

# COVID-19



## Recursos para personas que consumen drogas y otros grupos vulnerables en el marco del COVID-19

CONTENIDO	PÁGINA
<b>Disponibilidad de Jeringas y Reducción de Daños en la Práctica del Proveedor Durante el Brote de COVID-19</b> Vital Strategies	2
<b>Síntomas del COVID-19: Lo Que Deben Saber los Consumidores de Drogas</b> Vital Strategies	4
<b>Guía para Programas de Servicio de Jeringas y otros Programas de Reducción de Daños en el Marco del COVID-19</b> Vital Strategies	5
<b>El Lavado de Manos y Otras Medidas Preventivas contra el COVID-19 para Desamparados</b> Vital Strategies	14
<b>Manual de Confección Casera de Mascarilla del Centro de Prevención y Control de Enfermedades (CDC, siglas en inglés)</b> U.S Centers for Disease Control and Prevention	16
<b>Guía de Uso Apropiado del equipo individual de protección (abreviado en inglés con las siglas PPE) del Consejo Nacional del Cuidado de la Salud para los Desamparados (abreviado en inglés con las siglas NHCHC)</b> NHCHC	19
<b>Desinfección de Superficies Para Prestadores de Servicio de Jeringas y Reducción de Daños en el marco del COVID-19</b> Vital Strategies	21
<b>Trabajo Sexual y Reducción de Daños en el marco del COVID-19</b> Vital Strategies	25
<b>Uso de Estimulantes y Reducción de Daños en el marco del COVID-19</b> Vital Strategies	29
<b>Plantillas para la Gestión de la Comunicación</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Herramientas para Evaluar Poblaciones Especiales del CDC</li><li>• Ejemplo de Gestión de Mensajes del CDC</li></ul>	35 41
<b>Ejemplares producidos por socios del Programa de Prevención de Sobredosis de Vital Strategies</b>	42

### RECONOCIMIENTOS

Los autores agradecen a las siguientes personas por su cuidadosa revisión de este material: a Caty Simon y Nicole Reynolds, de Urban Survivors Union; a Patrick Rezac, de One Voice Recovery; al Dr. Kim Sue, de Harm Reduction Coalition; a los equipos de Prevención de Sobredosis Comunicaciones de Vital Strategies; y al personal del programa de reducción de daños a lo largo del país por compartir su material generosamente.

# Disponibilidad de Jeringas y Reducción de Daños en la Práctica del Proveedor Durante el Brote de COVID-19

El COVID-19, enfermedad causada por un tipo de coronavirus recientemente identificado, puede generar una infección respiratoria y afectar su salud. Generalmente es leve y muchas personas se recuperan rápidamente luego de contraerlo, pero puede ser grave en personas con un sistema inmunológico debilitado, con cuadros preexistentes o personas de la tercera edad. Por lo cual, es importante estar informado.

Lo más importante es estar prevenido y le será útil saber cómo actuar. Aunque no se haya detectado en su área un brote generalizado de COVID-19, hay que poner en práctica el lavado de las manos y otros hábitos preventivos para mantenerse alejado de los resfríos o la gripe que describiremos a continuación.

## ¿Cómo se contagia el COVID-19?

El COVID-19 se pasa de persona a persona al exponerse a la tos o estornudo que contiene el virus que se dispersa en gotas. Se desconocen factores de riesgo que hacen a una persona más vulnerable que otra de contraer el virus. La cercanía a alguna persona que lo tiene constituye el riesgo principal.



## ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los síntomas principales son parecidos a los de la gripe o un resfrío fuerte:

- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Pérdida repentina del olfato o el gusto
- Dolor de garganta
- Congestión nasal o catarro
- Náusea o vómitos
- Diarrea

Estos síntomas se dan entre dos a catorce días posteriores a la exposición al virus. Entre las personas consideradas de alto riesgo están aquellos con *cuadros preexistentes, ya sea de índole cardíaca, pulmonar (tales como el asma o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica), diabetes, VIH, o personas con un sistema inmunológico débil, o los mayores de 60 años.*



## ¿Cómo se puede prevenir el COVID-19?

- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón durante mínimo 20 segundos. Usar el líquido desinfectante de manos con un porcentaje mínimo de 60% de alcohol puede también eliminar el virus.
- Evite acercarse a personas que estén enfermas.
- Si estornuda o tose, cúbrase la boca con un pañuelo o paño y tírelo en un bote de basura que tenga revestimiento. Si no tiene un pañuelo o paño, tosa en la parte interior del codo y luego lávese las manos con agua y jabón.
- No se toque los ojos, la nariz o la boca con las manos.
- Vacúnese contra la gripe, que si bien no previene el COVID-19, lo mantendrá alejado de los hospitales, farmacias o salas de emergencia, minimizando así el contacto con otras personas que pueden estar enfermas.
- Si ayuda a un enfermo, tenga puestos los guantes y mascarilla para minimizar el riesgo de entrar en contacto con fluidos que contengan el COVID-19. Lávese las manos antes y después de ponerse los guantes.



## ¿Qué debo hacer si me siento enfermo?

- Si está enfermo quédese en casa, y si no tiene dónde aislarse minimice el contacto con los demás. Monitoree su temperatura y manténgase aislado por mínimo 24 horas posteriores a la última fiebre y una vez que los síntomas hayan desaparecido. Si no tiene otra opción debe usar la mascarilla protectora, si cuenta con una, para que cuando tosa no transmita el virus. Si debe entrar en cuarentena, no se olvide de su salud mental y trate de rodearse de todo el apoyo necesario, ya sea emocional, de cuidado personal, nutricional, médico o financiero.
- En lo posible, llame o póngase en contacto con personal médico para consultarle sobre los síntomas que siente y preguntar si debe ir a que lo atiendan. Aparte de hablar de los síntomas, manifieste su preocupación por el COVID-19.
- Si nota que sus síntomas han empeorado, llame o póngase en contacto con personal médico o acuda a alguna clínica de atención de urgencias o a la sala de emergencia.
- Aunque hasta el momento no existe vacuna preventiva ni medicamento específico para tratar el COVID-19, un profesional de la salud podría ayudarlo examinándolo especialmente si está enfermo y no siente mejoría.

