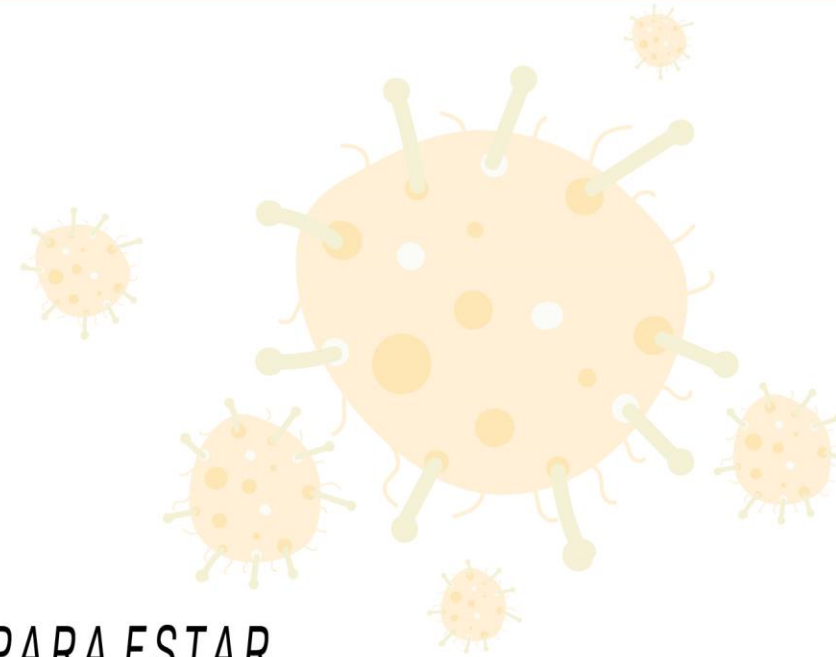


GUÍA BÁSICA DE PREVENCIÓN



PREPARA TU COMUNIDAD PARA ESTAR
DISTANTES PERO UNIDAS

frente al COVID-19

Presentación:

La Sagrada Escritura nos muestra ejemplos de personas que ante las dificultades supieron actuar con responsabilidad e inteligencia espiritual, haciendo lo que estaba a su alcance para evitar daños peores: Noé, José, Jesús mismo. Nosotros no podemos actuar de manera distinta. La Conferencia del Episcopado Mexicano, nuestro señor obispo y nuestras autoridades sanitarias ya nos han dado orientaciones e indicaciones que habremos de seguir y atender en posteriores comunicaciones. *Salud y Comunión, A.C.*, siendo una institución al servicio de la vida consagrada y el presbiterio, ha recogido en este escrito las orientaciones emanadas de la Organización Mundial de la Salud, la Secretaría de Salud de México, nuestra Iglesia Local y otros organismos de servicio, y las ha reunido en esta *Guía básica de prevención*, discerniendo entre tanto contenido –alguno falso- lo que mayor conviene y se acomoda a nuestros destinatarios. Esperamos que sea de utilidad y sirva de apoyo para superar todos juntos este momento de distanciamiento social y mantener por mucho tiempo el estrechamiento cordial.

P. René A. Carrera M., MSpS.
Director General

1. HABLA Y ESCUCHA
2. *ORA ET LABORA*
3. PREVÉ
4. CONOCE Y ACTÚA
5. SUSPENDE, REPROGRAMA Y APRENDE

1. HABLA Y ESCUCHA

REUNE A TU COMUNIDAD

La lectura de esta guía puede ser una buena ocasión para reunir a tu comunidad y platicar con ella acerca de los puntos aquí tratados. Escucha sus inquietudes y dudas, responde a ellas en la medida de lo posible o llama a los servicios sanitarios para recibir alguna orientación. No favorezcas una mentalidad fatalista, pero tampoco ingenua o irresponsable. Las medidas de prevención se deben llevar a cabo con disciplina y seriedad, con la participación de todas. Elige y prepara un cuarto con baño donde se pueda aislar alguna hermana en caso de que se sospeche que padece la enfermedad. Las comunidades con más miembros y con hermanas mayores y enfermas deben tener un seguimiento más cercano durante esta contingencia.

HABLA CON EL PERSONAL QUE ATIENDE TU CASA

Habiendo iniciado esta etapa de distanciamiento social, te recomendamos que platiques con el personal que atiende tu casa o tu comunidad; las personas que vienen de fuera pueden ser portadoras del coronavirus incluso sin saberlo. Puedes darles las siguientes recomendaciones: a) en caso de tener síntomas de enfermedad respiratoria acudir a su médico y si el caso lo amerita, no asistir al trabajo, b) tomarle la temperatura para comprobar que no tenga fiebre c) lavarse las manos cada vez que venga de fuera y entre a tu casa, d) no saludar de mano o beso, e) usar cubrebocas si está en contacto con las hermanas, y e) redoblar la limpieza de superficies y pasamanos.

