

EN NUESTRA COMUNIDAD NOS CUIDAMOS TODOS

“ Si la naturaleza no está protegida, surgirán nuevas crisis, con mayor agresividad ”

Leonardo Melgarejo

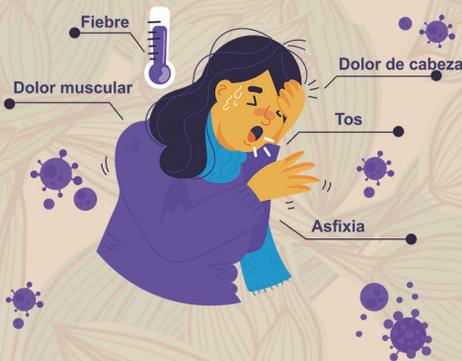


¿CÓMO CUIDO A MI COMUNIDAD?

Informándonos

¿Qué es el Coronavirus (Covid-19)?

La COVID-19 es una enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2, este virus forma parte de una gran familia de coronavirus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves.



Síntomas: Si algún miembro de la comunidad presenta: tos, dolor de cabeza, dolor de cuerpo, fiebre y falta de aire debe ponerse en contacto con el encargado de salud de la comunidad.

Medidas de bioseguridad:

Son todas las acciones que debemos realizar para prevenir el COVID-19. Ejecutándolas podemos cuidar a nuestra familia y a nuestra comunidad.

¿CÓMO CUIDO A MI COMUNIDAD?

Cumpliendo las medidas de bioseguridad



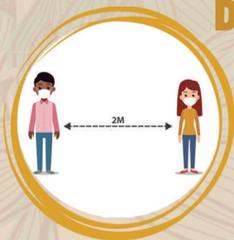
LAVADO DE MANOS

Lávese las manos con agua y jabón (lejía) varias veces.



USO DE BARBIJO

Si es urgente que salga de casa use barbijo. No se toque boca, nariz ni ojos.



DISTANCIAMIENTO

Mantenga más de un metro de distancia. Evite estar donde haya mucha gente.



DESINFECCIÓN

Use alcohol al 70% para desinfectar ropa, cuerpo y superficie; Lavandina para superficies, zapatos y alimentos.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Consuma verduras y frutas, aliméntese bien, si estamos fuertes nuestro organismo hará frente a este virus.



¡IMPORTANTE!

Si usted está con fiebre, tos y no puede respirar acuda a un centro de salud. No se automedique.

¿CÓMO CUIDO A MI COMUNIDAD?

Cumpliendo las medidas de bioseguridad

Si el paciente presenta los síntomas y es aislado por recomendación médica debe tomar en cuenta lo siguiente:

- Debe estar solo en una habitación (puerta cerrada).
- Debe usar barbijo y realizar higiene de manos al salir de la habitación.
- Limpiar el baño con lavandina tras cada uso que haga el paciente.
- Contar con basurero con tapa y una bolsa de plástico.
- Tener utensilios de limpieza de uso individual.
- La ropa debe lavarse con bastante detergente, los platos y vasos deben lavarse con agua caliente.
- Procurar que sea una única persona la que atienda al paciente y que no tenga enfermedades crónicas cardíacas, pulmonares, renales, inmunodepresión, diabetes o esté embarazada.

Barbijo Casero: ¿Cómo fabricarlos con una polera?

1



Recortar 20 cm de la parte inferior de la polera de algodón (incluir la parte de atrás y la de adelante).

2



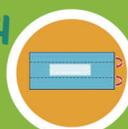
De los dos lados cosidos, elegir uno, abrirlo y extender la tela.

3



Poner una servilleta de papel o papel de rollo de cocina en el centro del rectángulo de tela.

4



Doblar la tela de algodón envolviendo la servilleta de papel/rollo de cocina.

5



Colocar la tela sobre la nariz y boca, luego atar



Es muy importante el uso de barbijo

¿CÓMO CUIDO A MI COMUNIDAD?

Con alimentos sanos y variados

Es importante que nos alimentemos con variedad de frutas y verduras. Así nuestro organismo tendrá las defensas necesarias para afrontar ésta y otras enfermedades.

Los huertos ecológicos nos pueden proveer de una variedad de alimentos y es fundamental continuar consumiendo los alimentos propios de nuestra tierra. Aquellos que sabiamente nos brinda.

La miel por ejemplo constituye un alimento importantísimo para nuestro organismo.



¿CÓMO CUIDO A MI COMUNIDAD?

Recurriendo al uso de medicina natural

La medicina natural ha cobrado importancia durante la epidemia. La más requerida es la asociada a enfermedades respiratorias y fortalecimiento del sistema inmune.

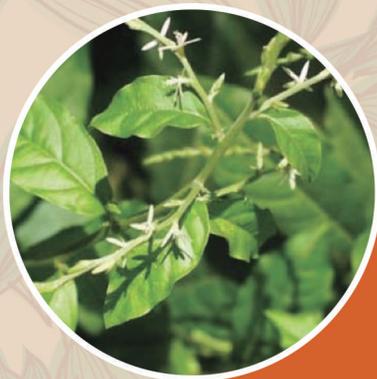
La lista, encabezada por ramas de eucalipto, incluye: manzanilla, wira wira, miel de abeja, jengibre, hojas de matico y propóleo.

Cutuqui

Nombre chiquitano Nókütúkimiánka

En San Antonio de Lomerío, municipio ubicado a 250 kilómetros del departamento de Santa Cruz, se ha recurrido al conocimiento ancestral de los abuelos, quienes recomendaron usar Cutuqui.

La raíz de esta planta ha sido empleada con fines medicinales. Su forma de preparación varía, pero generalmente se prepara infusiones y combinándola con otras hierbas. Los comunarios tienen el conocimiento de la forma y cantidad de uso y las restricciones, pues no todos pueden ingerirla.





PANDEMIA Y BOSQUES

Esta pandemia es una zoonosis. Las zoonosis son enfermedades que compartimos con otros animales.

La aparición de nuevas zoonosis está relacionada fuertemente con los delitos ambientales; la destrucción de las áreas de reserva natural elimina el hábitat de especies que viven con enfermedades propias y que están restringidos a esos entornos (patógenos como hongos, virus y bacterias), y estos son inducidos a migrar de sus ambientes naturales a áreas urbanizadas.

Por lo tanto, la caza depredadora, los hábitos de consumo, los incendios, los sistemas de producción del agronegocio basado en monocultivos extensivos, la destrucción de los territorios de los pueblos indígenas y las áreas de reserva ambiental, son la raíz de la expansión de este tipo de riesgos.

PREVENIR NUEVAS PANDEMIAS

El manejo sustentable de los ecosistemas es la principal acción de prevención y la mejor política de seguridad para la salud humana y la economía global.

Prevenir incendios forestales.

Proteger y expandir las áreas protegidas o de reserva ecológica.

Proteger los territorios de los pueblos y comunidades indígenas.

Cambiar el modelo de producción de alimentos.

Crear una nueva economía equitativa y ambientalmente sostenible.

Aunque en nuestro país las autoridades aprovechan las restricciones de la cuarentena para buscar aprobar nuevos eventos transgénicos y otras medidas económicas que favorecen el agronegocio. El COVID debe interpretarse como una oportunidad para restablecer relaciones adecuadas entre la humanidad y la naturaleza. Una oportunidad de resarcir y mejorar.

ALTERNATIVA

Sistemas de producción de alimentos basados en la AGROECOLOGÍA.