## Reducción de Daños y Consejos para Prestadores de Servicio de Jeringas que Sirven a la Comunidad

### Establezca Sus Prioridades y Prepare A Los Que le Rodean

#### PRIORICE LA SEGURIDAD DEL PERSONAL Y DE LOS PARTICIPANTES.

En lo posible ofrezca a sus participantes provisiones suficientes. Regrese a casa a los que están enfermos (¡eso lo incluye a usted también!), y sea considerado con el trabajo que realizan sus colegas. En coordinación con la farmacia o centro de salud local, ofrezca el acceso a vacunas, contra la gripe y contra la hepatitis A y B, para prevenir el debilitamiento del sistema inmunológico. Fomente y promueva el lavado/desinfección de las manos y el toser/estornudar en paños o en la parte interior del codo. Considere limitar la asistencia a programas para reducir la visita innecesaria de personas.

#### DESINFECTE LAS SUPERFICIES.

Limpie frecuentemente las superficies expuestas al contacto en todas las áreas de entrega de provisiones antes, durante y después que se brinden los servicios. Utilice artículos de limpieza casera, lejía, o algún otro microbicida.

### Sea Precavido

#### CONOZCA EL INVENTARIO DE SUS SERVICIOS ESENCIALES.

¿Qué programas son esenciales y deben continuar incluso con personal limitado? ¿Qué actividades pueden ser canceladas o aplazadas, incluyendo las grupales? ¿Cómo, cuándo, y quiénes dan estos servicios y si se puede ser flexible creativamente?

#### FORMULE O ACTUALICE EL PLAN DE COMUNICACIÓN.

Formule o actualice su plan de comunicación para informar al personal y participantes alteraciones en los servicios. Planifique y piense cómo superar barreras de índole tecnológica, idiomática, cultural, o de discapacidad para comunicar rápida y resumidamente a los que sirve de cualquier alteración a los servicios, ya sea por medio del email, medios sociales, mensajes de texto, de oídas, etc. Que su personal y voluntarios sepan claramente cuáles son sus roles en el marco del plan de comunicación.

#### MANTÉNGASE INFORMADO Y CONECTADO.

Para estar actualizado, consulte constantemente los sitios web del departamento de salud local y del CDC con respecto al COVID-19. En casos de un supuesto contagio coordine con el departamento de salud local.

#### ¿CUÁNDO SE DEBE USAR MASCARILLA O GUANTES?

El personal, los voluntarios y los participantes deben usar mascarillas en todo momento. Si no puede incluir la distribución de mascarillas u otro equipo de protección individual dentro de sus servicios regulares, distribuya fichas técnicas e información acerca de cómo confeccionarse una mascarilla casera y/o acerca de organizaciones locales que entreguen mascarillas al público general. El uso de guantes para el personal y los voluntarios que distribuyen suministros de reducción de daños puede ser opcional, con tal que todos se laven las manos con agua y jabón antes de empezar a trabajar y usen desinfectante de manos en base a alcohol (con por lo menos 60% de concentración) durante su turno. Si se lavan las manos y no hay contacto con alguna persona u objetos de fuera, el riesgo de transmisión de COVID-19 es nulo. El personal debe usar guantes cada vez que manipulen materiales de fuera o en la [UNINTELLIGIBLE] (por ejemplo, cestos con residuos biológicos a devolver), deséchelos guantes de modo seguro y lávese las manos con agua y jabón o use desinfectante para manos.

#### OFREZCA SUMINISTROS EXTRA.

En caso de cierre de centros de servicio trate de ofrecer a sus participantes suministros, tales como jeringas y equipos de reducción de daños para el consumo seguro de drogas ya sean inyectables, por aspiración o en cigarrillo, de forma adicional y suficiente. Mantenga al día su inventario y consulte con su personal lo máximo permitido por cada artículo. Coordine la distribución de suministros para fumar y aspirar con seguridad, si no lo ha venido haciendo. En lo posible, trate de aprovisionarse de guantes de látex, mascarillas y desinfectante para manos para distribuirlos a los participantes acompañándolos de instrucciones para su uso adecuado. Recuérdelo a su personal de proveer a los participantes con suficientes kits de Naloxona, así como mascarillas de respiración. Averigüe si tiene la capacidad de llevarles los suministros.

#### PREPÁRESE PARA LA AUSENCIA DE EMPLEADOS.

Asuma que entre el 10 y el 20 por ciento de su personal se ausentará durante lo peor de la pandemia. Para esto, prepare al personal a asumir varios roles y a trabajar en grupos reducidos. En lo posible sea flexible a las ausencias de todo tipo. Contabilice las ausencias por gripe. Para reemplazar a las reuniones presenciales aproveche las llamadas telefónicas, por video o por medio de aplicaciones. En lo posible, formule o actualice junto a su personal el plan organizacional de contingencias y de prestación de servicios con el fin de conocerlo y tenerlo siempre presente.