HABLA CON LAS PERSONAS, INCLUYENDO AL CAPELLÁN Y CONFESOR, QUE LAS VISITAN

Las recomendaciones son las mismas del personal de servicio: a) no asistir en caso de enfermedad respiratoria, b) lavarse las manos al entrar, c) no saludar de mano o beso y d) usar cubrebocas si requieren estar cerca de las hermanas.

EVITA LAS MURMURACIONES, RUMORES INFUNDADOS O COMENTARIOS FATALISTAS

Hablar constantemente o solo de este tema puede generar temor o intranquilidad. Hay muchas cosas de que tratar y ahora puedes hacerlo con más tiempo del normal. Respeta los diferentes puntos de vista o la diversidad de condiciones. No abandones el sentido del humor.

ATIENDE LAS RECOMENDACIONES DE LOS ORGANISMOS OFICIALES

Particularmente de la Secretaría de Salud y la Iglesia Local.

2. ORA ET LABORA

ESTA ES UNA BUENA OCASIÓN PARA ORAR POR LOS ENFERMOS Y LOS QUE LOS ATIENDEN

Señor Jesús, Salvador del mundo, esperanza que nunca nos decepciona,
ten piedad de nosotros y ¡libranos de todo mal!

Te pedimos que nos protejas del flagelo de este virus, que se está difundiendo,
sana a los enfermos, protege a los sanos, ayuda a quienes trabajan en bien de la salud de todos.

Muéstranos tu rostro lleno de misericordia y sálvanos por tu gran bondad.

Te lo pedimos por intercesión de María, madre tuya y nuestra, quien nos acompaña fielmente.

Tú que vives y reinas por los siglos de los siglos. Amén.

VIVE CON MÁS SENTIDO ESTA CUARESMA Y PASCUA

Tiempo de oración, de silencio, de soledad. Una oportunidad para la mortificación y la caridad. Una ocasión para volvernos cirineos de Jesús y ayudarle a cargar la Cruz. Tiempo para ser más humanos y volvernos a lo esencial.

PROCURA LA *LECTIO DIVINA* Y LAS LECTURAS ESPIRITUALES

Ahora tendrás más tiempo para profundizar en la Palabra de Dios o para retomar un buen libro que alimente tu espíritu.

PARTICIPA DE LA EUCARISTÍA EN CASA O A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Por ahora las comunidades, siendo grupos pequeños, podrán participar de la eucaristía en sus propias casas. Siguiendo las orientaciones que ya nos hizo la Diócesis: no saludar, comunión en la mano, a puerta cerrada, etcétera. Si la situación lo amerita, se les va a sugerir o a pedir que solo tengan misa semanalmente. Si se da este caso, tenemos María Visión (todos los días a las 11:00 am) y Radio María 107.9 fm (lunes a viernes a las 8:00 am, sábado y domingo a las 12:00 hrs) como muy buenas opciones para escuchar misa y hacer la comunión espiritualmente.

DISFRUTA DE AMBIENTES BIEN VENTILADOS O AL AIRE LIBRE

Es importante mantener bien ventilados todos los espacios de la casa: el cuarto, el comedor, la sala de estar, la capilla; pero también es una buena ocasión para variar los espacios habituales para hacer oración o celebrar la eucaristía: ¿que tal el jardín o el patio?

MANTENTE CERCANA A LAS PERSONAS QUE EL SEÑOR TE HA ENCOMENDADO

Mediante mensajes, pequeños videos o escritos. También tienes la oportunidad de aprender o mejorar tus habilidades cibernéticas.

3. PREVÉ

LAVADO FRECUENTE DE MANOS

Preferentemente con agua y jabón (mejor si es líquido) y que al menos el lavado dure 60 segundos. En caso de no contar con agua y jabón se puede usar gel antibacterial con base alcohol al 70%.

EVITA TOCARTE LA CARA

Específicamente los ojos, la nariz y la boca.

ESTORNUDA DE ETIQUETA

Tapa nariz y boca al toser o estornudar, con un papel o pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo. Lava tus manos después de hacerlo.

SALUDA A DISTANCIA, TAMBIÉN SI ESTÁS PARADA O SENTADA, GUARDA DISTANCIA

Evita el saludo de mano, abrazo y beso. Tienes una gran variedad de saludos que puedes ensayar: Oriental, Hippie, Vulcano, Wakanda Forever, Regio, Futbolero, etcétera. También, si el espacio te lo permite, debes pararte o sentarte a metro y medio de distancia de tu compañera.

