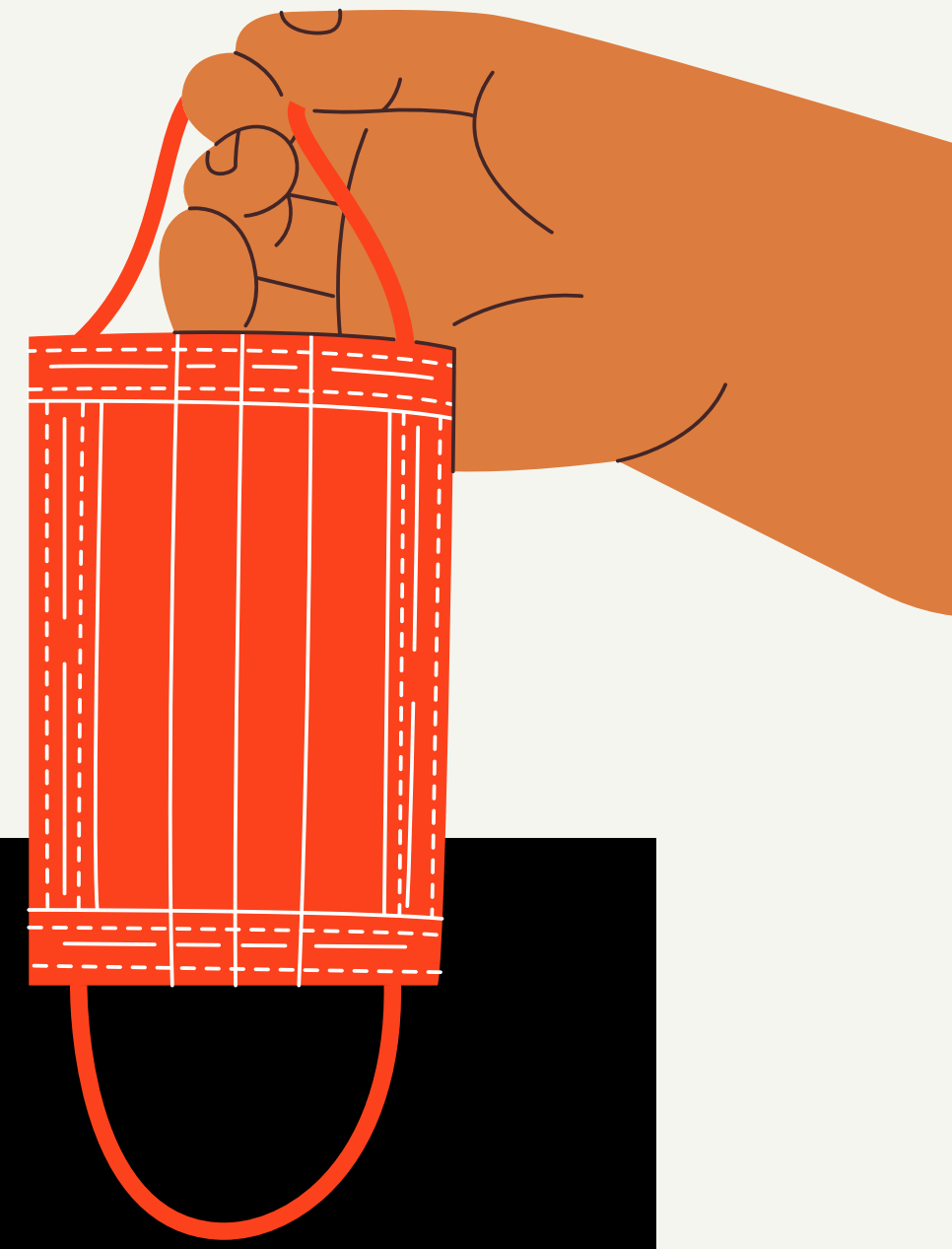


#YoMeQuedoEnCasa

Fuente: OMS

¿Cuándo es necesario usar una mascarilla?

Fuente: Organización Mundial de la Salud



¿Tos o estornudos?

NO

SÍ

¿Estás cuidando a una persona que tiene una posible infección por 2019-nCoV?

SÍ

Usa una mascarilla para protegerte a ti y a otros.

NO

No es obligatorio que uses mascarilla, pero recuerda lavarte las manos con frecuencia. Si tienes muchas mascarillas, puedes donarlas a aquellas personas que más las necesitan, como los profesionales sanitarios.

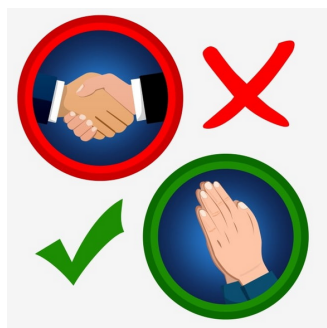


Las mascarillas solo son eficaces cuando se implementan también otras medidas preventivas, como lavarse las manos con frecuencia con alcohol en gel o agua y jabón.