#### CONTINUIDAD DE LA MEDICACIÓN.

Access to prescription medicines could be limited in a COVID-19 outbreak. Ensure the medical providers serving participants have emergency plans in place, and clear processes and criteria for patients to receive extra refills / doses of their HIV, HCV, psychiatric, and other chronic condition medications. Ensure methadone and buprenorphine providers have emergency plans to preserve low-threshold continuity for participants, including extra take-home doses. Consider one-month scripts of buprenorphine, with possibilities for telehealth or refills by phone as needed.

#### NO TOLERE EL RACISMO.

Un resultado vergonzoso del brote del COVID-19 han sido los actos de racismo y discriminación reportados contra la población de origen chino o asiático, tales como la marginación de personas asiático-americanas. Los primeros casos del COVID-19 fueron reportados en la China y siguen contando con el grueso de ellos. Es crítico contrarrestar en nuestro entorno esta agresión y estigma racista y simplista. Los Estados Unidos tiene un largo historial de ensañamiento contra poblaciones tales como los Sino-americanos.

# COVID-19



Reynolds Health Strategies

## Los Síntomas del COVID-19: Lo Que Deben Saber los Consumidores de Drogas

Es bastante difícil distinguir los síntomas del COVID-19 de los de otras enfermedades, de tal modo que solo se puede saber si lo tiene a través de un examen. Es importante que conozca los síntomas de esta enfermedad para cuidar de su salud. Si usted empieza a sufrir los síntomas relacionados con el COVID-19 busque la atención de un prestador de servicios médicos para que le indique los pasos a tomar.

### Los síntomas del COVID-19<sup>1</sup>

Los síntomas del COVID-19 se manifiestan de entre 2 a 14 días posteriores al contacto con el virus. Éstos pueden variar entre leves y muy severos. La mayoría de las personas que lo contraen mostrarán síntomas leves y se recuperarán solos sin recibir tratamiento. Algunos, lamentablemente mostrarán complicaciones serias y podrían morir de la infección. **Busque atención médica inmediata si usted exhibe alguno de los síntomas que aparecen la lista abajo.**

#### Síntomas leves o moderados

- Tos
- Dificultad al respirar o falta de aire
- Fiebre
- Escalofríos
- Temblores frecuentes con escalofríos
- Dolores musculares
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Congestión nasal o catarro
- Siente que perdió el gusto o el olfato
- Náusea
- Vómitos
- Diarrea

#### Síntomas severos

- Le cuesta respirar
- Dolor o presión constante en el pecho
- Se siente despiestado
- Le cuesta reaccionar o mantenerse despierto
- Tez o labios pálidos

#### Otros síntomas

- Debilidad muscular
- Hormigueo o adormecimiento de pies y manos
- Dolor neuronal
- Mareo
- Ataques epilépticos

### ¿Será COVID-19 o alguna otra cosa?

Los síntomas del COVID-19 se asemejan a los de otras enfermedades comunes como el resfrío o la diarrea. **Los síntomas del COVID-19 se pueden asemejar también a los que resultan del consumo de drogas**, en particular las señales de una sobredosis por opioide (tales como palidez en los labios o dificultad para reaccionar) o la bajada del efecto de las drogas (fatiga, dolores musculares, náusea, entre otros). Que no le falte Naloxone a su disposición y esté siempre preparado para las sobredosis por opioide. Estar preparado para salvar a alguno de la sobredosis es aún más importante con la situación de la pandemia del COVID-19. Además, **los efectos de las drogas pueden esconder los síntomas**. Los opioides pueden inhibir el dolor muscular y la metanfetamina cristalizada puede dar temporalmente energía o disminuir la fatiga.

#### Sobre Nosotros:

Vital Strategies es una organización mundial de salud pública que trabaja en más de 70 países para fortalecer los sistemas de salud pública. Resolve to Save Lives, una iniciativa de Vital Strategies, tiene como objetivo prevenir al menos 100 millones de muertes por enfermedades cardiovasculares y prevenir epidemias. A través de su programa Prevent Epidemics, Resolve to Save Lives ha aprovechado rápidamente las redes existentes para establecer un esfuerzo multidisciplinario y en diversos frentes para apoyar a los países de África, entre otros. Este trabajo recibe el financiamiento de Bloomberg Philanthropies, la Fundación Bill & Melinda Gates y Gates Philanthropy Partners, que está financiada con el apoyo de la Fundación Chan Zuckerberg.

#### Más información:

[PreventEpidemics.org](https://PreventEpidemics.org)

[ResolveToSaveLives.org](https://ResolveToSaveLives.org)

[VitalStrategies.org](https://VitalStrategies.org)

### Si no le pasó anteriormente, acuda al médico

Usted conoce mejor que nadie su cuerpo. Monitoree su salud y acuda a un médico si muestra posibles síntomas del COVID-19 recientes o que le parecen fuera de lo normal. Por ejemplo: supongamos que sufre de asma o COPD, por lo que la dificultad al respirar le es familiar, pero si la siente peor de lo acostumbrado acuda a su médico, no importa que no tenga el COVID-19, igual vale la pena hacerlo. Si duda, pregunte. Es mejor errar por cuidadoso que lamentarse luego. Se ofrecen números de atención inmediata para el COVID-19 que puede llamar para consultar acerca de sus síntomas. Puede también acudir a una clínica sin tener cita. Consulte con el SSP más cercano para enterarse de los recursos disponibles en su zona.

Conviene también pedir la opinión de las personas que le rodean y que lo conocen bien. Si una amistad le dice algo así como “oye, se te ve pálido y los labios han perdido color” aproveche de actuar, ya que lo pudo haber ignorado si no se lo decían. Haga usted lo mismo con sus allegados, ponga atención a posibles síntomas y pregúnteles regularmente cómo están.