REDOBLA LA LIMPIEZA

Limpiar las superficies y objetos que se tocan con frecuencia (mesas, interruptores, pasamanos, manijas de puertas y gabinetes) con un detergente doméstico.

DESINFECTA

Limpiar y desinfectar no es lo mismo. Primero hay que limpiar y después desinfectar. Para desinfectar puedes utilizar una mezcla de cloro diluido, soluciones con un mínimo de 70% de alcohol, y la mayoría de desinfectantes. CLORO DILUIDO: Se puede utilizar si es apropiado para la superficie un atomizador o trapo. Toma en cuenta las instrucciones del fabricante y asegúrate que haya suficiente ventilación. Revisa que el cloro no esté vencido. No mezcles el cloro con amoníaco ni otro limpiador. Esta solución de cloro debe contener las siguientes proporciones: 4 cucharaditas por litro de agua. Usa guantes.

CUANDO SALGAS Y REGRESAS A CASA

Evita asistir a eventos masivos, lugares donde exista mucho tránsito de personas o donde haya personas que han viajado recientemente. Tu puedes ser una portadora sin darte cuenta, por lo cual debes observar las mismas indicaciones que dimos para las personas que vienen de visita. Incluso considerar el uso de cubrebocas si estás en cercanía de las hermanas mayores que no salen. Cuando estés sola en tu cuarto o a distancia mayor de tres metros puedes bajarte el cubrebocas.

4. CONOCE Y ACTÚA

SÍNTOMAS

Fiebre
Tos seca
Fatiga
Dolor de cabeza
Escalofríos y malestar general
Dificultad para respirar (disnea)

RECUPERACIÓN EFECTIVA

No salir de casa en caso de presentar síntomas compatibles con COVID-19. Que tu superiora llame a
Tel: _____ o al Dr. _____, Cel. _____ Aislarte en el cuarto destinado para ello.

RECOMENDACIONES GENERALES EN CASO DE CONTAGIO

En la medida de lo posible, la persona enferma debería quedarse en un cuarto específico alejado de otras personas de su comunidad.

En un primer momento, se tienen que hacer varias pruebas a la persona para descartar que no se trate de otras enfermedades, ya que se comprobó el COVID-19, no se recomienda el envío al hospital sino que trate de recuperarse en su misma casa; solo en caso de gravedad se enviaría a un hospital para soporte respiratorio.

En los cuartos y baños dedicados a personas enfermas, considera reducir la limpieza a cuando sea estrictamente necesaria para evitar contacto innecesario con la persona enferma.

La persona enferma debería tener su propia reserva de pañuelos desechables, papel toalla, limpiadores y desinfectantes.

El personal de salud dará seguimiento puntual a cada caso y si es necesario, canalizará a un hospital para cuidados más especializados.

5. SUSPENDE, REPROGRAMA Y APRENDE

SUSPENDE TEMPORALMENTE LAS ACTIVIDADES NO ESENCIALES

Actividad no esencial es aquella que no afecta la vida o misión sustantiva de una comunidad. Hay que evitar la congregación o movilidad de personas y sustituirlas por actividades que favorezcan la sana distancia. También hay que reducir las salidas para compras u otros asuntos postergables. En el caso de celebraciones, catequesis y otros eventos religiosos, atiende a lo señalado por nuestras autoridades eclesiásticas.

REPROGRAMA

Y al hacerlo, hazlo con un margen amplio o abierto: hasta nuevo aviso. Estamos por entrar a la fase 2: la comunitaria y lo más probable es que lleguemos a la tercera después de algunas semanas. En general, se habla de un proceso de 12 semanas o tres meses. ¿Para julio ya estaremos saliendo de esta pandemia? No lo sabemos con certeza. Así que te damos la última recomendación:

APRENDE

A mantenerte unida en la distancia, mejora tus habilidades de comunicación cibernética. A conservar lo esencial y postergar lo secundario. A preocuparte y ocuparte de tus hermanas, sin descuidarte a ti misma. Que todo colabora para el bien de los que amamos a Dios.

“Por una vida en plenitud al servicio de Cristo y su Reino”

Atte.: *Salud y Comunión, A.C.*

Dr. Oscar Pérez, Médico General.

T.F. Paola López, Fisioterapeuta.

L.N. Aisse Rivera, Nutrióloga.

M.P.G. Leonor Aidé López, Psicoterapeuta.

P. Francisco Rodríguez, MSpS., Asistente Espiritual.