Mantengamos el espacio de CASA seguro

Cuida tu higiene



No des la mano ni saludes con ningún tipo de contacto.



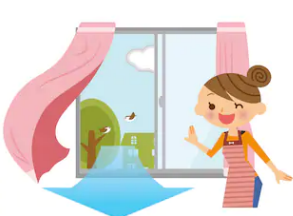
Lávate las manos CADA DOS HORAS



Desinfecta las superficies, como cerraduras de las puertas, mesas y con frecuencia.



Evita tocarte el rostro y, si tienes que toser o estornudar, hazlo en el pliegue del codo.

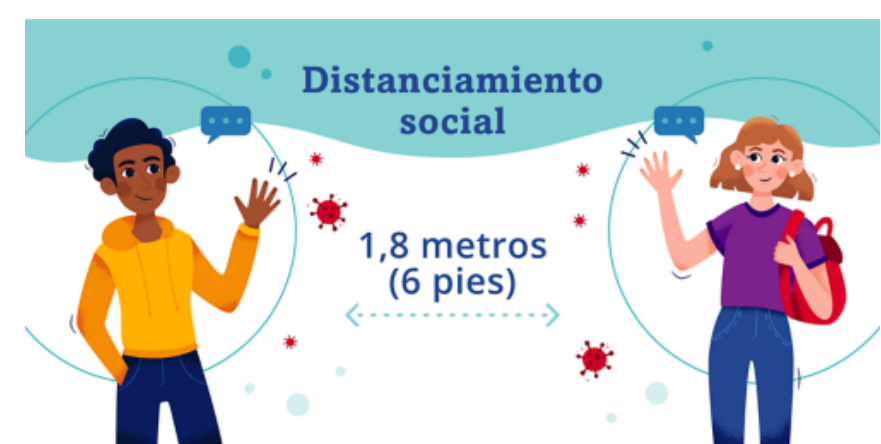


Abre las ventanas y ajusta el aire acondicionado para mejorar la ventilación del ambiente.

No recibas visitas No visites a tus vecinos No realices fiestas

Siempre que sea posible, usaremos el whatsapp para hablar en lugar de realizar reuniones.

Si no es posible realizar una videollamada, organiza la reunión en un lugar bien ventilado.



Recuerda que NO se puede viajar solo si es necesario.

Quédate en casa si...

- Te sientes mal.
- Alguno de los familiares con quien convives está enfermo.



Cuida tu familia ama, abraza, perdona.

Estar en casa en esta cuarentena es estresante para todos.
Si el niño llora abracelo.
Juegue con el niño
Tenga paciencia



LIMPIEZA DE LA CASA



Limplie todo lo que halla estado en el exterior de la casa como: teléfono, llaves, celulares,

Limpie con frecuencia todas las superficies como: puertas, cerraduras, interruptores, muebles, juguetes, bicicletas, todo lo que se pueda tocar. Además, pisos, paredes, ventanas



PASOS PARA HACER LIMPLIEZA

- Retire el polvo
- Lave con agua y jabon
- Enjuague con agua
- Desinfecte



Recomendaciones:

- Cambie y desinfecte la esponja de lavar platos con agua caliente
- NO COMPARTIR VASOS, PLATOS, CUCHARAS, POCILLOS



Recomendaciones:

- Cambie toalla de manos con diariamente,
- separe y guarde cepillos de dientes

MANEJO COTIDIANO DE ANIMALES PEQUEÑOS



La organización mundial de la salud y la asociación mundial de veterinarios de pequeños animales no se ha determinado que el COVID afecte animales de compañía, perros y gatos o sea **NO** son considerados como transmisores del virus a los humanos, pues su principal mecanismo de transmisión es humano a humano



No utilizar desinfectantes como cloro, varsol, vinagre para la limpieza de tu mascota