Si usted cree que tiene síntomas del COVID-19 llame a la clínica para avisarles que los visitará. Lo atenderán, pero querrán prepararse para recibirlo con todas las medidas de seguridad. Si no tiene un teléfono no ingrese: use mascarilla y mantenga una distancia de 6 pies del resto, y pídale a alguien que le avise al personal de la situación.

1 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

2 Mao L, Jin H, Wang M, et al. “Neurologic Manifestations of Hospitalized Patients with Coronavirus Disease 2019 in Wuhan, China. JAMA Neurol; Published online April 10, 2020.

# COVID-19



Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) han redactado una variedad de documentos de guías provisionales para varios entornos, incluidos, entre otros, hospitales, proveedores de servicios para personas sin hogar y sitios de atención alternativos, pero no tienen uno diseñado específicamente para los programas de servicio de jeringas (SSP). Se hace referencia a los SSP en la "Guía provisional de los CDC sobre el manejo de actividades de salud pública distintas de la COVID-19 que requieren interacción cara a cara con los clientes en la clínica y el campo en la actual pandemia de la COVID-19", y aunque este documento es excelente vale la pena leer y revisar, aún se necesita un documento de orientación específico para los SSP para satisfacer las necesidades de estas organizaciones particulares.

More information at  
[PreventEpidemics.org](https://www.cdc.gov/preventepidemics)  
[ResolveToSaveLives.org](https://www.resolve.org)  
[VitalStrategies.org](https://www.vitalstrategies.org)

## Guía para Programas de Suministro de Jeringas y otros Programas de Reducción de Daños en el Marco del COVID-19

### Introducción

Los programas de suministro de jeringas (SSP, siglas en inglés) y demás organizaciones para la reducción de daños varían en tamaño, infraestructura, presupuesto y apoyo institucional. Mientras unas son reconocidas como servicios esenciales y están legitimadas, otras no lo están y funcionan bajo la amenaza constante de clausura. Estos programas ofrecen una amplia gama de servicios, para mencionar algunos: suministro de inyecciones y accesorios para fumar, ayuda para prevenir las sobredosis, gestión de casos, medicina corporal y mental y tratamiento del abuso de sustancias, tales como la Metadona y la Buprenorfina. Los grupos de atención están generalmente conformados por personas desamparadas, que padecen de enfermedades y que presentan cuadros crónicos o tienen problemas de salud mental. Por tanto, los SSP cuentan con todos los requisitos para contrarrestar los brotes de enfermedades, puesto que ya cubren ámbitos tales como las epidemias de sobredosis, Hepatitis C (abreviado en inglés con las siglas CHV) y el VIH. Las organizaciones para la reducción de daños y los servicios personalizados generan un sentido de confianza en los participantes, por lo que los SSP, aparte de cumplir con su rol inicial, se prestan idealmente para educar y distribuir el PPE.

### Algunos Apuntes Acerca de la Planificación, Puesta en Funcionamiento y Evaluación: Incorpore a Personas que Consumen Drogas Para Esta Tarea

En este periodo de brote del COVID-19 es esencial escuchar las opiniones de los participantes para saber si el SSP está atendiendo sus necesidades. A su vez, en situaciones de emergencia como ésta, contratar personal del área que atiende y formar los equipos con personas que consumen drogas (abreviado en inglés con las siglas PWUD) le permitirá ofrecer un servicio culturalmente adecuado. Durante la pandemia se recomienda también integrar a participantes al personal no solo para asesorarle en el diseño del plan de respuesta de emergencia, pero también para prestar servicios y conducir los programas. Págueles un sueldo justo y acorde. Contar con participantes en su programa no solo lo mejorará, sino que también les dará la oportunidad de generar ingreso en un período que muy posiblemente será difícil.

### Preparándose para Brotes de COVID-19

Para maximizar la seguridad del personal del SSP existen varios procedimientos y medidas que se pueden tomar para prepararse, soportar y recuperarse de un brote de COVID-19, inclusive si es necesario estar listo para un nuevo brote.

#### ANTES: PLANIFIQUE Y PREPÁRESE

Los Estados Unidos se encuentran en medio del brote del COVID-19, pero su impacto varía de región en región. Algunas están en alerta máxima y pasando por lo más intenso del brote, otras están atentamente monitoreando señales de posibles brotes en su población. Al margen del momento en que se encuentren en el tránsito del brote, la prevención es la mejor manera de evitar el contagio entre el personal y los participantes, minimizar su impacto y asegurar la continuidad de las operaciones y la prestación de servicios con el mínimo posible de alteraciones.

### Formule y Actualice su Plan de Respuesta para Emergencias

- Revise la lista de contactos de emergencia de su personal y actualícela si es necesario.
- Haga una lista informativa de las entidades de salud más importantes a nivel local y estatal.
  - ¿Tiene contacto directo con personal de la entidad de salud local que le pueda mantener actualizado y responder preguntas de manera ágil y fácil?
- Haga una lista de clínicas locales para derivar a sus participantes. Assign a staff person to review facilities' hours of operation and services.

