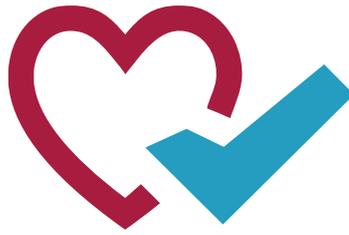




Recomendaciones para *pacientes con discapacidad,* sus familias y asistentes ante las medidas de aislamiento en el marco del COVID-19



Existe mucha información sobre la pandemia generada por el COVID-19, pero no siempre es fácil de entender. Por eso, presentamos las siguientes recomendaciones con el objetivo de apoyar y brindar información precisa a los pacientes con discapacidad, sus familias y cuidadores en este contexto actual.

Resulta fundamental realizar acciones preventivas en forma oportuna, para evitar la propagación de la enfermedad protegiendo a la población y en particular a las personas con discapacidad que, por su condición, presentan un grado de vulnerabilidad mayor.

Por esa razón, las rutinas establecidas pueden verse afectadas en este contexto. Es de importancia que comprendan la razón por la cual deben estar confiadas en sus hogares durante este periodo de aislamiento social. Esta situación puede generar episodios de estrés y desencadenar conductas que por su intensidad, frecuencia o duración impliquen un riesgo para su salud y seguridad o la de quienes conviven con ellas. Las personas con discapacidad también tienen una mayor incidencia de afecciones de salud crónicas o concurrentes.



Recomendaciones para pacientes, familiares y asistentes

1. Comunicación clara y accesible. Es crucial que la información sobre cómo prevenir el coronavirus sea accesible para todo el mundo.

a. Comparta información sencilla acerca de la pandemia y las medidas de prevención. Aprovechar los contenidos de fácil lectura, pictogramas e incluso los mensajes en formatos sencillos que se han adoptado para la explicación a niños y niñas.

Recomendaciones



Lavate las manos frecuentemente



Al toser o estornudar, cubrite la nariz y la boca con el pliegue del codo y luego lavate las manos



Evitá contacto directo con personas que tengan enfermedades respiratorias



Ventilá los ambientes cerrados



Evitar compartir mate, vasos y cubiertos, así como saludos con besos

Ante la presencia de éstos síntomas:



Fiebre y tos

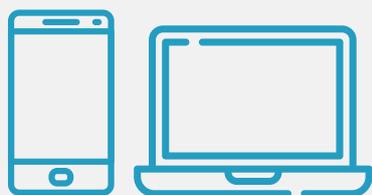


Dolor de garganta



Dificultad respiratoria

Permanecé en tu domicilio
y llamá al: **107** si vivís en **CABA**
108 en la **Provincia de Buenos Aires**
ó consultá la **página web**
de tu provincia.



Limpiá y desinfectá los objetos o superficies que se tocan frecuentemente con alcohol, lavandina, detergente. Etc.



Evitá en la medida de lo posible el transporte público y guardias de atención médica



Evitá en la medida de lo posible reuniones donde haya una gran concurrencia o en ámbitos no bien ventilados

Se sugiere concurrir a controles médicos sin acompañantes o con un máximo de un acompañante por persona y sin niños para evitar aglomeraciones en la sala de espera

**Controlá tus vacunas:
Gripe y Neumonía**



¿Cómo hay que lavarse las manos?



Estas recomendaciones son provisorias y pueden modificarse según la evolución de la pandemia. Revisá la página del Ministerio de Salud que cuenta con actualizaciones diarias.

<https://www.argentina.gob.ar/salud>

Adaptado de Sociedad Neurológica Argentina, 2020



b. Acompañe a su familiar con discapacidad en hábitos de higiene y seguimiento de las recomendaciones frente a la proximidad y contacto físico con otras personas.

c. Transmitir calma y serenidad en todo momento, brindando un buen trato, humanizado y no discriminatorio.

d. La Agencia Nacional de Discapacidad informó que se abrió un nuevo y exclusivo canal de comunicación destinado a personas con discapacidad y sus familias, que busca evacuar dudas sobre el Coronavirus, brindando información emitida por el Ministerio de Salud de la Nación. Nuevo canal de comunicación: https://youtu.be/uils_jav6rs. Servicio de videollamadas para personas sordas e hipoacústicas: <https://youtu.be/-jrY3XH5sK4>. Se pueden enviar consultas a: infocoronavirus@andis.gob.ar





2. Organice turnos para la provisión de cuidado. Una forma de asegurar el acompañamiento familiar y asistencial es a través de la organización de turnos.

3. Realice pequeños paseos respetando las medidas necesarias para evitar el contagio. El decreto de excepción al aislamiento obligatorio por la pandemia de coronavirus habilita a las personas con discapacidad, mental, cognitiva y psicosocial, que tengan alteraciones conductuales, disruptivos trastornos emocionales, personas con tratamiento de psicomotricidad, entre otras, cuyo estado se vea agravado por la situación de confinamiento, a circular por las vías de uso público cercanas a su residencia por espacio de dos horas junto a un acompañante. **Recuerde que deben vestir el color azul en alguna prenda de su ropa o una cinta azul en el brazo. Recuerden también tomar los recaudos específicos.**

4. No realice traslados a los proveedores de servicios de salud, a menos que sea absolutamente necesario. En ese caso el paciente debe ser acompañado solo por una persona.

5. Disponga en su hogar de los medicamentos para enfermedades crónicas y comorbilidades existentes, acorde con la prescripción médica.

6. Mantenga una rutina regular en el hogar tanto como sea posible.

7. Alimentación saludable. Incluya en su dieta alimentos naturales y frescos como carnes, pescados, queso, leche, frutas y verduras, frutos secos, entre otros en preparaciones variadas y suficientes.

8. Sugiera actividades para realizar dentro del hogar minimizando los riesgos, ajustadas a las necesidades y capacidades de cada persona.

9. Tome en serio los riesgos que la pandemia implica para las personas con discapacidad y tenga presente tomar sus propias medidas y precauciones para mantenerse saludable y capaz de ayudar.



10. Atienda sus propias necesidades y sentimientos. Participe en actividades saludables que disfrute y encuentra relajante, haga ejercicio regularmente, mantenga una rutina y horarios regulares de sueño, así como una alimentación saludable.

11. Piense en quién puede intervenir si usted necesita ayuda. Pregunte a otros miembros de la familia, amigos o vecinos de confianza si pueden brindar apoyo de respaldo en caso de que usted se enferme o necesite hacer una cuarentena.



Los familiares y amigos de las personas con discapacidad pueden contribuir para que tengan la mayor libertad práctica y emocional posible y así poder hacer frente a este contexto desafiante, siempre contemplando sus necesidades específicas.