NO ABANDONE SU MASCOTA



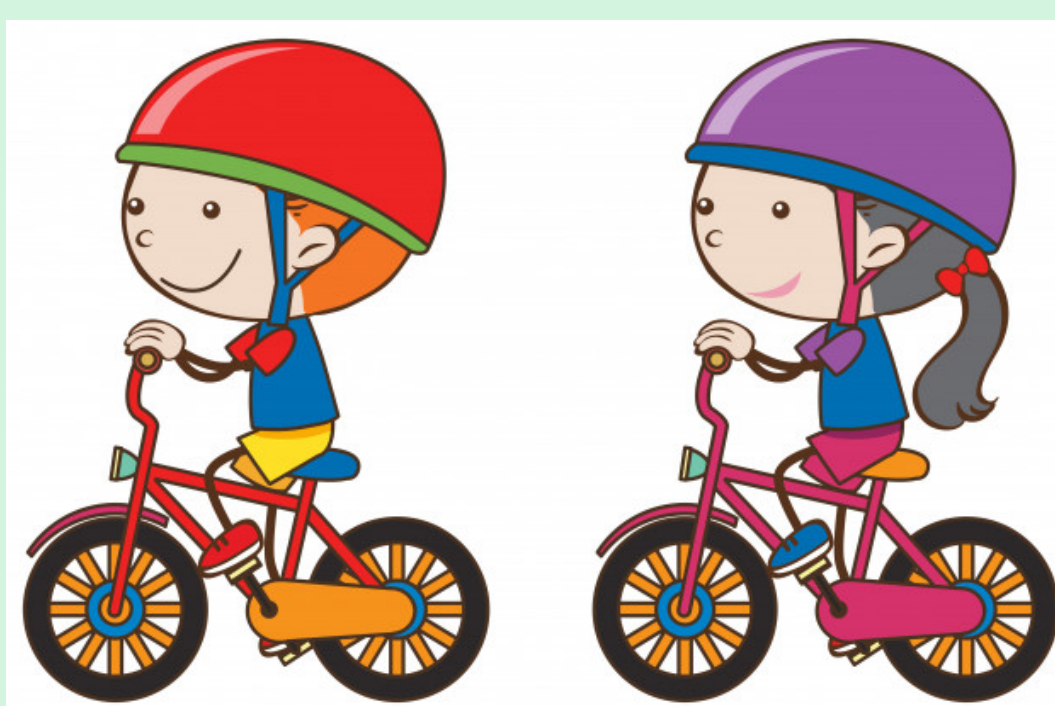
Actividad Física



El ejercicio aeróbico se recomienda para mantener salud cardiaca. En los niños entre los 5 a 17 años se recomienda **60** minutos de actividad física moderada.