## COVID-19

### Guía para Programas de Suministro de Jeringas y otros Programas de Reducción de Daños en el Marco del COVID-19

- Asigne a algún miembro del personal para que mantenga actualizado el horario de atención.
- Habitúese a anotar cualquier cambio que ocurra en esta información durante el brote.
- Haga una lista de las organizaciones de base vecinales.
  - Asigne a algún miembro del personal para que mantenga actualizados los horarios de atención.
  - Haga rutina anotar cualquier cambio que ocurra en esta información durante el brote.
- Haga una lista de servicios y recursos locales directamente relacionados al COVID-19.
  - Llámelos para saber con precisión, entre otras cosas, los servicios que ofrecen y el horario de atención.
  - Habitúese a anotar cualquier cambio que ocurra durante el brote.
- Formule un plan para derivar a participantes infectados.
  - ¿Existen en su localidad centros que ofrecen la prueba del COVID-19?
  - ¿Qué hospitales están preparados para recibir pacientes con COVID-19, y de éstos, cuáles atienden sin seguro? ¿Qué antecedentes tiene cada uno de ellos con respecto al tratamiento de personas que consumen drogas, a opinión de sus participantes?
  - Entérese cómo funcionan tópicos y derivación de pacientes y siga con las clínicas de urgencia, salas de emergencia y cualquier otro centro de salud. Configure un documento con instrucciones fáciles de seguir para que el personal sepa derivar correctamente y facilitar información precisa a los participantes.
  - Formule un plan de contingencia para el ausentismo que podría aumentar ya sea debido al contagio, exposición, paso a cuarentena, a la necesidad de atender a algún familiar o pareja enferma o de quedarse en casa para cuidar a los hijos que ya no van a la escuela.
  - Organice a su personal en grupos exclusivos de 2 o más personas que solo trabajarán con los otros en su grupo y con nadie más por lo que dure el brote. De este modo si alguien se enferma, solo tendrá que enviar a cuarentena al resto de sus compañeros y no a todo su personal.
  - Capacite al personal en varios roles para que puedan cumplir varias responsabilidades.
  - Si su presupuesto se lo permite, mantenga a algunos empleados en retén para que puedan reemplazar a alguno que se enferme o se deba ausentar por otra causa en casos de emergencia.
  - Prepárese para conceder licencias extensas por enfermedad para poder cubrir y pagar al personal que, habiendo ya utilizado todo el tiempo libre acumulado, se ausente ya sea por enfermedad o por necesitar tiempo extra para cuidar de un familiar.
- Conozca las necesidades tecnológicas de su personal para que puedan conectarse a seminarios y reuniones remotamente.
- Formule o actualice su plan de comunicación para poder mantener informado a su personal.
  - Identifique a cada una de las personas con las que tiene que mantenerse en contacto, ya sea personal, mesa directiva o voluntario, y establezca un nexo con ellos a través de mensajes de texto grupal, correo electrónico u otras herramientas de comunicación tales como *Slack* o *Microsoft TEAMS*.
- Formule o actualice su plan de comunicación para poder mantener informado a sus participantes.

## **COVID-19**

### Guía para Programas de Suministro de Jeringas y otros Programas de Reducción de Daños en el Marco del COVID-19

- Configure un sistema de mensajes simple y fácil de entender para mantener actualizados a sus participantes con respecto a cambios en horario de atención y servicios.
- Actualice volantes y otro material para que reflejen los cambios en horario de atención y servicios.
- Si es necesario, actualice su sitio web y la grabación del contestador de su oficina para que reflejen los cambios en horario de atención y servicios.
- Revise el plan de emergencia con su personal, mesa directiva y otros colegas destacados.
  - No se olvide de darle un lugar preferencial al comentario de los participantes de los programas. Su experiencia directa ayudará a formular medidas que les ayudarán a estar saludables y prevenir el contagio del COVID-19.

## **Formule Planes de Prevención para el Personal**

- Facilite al personal artículos desinfectantes e imparta medidas apropiadas para la prevención del COVID-19.
  - Repase el material y los protocolos vigentes del departamento de salud local y del Centro de Prevención y Control de Enfermedades (CDC, siglas en inglés).
- Capacite a su personal en el uso apropiado del PPE procesos de desinfección y medidas preventivas.
  - Entrégueles una copia del contenido de la capacitación como material de referencia.
  - Entrégueles hojas informativas acerca del lavado de las manos, desinfección y limpieza, y otros temas relevantes.
- Evalúe el inventario y la necesidad de equipo individual de protección para todo el personal.
  - ¿Cuántas mascarillas necesita?
  - ¿Cuántos guantes necesita?
  - ¿Cuánta lejía o material desinfectante anti COVID-19 necesita?
  - Aprovechese con desinfectante de manos, mascarillas, jabón, toallas o pañuelos desechables para el personal.
  - Revise semanalmente su inventario (o a diario) y reabastézcase con la mayor antelación posible para evitar escasez.
  - Converse con su personal acerca de hábitos de prevención en el hogar. ¿Qué hace falta para crear buenos hábitos de prevención del COVID-19 en el hogar? Suministre a su personal con el material necesario para que minimicen el riesgo de contagiarse en otros ambientes y puedan seguir viniendo a trabajar.
- Pase revista del PPE y de las medidas de prevención y desinfección para el personal regularmente con el fin de darles todas las facilidades y corregir lo que sea necesario.

## **Personal**

- Lleve la cuenta de sus servicios esenciales.
  - ¿Qué programas son esenciales y deben continuar incluso con personal limitado? Mucho mejor, ¿Qué programas son esenciales para sus participantes?
  - Garantice que el personal que presta estos servicios esenciales cuente con el PPE necesario para evitar el contagio de COVID-19.
  - ¿Qué actividades pueden ser aplazadas, comenzando por las grupales?
  - ¿Se puede innovar en la prestación de servicios, ofreciendo por ejemplo sesiones educativas o de consejería por teléfono o video llamadas o consultas remotas desde la oficina?
- Calcule el mínimo de empleados necesarios para seguir prestando SSP y otros programas en su(s) local(es).

