



RECOMENDACIONES DURANTE LA PANDEMIA

Hacer una lista de contactos de familiares, personas y organizaciones de apoyo.

Disponer de alguna vía para comunicarse en caso de emergencia (teléfono fijo o celular).

Tener suficientes alimentos, medicamentos y artículos del hogar, para evitar salir de su casa por algunas semanas o por si enferma.

Siempre que pueda, trabaje desde casa.

Asegurarse de que su red de apoyo tienen toda la información necesaria para sus cuidados en caso de enfermar (medicamentos que toma, seguro de salud, su centro de salud habitual...)

Cuidar la salud mental ocupando el tiempo libre en actividades armoniosas y manteniendo el contacto seguro con familiares y amistades a fin de proporcionarle apoyo emocional.

Mantenerse al tanto de las informaciones sobre COVID-19, a través de canales oficiales y de instituciones confiables. No haga caso ni propague rumores.

En caso de violencia física o psicológica hacia personas con discapacidad, especialmente mujeres, niños, niñas y adolescentes, se debe informar y buscar ayuda.

Línea mujer *212
Línea Vida de la Procuraduría General de la República (1-809-200-1202, sin cargo)
Emergencias *911

TELEFONOS INFORMACIÓN COVID-19
*462
809-686-9140-
1-809-200-409 (sin cargo)



La RED es una unión de organizaciones de personas con discapacidad física, con la particularidad de que somos las propias personas con discapacidad las que formamos las organizaciones.

En República Dominicana dos organizaciones conforman La RED, ASODIFIMO y CIMUDIS y además hay una entidad colaboradora, ADIDE.

Este material ha sido elaborado con la financiación de la Unión Europea.

El contenido es responsabilidad exclusiva de La Red y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea.

CON EL APOYO DE:



UNIÓN EUROPEA



COVID-19 Y DISCAPACIDAD



RETOS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD AGRAVADOS POR EL COVID-19

La COVID 19 es un virus que puede afectar a **TODAS LAS PERSONAS** y que puede causar graves problemas de salud, especialmente en personas con enfermedades preexistentes. El virus no se ve a simple vista y puede tenerlo cualquier persona, aunque parezca sana.

En las personas con discapacidad tiene un mayor impacto, debido a las barreras culturales y del entorno que enfrentan:

Estigma y Discriminación Transporte NO accesible

Dificultades para mantener el distanciamiento físico, a veces requerimos de apoyo de otras personas

Necesidad mayor higiene en dispositivos de apoyo Dificultad para tomar medidas de higiene

Atención sanitaria que NO toma en cuenta las necesidades de las personas con discapacidad

Mayor vulnerabilidad económica y laboral Interrupción de terapias de rehabilitación

Barreras para acceder a información y servicios de salud

"Ciudadanía activa contra la violencia de género hacia las mujeres con discapacidad en República Dominicana"



¿CÓMO SE TRANSMITE EL CORONAVIRUS?



Por el aire de la tos y los estornudos



Por el contacto con una persona enferma de Covid-19



Por tocar objetos contaminados

¿CÓMO EVITAR CONTAGIARSE Y CONTAGIAR A OTROS



Quédate en casa



Usa la mascarilla



NO te toques la cara



Lava tus manos con frecuencia



Al toser o estornudar cúbrete con el codo



Desinfectar dispositivos de apoyo



Limpia y desinfecta superficies y objetos



Mantén la distancia de seguridad



Evita el contacto directo



USO CORRECTO DE LA MASCARILLA



El uso de la mascarilla es obligatorio.

El mal uso de la mascarilla contribuye a aumentar la transmisión del coronavirus.

Evite tocar la mascarilla mientras la usa, si lo hace, lávese o desinfecte las manos.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL COVID-19?



FIEBRE



TOS Y DOLOR DE GARGANTA



DIFICULTAD PARA RESPIRAR

NAUSEAS

FATIGA

DOLOR MUSCULAR

PÉRDIDA DEL OLFATO Y EL GUSTO



DEBEMOS BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA ANTE LA SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE O DIFICULTAD RESPIRATORIA.



¿QUÉ HACER SI USTED U OTRA PERSONA PRESENTA SÍNTOMAS?

Si sospecha que usted o alguien cercano tiene COVID-19, debe aislarse, usar mascarilla y hacerse la prueba cuanto antes



NO salga de casa a menos que sea para buscar atención médica

La persona enferma y las que convivan deben usar mascarilla



Mantenerse aislado hasta 14 días tras el último síntoma

Mantener la fiebre baja con paños fríos y paracetamol o acetaminofén



Descansar bien y mantenerse activo dentro de la casa

Mantenga la distancia de 2 m al entregar y recibir comida



Beber muchos líquidos (Agua)

La persona a cargo del cuidado de personas con discapacidad debe **USAR MASCARILLA SIEMPRE** y aplicar lavado de manos antes y después.



¿QUÉ PRECAUCIONES DEBEN TOMAR LOS CUIDADORES/AS DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD?



Usar la mascarilla



NO tocar la cara de la persona que cuida



Lavarse las manos antes y después de prestar cuidados



Mantener a la persona que cuida bien hidratada (agua)



Limpia con frecuencia las superficies y los dispositivos de apoyo



Apoyar a la persona para el lavado de manos, al menos cada tres horas



Bañar y cambiar de ropa cada día