Correr



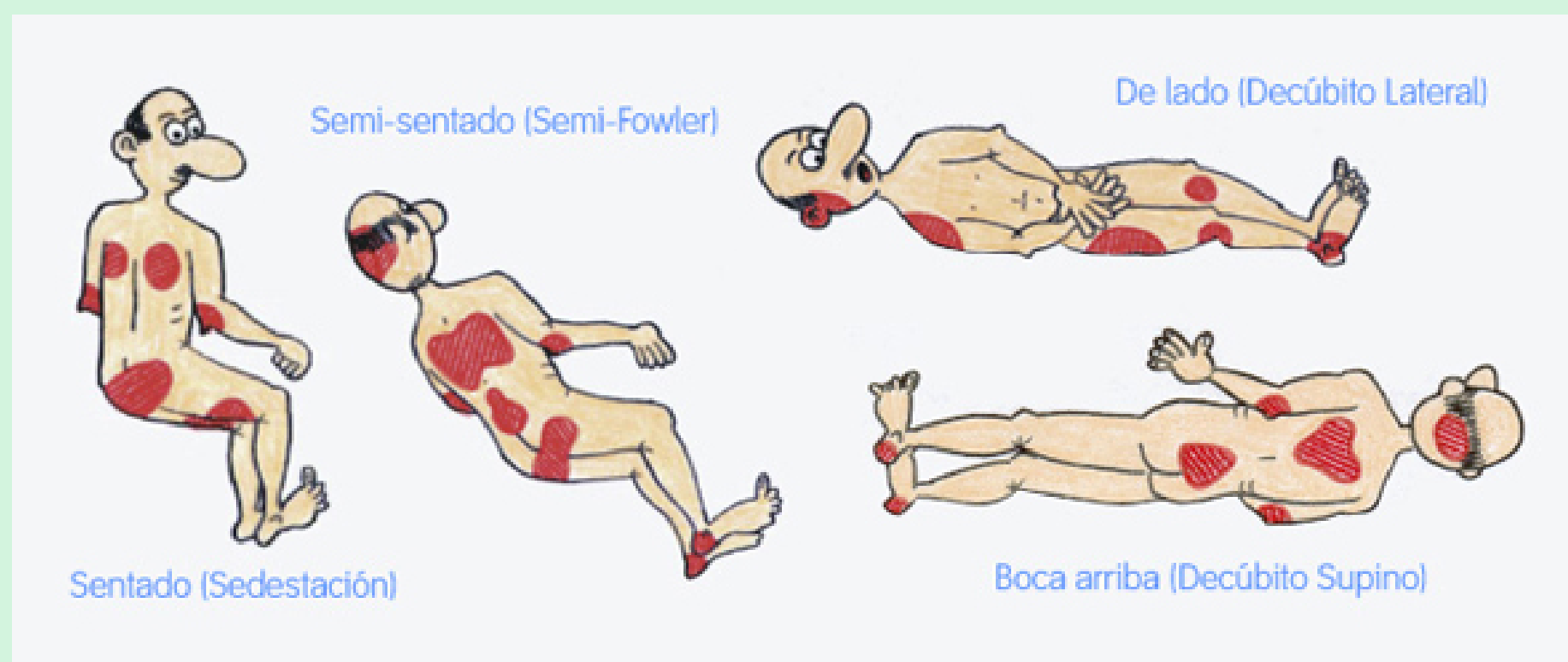
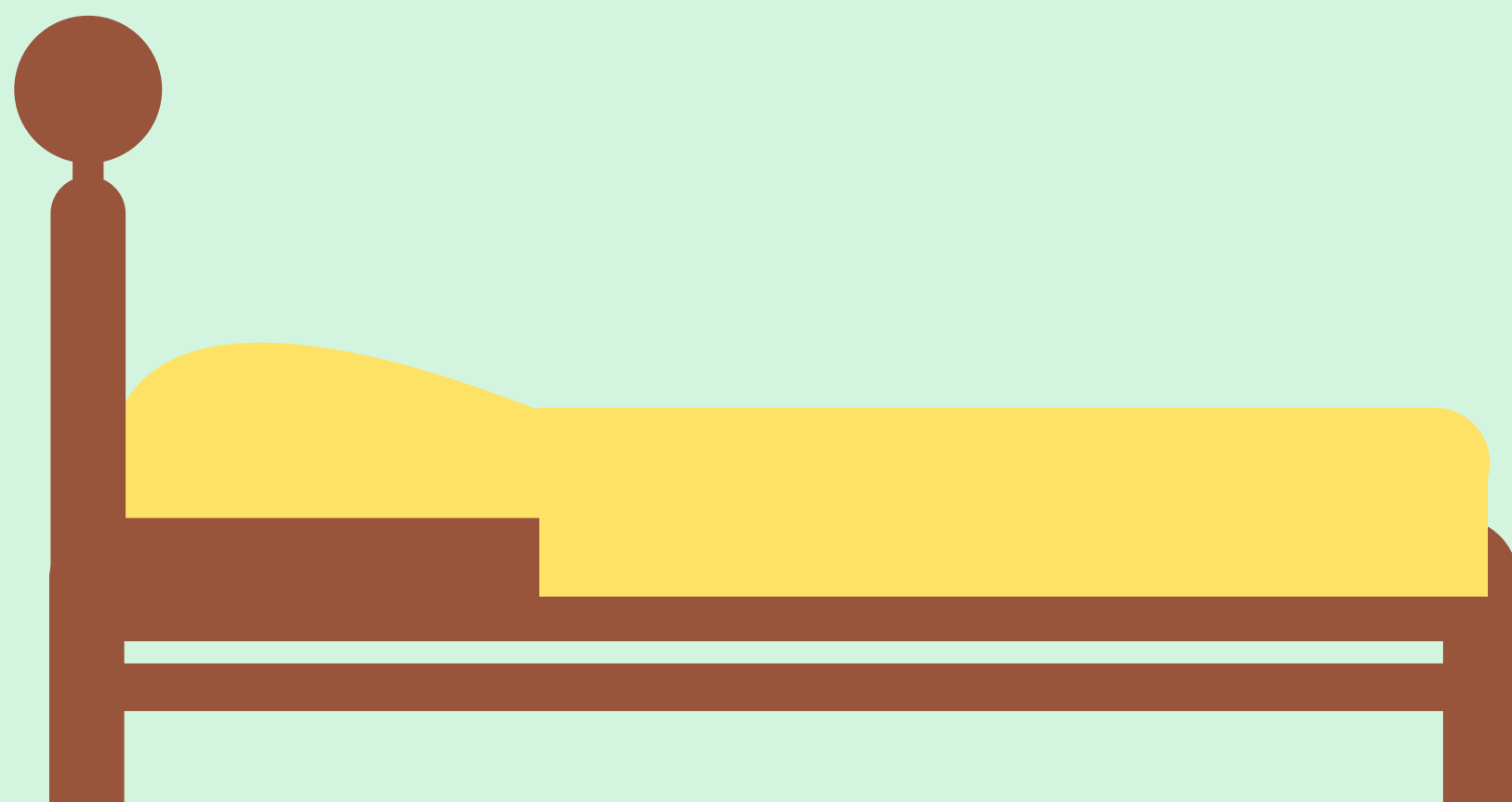
Bicicleta