## COVID-19

### Guía para Programas de Suministro de Jeringas y otros Programas de Reducción de Daños en el Marco del COVID-19

- Citando lo anteriormente dicho, organice a su personal en grupos exclusivos de 2 o más personas que solo trabajarán con otros de su grupo y con nadie más durante el brote. De este modo si alguien se enferma, solo tendrá que enviar a cuarentena al resto de sus compañeros y no a todo su personal.
- Reasigne al personal de los SSP más propenso a enfermarse de gravedad a otras tareas de contacto limitado con los participantes. Éstos son algunos roles importantes que podrían desempeñar dentro de los programas:
  - Diseño de material educativo;
  - Diseño y actualización regular de guías referenciales y de recursos;
  - Preparación de paquetes de jeringas con elementos para inyectables;
  - Desempeñar alguna labor administrativa tal como ingreso de datos o generación de órdenes de compra;
  - Confección de tapabocas de tela;
  - Realizar cualquier otra tarea necesaria en la que no tenga que encontrarse con participantes.
- Capacite, instruya y facilite al personal que está más expuesto información para que se protejan a sí mismos y a los participantes de los programas del contagio de COVID-19.
  - Haga obligatorio el uso de mascarillas en la oficina y afuera.
  - Haga obligatorio el uso de guantes de látex en el trabajo y afuera.
  - Se deben lavar las manos con agua y jabón durante mínimo 20 segundos o con líquido desinfectante con un porcentaje mínimo de 60% de alcohol, antes, durante (en intermedios designados) y después de su turno de trabajo.
- Establezca protocolos para monitorear y detectar síntomas en su personal antes del ingreso a la oficina.
  - Ponga atención a fiebres de al menos 100.4 F. Éstos son los síntomas que indican que se debe estar en casa: tos, dificultad al respirar o falta de aire, escalofríos, dolor de cabeza, de garganta o musculares, y pérdida repentina del sentido del gusto o del olfato (<https://www.cdc.gov/coronavi-rus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>).
  - Si nota alguno de estos síntomas en el personal, pídale que se queden en casa y avísele a su supervisor a la brevedad posible.
  - Establezca un protocolo de "retorno al trabajo" para el personal que se haya recuperado de los síntomas.
- Mantenga al menos 6 pies de distancia física entre el personal y los participantes.
  - Para mantener la distancia en las colas marque líneas cada 6 pies con tiza o cinta en el piso.
  - Considere el uso de conos o caballetes como barreras de separación que indiquen donde deben ubicarse los participantes para recibir sus suministros.
  - Use una mesa desplegable para poner suministros a disposición de los participantes. Desinfectela luego de cada uso.
  - Aborde el tema del distanciamiento social y la separación de 6 pies con los participantes para evitar el riesgo de que se haga estigma, ya que podrían pensar que es por el miedo del personal de contagiarse del COVID-19 que ellos les traen. Publique anuncios o frases ilustrativas que expliquen que los 6 pies de separación y la eliminación del contacto físico sirven para proteger a todos en general, personal, participantes y demás. No se olvide de mantener contacto visual con el participante a pesar del distanciamiento y de preguntar cómo están.

## COVID-19

### Guía para Programas de Suministro de Jeringas y otros Programas de Reducción de Daños en el Marco del COVID-19

- No se olvide de publicar todos los anuncios en los idiomas mayormente hablados por los participantes.
- Haga una lista de recursos que ayuden a sobrellevar el estrés que les pueda causar el brote COVID-19 a su personal.
- Incorpore mecanismos que ayuden a sobrellevar el estrés y a fomenten hábitos de bienestar en su personal.
  - Incluya tiempo de licencia pago en la programación.
  - Pregúntele a su personal cómo está la salud y el bienestar regularmente.
  - Comparta ideas para organizar actividades que fomenten hábitos de bienestar.
  - Evite poner presión en el cumplimiento de las obligaciones contractuales para evitar el estrés.
  - Asuma y reconozca que la productividad bajará por el tiempo que dure el brote COVID-19.
- No suspenda el seguimiento individual o médico, ni las reuniones de equipo a lo largo del brote de COVID-19.

### Formule un Plan de Prevención para los Participantes

- Los participantes de SSP requieren de apoyo adicional para prevenir el COVID-19 ya que, por ejemplo, los lugares para acceder al agua y jabón andan cerrados y comprar desinfectante de manos podría estar fuera de su alcance.
- Pregúnteles a sus participantes por lo que necesitan.
- Facilite a sus participantes artículos desinfectantes e imparta medidas apropiadas para la prevención del COVID-19.
  - Repase el material y los protocolos vigentes del departamento de salud local y del Centro de Prevención y Control de Enfermedades (CDC, siglas en inglés).
  - Haga referencia a las hojas informativas de Vital Strategies acerca del hábito de lavarse las manos.
  - Haga referencia a las hojas informativas de Vital Strategies acerca del COVID-19 y de desinfección de superficies.
- Capacite a sus participantes en el uso apropiado del PPE, procesos de desinfección y medidas preventivas.
  - Entrégueles hojas informativas acerca del lavado de las manos, desinfección de superficies, y otros temas relevantes.
- Evalúe el inventario y la necesidad de equipo individual de protección para participantes.
  - ¿Cuántas mascarillas necesita?
  - ¿Cuántos guantes necesita?
  - ¿Cuánta lejía o material desinfectante anti COVID-19 necesita?
  - Aprovechese con desinfectante de manos, mascarillas, jabón, toallas o pañuelos desechables para los participantes.
  - Revise su inventario semanalmente (o a diario) y abastézcase con la mayor antelación posible para evitar la escasez.
  - Converse con sus participantes acerca de hábitos de prevención en el hogar. ¿Qué hace falta para crear buenos hábitos de prevención del COVID-19 en el hogar? Suministre a su personal con el material necesario para que minimicen el riesgo de contagiarse en otros ambientes y puedan proteger a sus allegados.

## COVID-19

### Guía para Programas de Suministro de Jeringas y otros Programas de Reducción de Daños en el Marco del COVID-19

- Converse con sus participantes acerca de hábitos de prevención en los campamentos. ¿Qué hace falta para crear buenos hábitos de prevención del COVID-19 en las carpas o en la calle? Suministre a su personal con el material necesario para que minimicen el riesgo de contagiarse en otros ambientes y puedan proteger a sus allegados.
- Haga una lista de recursos tales como baños disponibles, duchas, lavanderías y demás servicios orientados a la higiene.
- Consiga la ayuda de voluntarios para confeccionar mascarillas o fabricar desinfectante casero para sus participantes.
- Pregunte a organizaciones de ayuda mutua si cuentan con PPE.
- Pase revista a su PPE y de las medidas de prevención y desinfección para los participantes regularmente con el fin de darles todas las facilidades y corregir lo que sea necesario.

## Operando con Seguridad Durante el Brote de COVID-19

No dude en poner su plan de emergencia en acción tan pronto se entere de alguna emergencia decretada por la entidad de salud local o si detecta brotes de COVID-19 en subgrupos de participantes. En todo caso, es mejor errar por precavido. El objetivo es proteger al personal y participantes y garantizar la continuidad de los servicios.

- Ponga en práctica su plan de emergencia.
- Manténgase informado con las noticias y las novedades epidemiológicas sobre el COVID-19.
  - Asigne a algún personal para que monitoree esto (puede ser alguien que se sabe que es vulnerable o que lo tiene como retén para cualquier emergencia).
  - Límitese a escuchar a fuentes fidedignas tales como el departamento de salud local y del CDC, revistas médicas y medios de comunicación de confianza.
- Ponga en práctica medidas de control y prevención establecidas al desinfectar superficies y limpiar rutinariamente su local.
- Esté atento a nuevos canales de financiamiento y fuentes de becas que le puedan ayudar con las operaciones actuales.
  - Manténgase actualizado con las nuevas normas tales como el Coronavirus Aid (Ayuda para el Coronavirus, en español) y el Relief and Economic Security Act (Ley de Alivio y Seguridad Económica, en español).
  - Esté atento a las oportunidades de generar fondos a nivel local y estatal.
  - Esté atento a las becas de fundaciones privadas.
  - Esté atento a las becas de programas farmacéuticos.
  - Llame a donantes y solicite fondos del público en general.
  - Si se da la oportunidad, incluya la contratación de participantes en sus becas para que pueda continuar desarrollando programas para personas que consumen drogas (PWUD, siglas en inglés).
- Suministros y Distribución
  - Prepárese para un incremento en la distribución de suministros entre sus participantes.
  - Si es posible, distribuya jeringas y elementos para inyectables suficientes como para 2 a 4 semanas para reducir la necesidad de volver.
  - Preparar kits facilita la distribución y reduce el tiempo de interacción entre personal y participantes.
  - Distribuya Naloxona a cada participante, no importa si no se la piden, aumentando la cantidad si lo ve necesario.
  - Distribuya botes para evitar la infección para el descarte seguro del equipo usado.

## COVID-19

### Guía para Programas de Suministro de Jeringas y otros Programas de Reducción de Daños en el Marco del COVID-19

- Planifique la distribución del PPE entre los participantes.
  - Si es posible, distribuya mascarillas (tales como mascarillas quirúrgicas, mascarillas caseras, o bandanas) entre sus participantes o en su lugar materiales e instrucciones para confeccionar una propia.
  - Distribuya líquido desinfectante de manos con un porcentaje mínimo de 60% de alcohol, jabón y agua embotellada (Vea "Hoja instructiva del lavado de manos").
- Pregunte a sus participantes a manera investigativa acerca del expendio de drogas y otros asuntos relacionados.
  - ¿Ha habido cambios en el acceso a las drogas?
  - ¿Ha habido cambios en la calidad de las drogas?
  - ¿Ha habido cambios en el precio de las drogas?
  - ¿Han incrementado las sobredosis por drogas?
  - ¿Ha habido cambios en el trabajo sexual local? Pregúnteselo a los involucrados que consumen drogas de confianza.
  - Entérese del comportamiento de la policía ya que esto afecta a sus participantes.
  - Diseñe o actualice materiales educativos y alertas para tener al día a sus participantes en el expendio de drogas.
  - Apoyo y educación de sus participantes.
- Imprima material educativo, hojas instructivas y afiches de fuentes de confianza (busque abajo "Lista de Recursos para Materiales Educativos").
  - Ponga avisos en lugares estratégicos para que todos puedan ver información acerca de la transmisión y prevención de la enfermedad (lavado de manos, distanciamiento de 6 pies, uso de la mascarilla, etc.)
  - No coloque rumbos de hojas informativas o catálogos en lugares públicos ya que esto promueve el contacto de muchas manos con los papeles y la mesa, así como la aglomeración de números considerables de personas.
  - Alcánceles hojas informativas a sus participantes, o póngalas en la misma bolsa junto con los elementos para inyectables.
  - No se olvide de publicar todos los anuncios, hojas informativas y demás material educativo en los idiomas mayormente hablados por los participantes.
- En una hoja haga una lista de recursos y centros que ofrezcan apoyo de salud mental, social y de la vida diaria para sus participantes.
  - Incluya números telefónicos para emergencias; centros de distribución de comida; programas de alimentación; programas de consejería y de tratamiento para la drogadicción; terapia y consejería de salud mental; nuevos beneficios gubernamentales a los que puedan acceder; emprendimientos locales de ayuda mutua; fondos para aliviar la situación de los trabajadores sexuales y otros; organizaciones locales de consumidores de drogas; grupos virtuales de apoyo para minimizar daños para aquellos que pueden conectarse al Internet, etc.