Andar en la silla de
ruedas



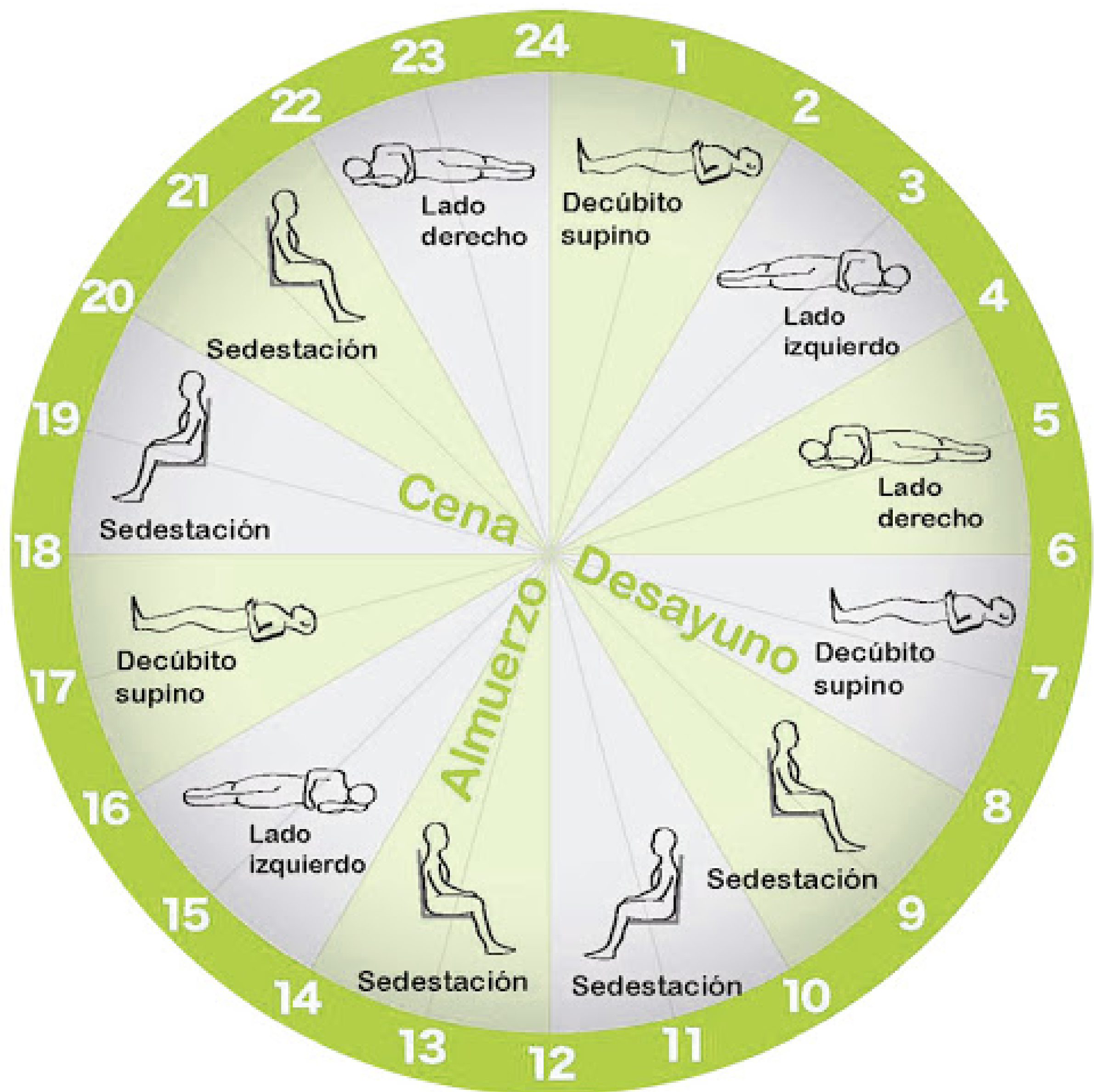
CUIDADO EN CAMA



zonas de riesgo de úlceras

PREVENCIÓN DE ÚLCERAS
POR DECUBITO
"ESCARAS"

CAMBIOS DE POSICIÓN CADA DOS HORAS

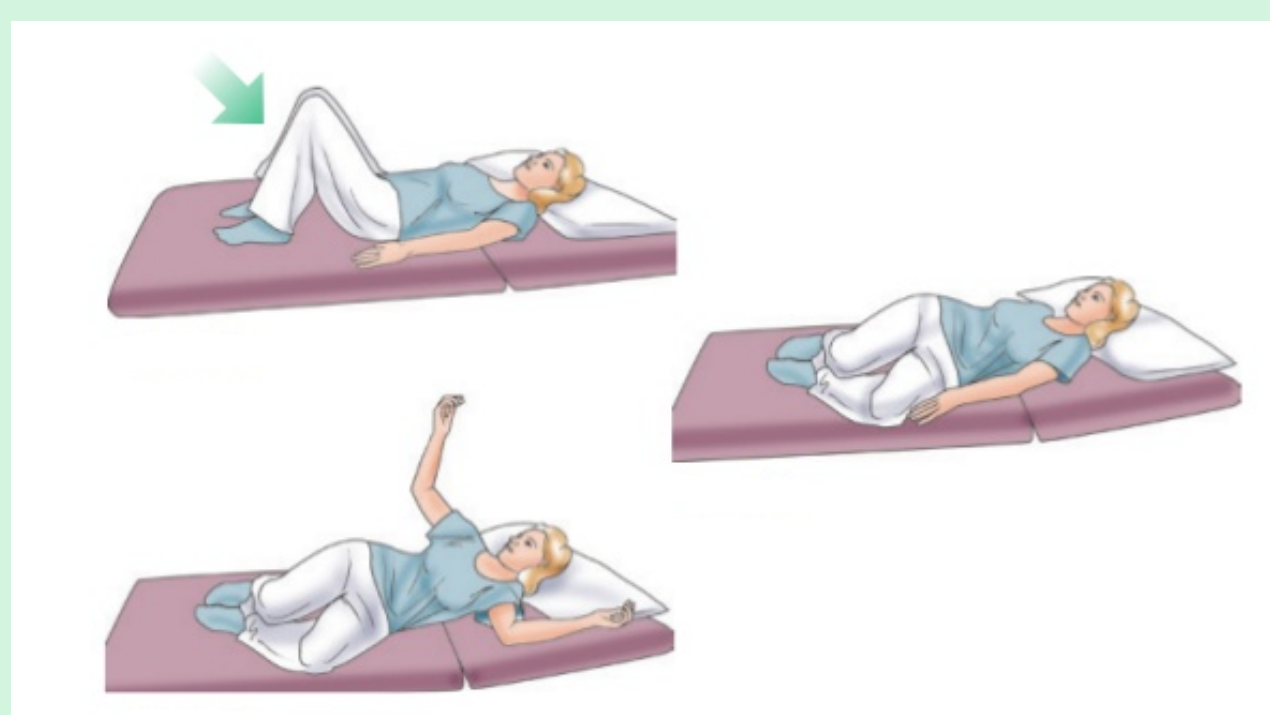


SE DEBE CAMBIAR DE
POSICIÓN PARA EVITAR
PELADURAS O ESCARAS



Acomodar de lado con almohadas

Acomodar boca arriba separando las piernas

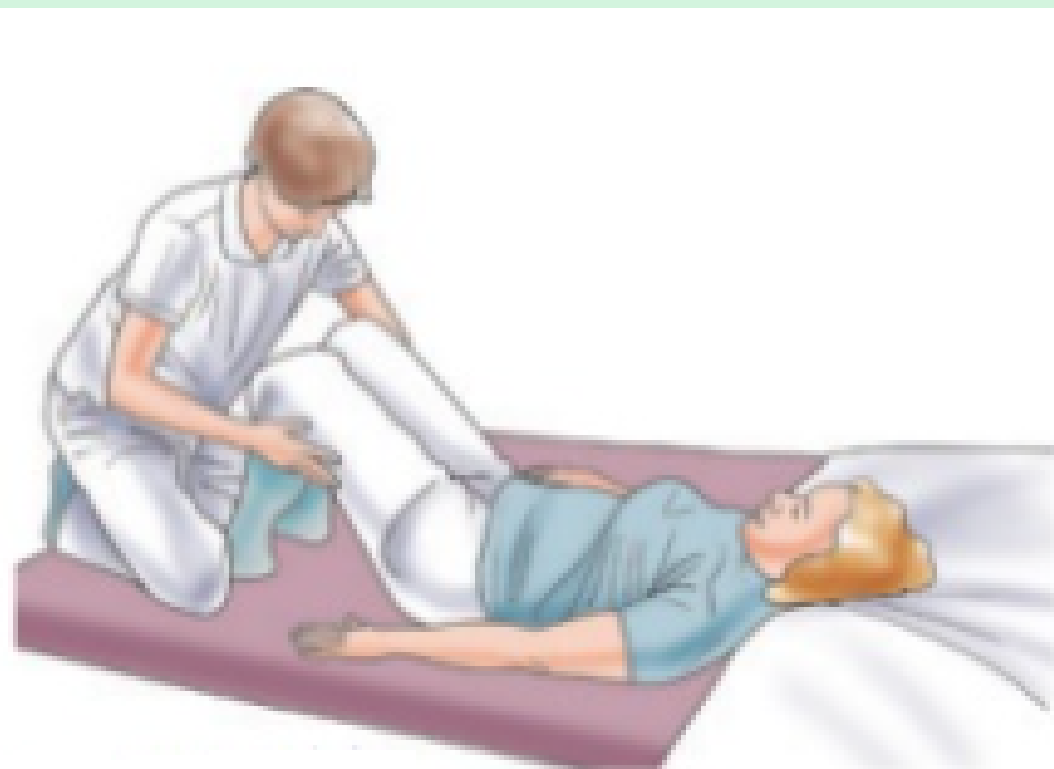


Ayudar a voltearse de lado

Ayudar sentarse con apoyo

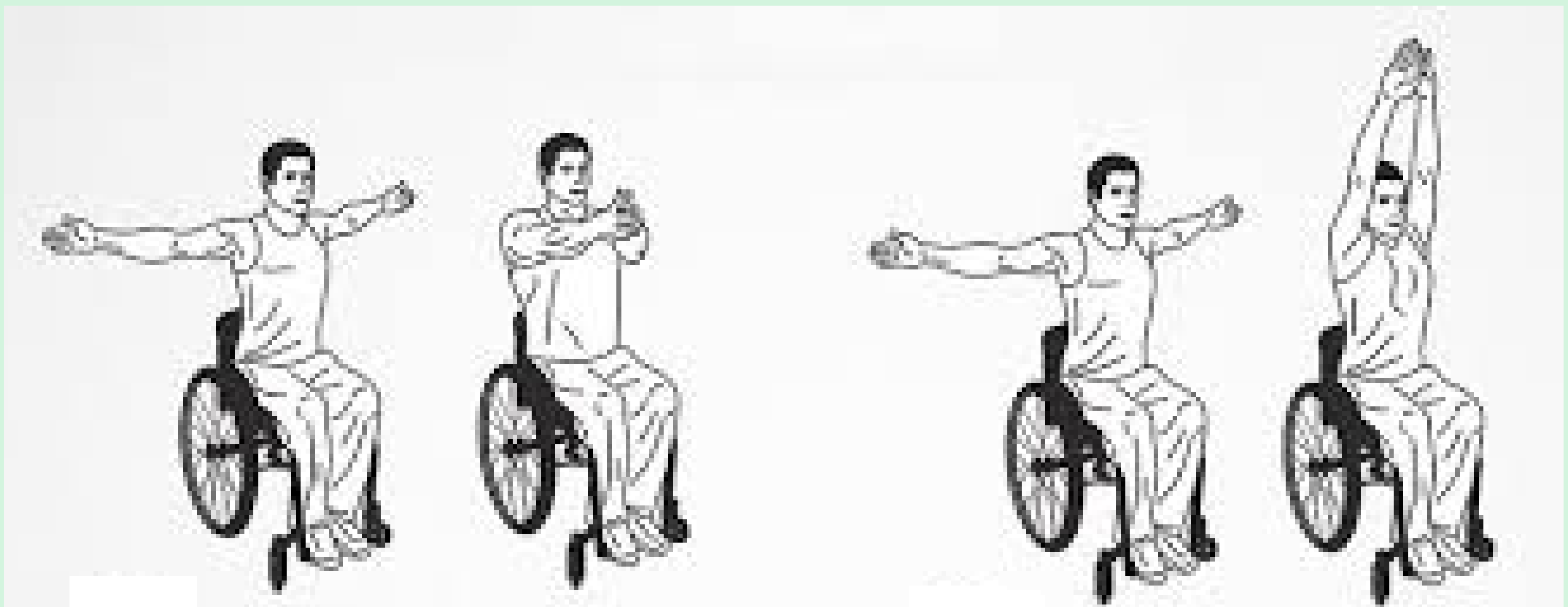


Como ayudar a levantarse de la cama



EJERCICIOS EN SILLA





Mover los brazos arriba y a los lados



Mover los brazos arriba y al frente
lanzando puños



Mover los brazos al frente y doblar el
tronco.

Girar los brazos adelante y hacia atrás



Inclinarse a un lado y al otro para estirar los músculos de la columna vertebral

Jugar con balones: lanzar y atrapar



Girar el tronco a un lado y al otro lado

Actividades para realizar con los niños





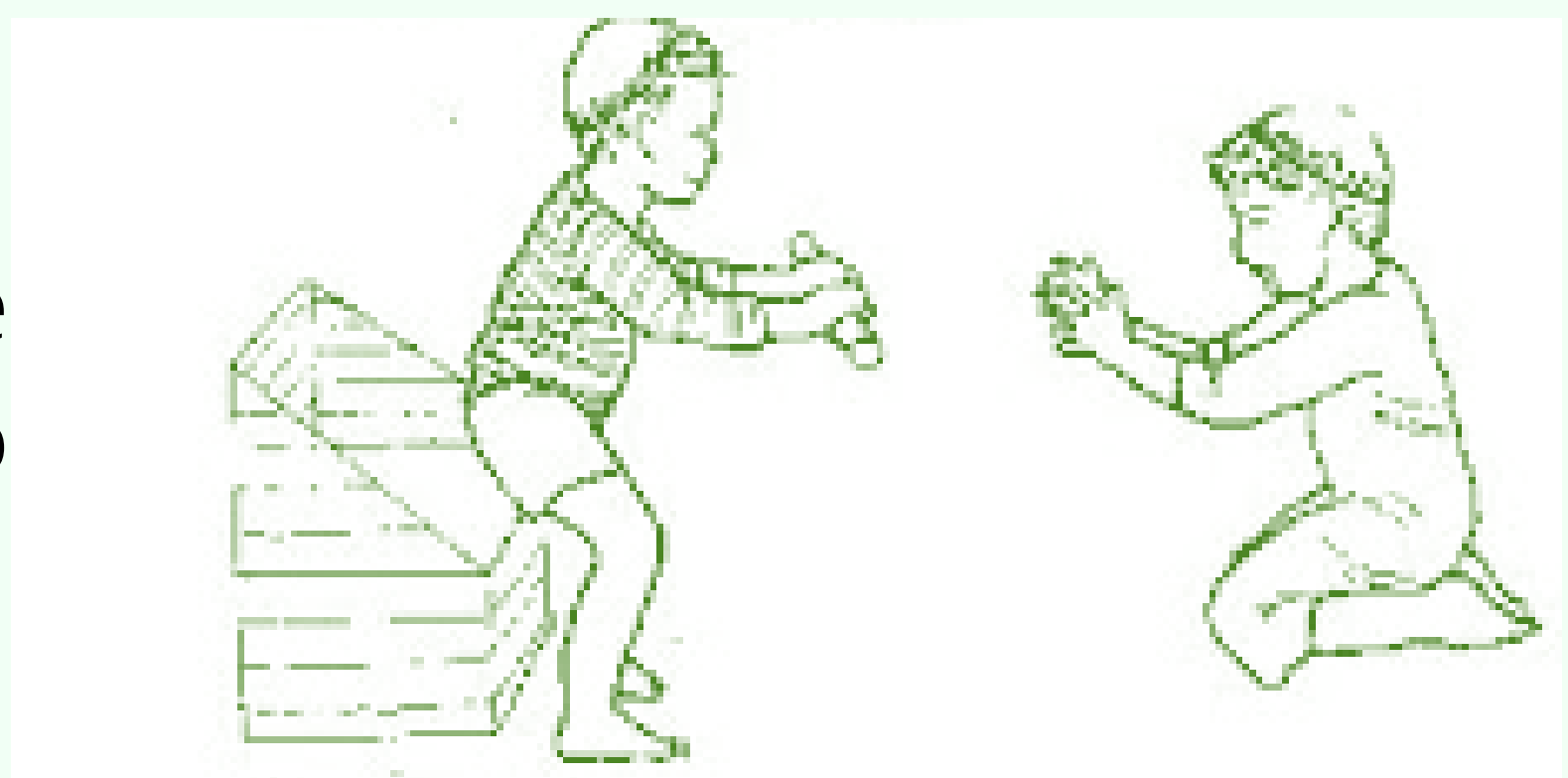
Ayuda al niño a ponerse en pie desde sentado tomándolo por las axilas

Ayuda a levantarlo desde los brazos NO las manos



Permitir que el niño se apoye en barandas o una silla para ayudarlo a ponerse en pie

Animar a que se levante por si mismo de una silla



RECOMENDACIONES



ACTITUD POSITIVA



PACIENCIA



AMOR



VALORAR AVANCES

ESTIMULE POSITIVAMENTE

FRASES POSITIVAS:

1. **Has sido capaz de hacerlo**
2. **Estoy muy orgulloso de ti**
3. **Sabes, te quiero mucho**
4. **Puedes llegar hasta donde tquieras**
5. **Yo se que eres capaz**
6. **Noto que cada día eres mejor**
7. **Lo haces muy bien**
8. **Siempre que me necesites estaré para ti**
9. **Te mereces lo mejor**
10. **CONFÍO EN TÍ**

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. <https://www.unicef.org/lac/sites/unicef.org.lac/files/2020-03/20200320-UNICEF-lacro-coronavirus-19-young-children-SPA.pdf>
2. <https://logopediamarianalonso.com/wp-content/uploads/2020/01/j1.png>
3. <https://www.observatoriodeladiscapacidad.info/proteger-a-las-personas-con-discapacidad-frente-a-la-crisis-de-la-covid-19/>
4. <https://www.paho.org/es/eventos/seminario-web-recomendaciones-para-inclusion-personas-con-discapacidad-respuesta-covid-19>
5. <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/infografias-covid-19.aspx>



LO HACEMOS MEJOR
GOBIERNO DEL CESAR
WWW.LUISALBERTOMONSALVO.COM