Capacite a su personal en el envío de mensajes, derivaciones y otros recursos clave relacionados al COVID-19.

## Prepárese para la Reapertura

Manténgase actualizado con las noticias y los planes de reapertura. No se dará rápidamente, pero con la disminución de contagios por debajo de los niveles aceptables las entidades de salud local y estatal empezarán a relajar las medidas de confinamiento y permitirán la reanudación de ciertas actividades económicas y sociales, por lo que conviene darse un tiempo para planificar la reapertura de su organización.

- Conforme un "equipo de reapertura".

## **COVID-19**

### Guía para Programas de Suministro de Jeringas y otros Programas de Reducción de Daños en el Marco del COVID-19

- Incluya a participantes del SSP en el equipo y páguelos por su tiempo.
- Defina objetivos referenciales en función a las expectativas de su organización antes de la reapertura.
- Considere abrir en etapas y monitoree la salud del personal y los participantes antes de pasar a la siguiente.
- Monitoree las noticias de salud pública y los informes estadísticos de la entidad de salud local.
- No tema ser precavido en todo caso.
- Converse con sus participantes en cada etapa del proceso.
- Considere reanudar los servicios lentamente y en etapas en lugar de hacerlo de manera total.
  - Converse con sus colegas acerca de los pasos que están dando para reabrir lo más adecuadamente posible.
  - Averigüe las necesidades y prioridades de sus colegas para planificar la expansión de sus servicios.
  - Trate de poner en práctica nuevas e innovadoras formas de prestar servicios.

## **Cuando Pase el Brote de COVID-19**

- No deje de poner en práctica las medidas de prevención y desinfección.
  - Fomente el hábito de lavarse de las manos con agua y jabón y el uso regular del gel antibacteriano a base de alcohol.
  - Aunque es posible que el uso de mascarillas y guantes ya no sea necesario consulte con la entidad de salud local acerca del uso adecuado del PPE.
  - Continúe limpiando y desinfectando superficies.
- Revise el plan de respuestas para emergencias y mida la efectividad que tuvo cada medida que puso en práctica.
- Organice reuniones para hablar de las lecciones que se aprendieron.
  - ¿Qué funcionó?
  - ¿Qué no funcionó?
  - ¿Qué aspectos se corrigieron que deberían quedar permanentes en un plan de emergencias actualizado?
  - ¿Qué medidas deberían tomarse ahora en preparación para la siguiente emergencia?
  - ¿Qué insumos escasearon y tendrían que aprovisionarse con tiempo al por mayor para la siguiente emergencia?
- Ofrezca preparación y apoyo a su personal en la secuela.
  - El ausentismo del personal podría continuar alto conforme siguen sobrellevando el estrés causado por lo que pasó. Es posible que algunos tengan que continuar atendiendo a algún familiar mientras otros aún tengan que coordinar el cuidado de los hijos hasta que las escuelas reabran.
  - Supervise clínicamente a su personal ofreciéndoles espacio y apoyo para que compartan las penurias vividas durante el brote y el estrés generado por volver.
- Monitoree las noticias de salud pública y los informes estadísticos de la entidad de salud local para observar nuevas infecciones y una posible “segunda ola” del brote.
  - Manténgase en contacto con alguien que conozca en la entidad de salud local.
  - Participe de estudios estadísticos sobre el COVID-19 tales como revisiones médicas y proyectos de investigación. Garantice el respeto a la seguridad y confidencialidad de los participantes.

## COVID-19

### Guía para Programas de Suministro de Jeringas y otros Programas de Reducción de Daños en el Marco del COVID-19

- Averigüe entre los participantes, asociaciones de consumidores de drogas locales y otras organizaciones defensoras de personas criminalizadas y otros directamente afectados por la guerra contra las drogas de qué modo su programa cubrió las necesidades de sus participantes durante la emergencia. ¿Qué se puede mejorar para la siguiente oportunidad?
- Asista a reuniones públicas y foros de salud pública acerca de planes de emergencia.
  - Comparta sus éxitos y las lecciones aprendidas con el resto.
- Asista e involúcrese en seminarios por la web y llamadas conferencia acerca de planes de emergencia.
  - Comparta sus éxitos y las lecciones aprendidas con el resto.
- Siga elaborando y ampliando sus planes de emergencia.
  - El COVID-19 podría volver estacionalmente, inclusive otras enfermedades infecciosas, tales como la gripe, lo que llama a la puesta en práctica de algunos aspectos de su plan de emergencia.
  - Considere otras posibles situaciones de emergencia que le toque encarar a su agencia, como por ejemplo terremotos, huracanes, e incendios forestales, y amplíe su plan incluyéndolos.
- Busque oportunidades que su organización pueda aprovechar para prevenir un grave impacto del COVID-19 en sus participantes.
  - Aproveche esta oportunidad para buscar vivienda permanente para sus participantes.
  - Abogue por la mejoría de los baños, duchas, lavanderías y servicios higiénicos en su entorno.
  - Desarrolle y ahonde su relación con los negocios locales.
  - Abogue por la continuidad del acceso a Metadona y Buprenorfina adicional pasada la crisis.
  - Abogue por una reforma policial y judicial pasada la crisis.
  - Amplíe los servicios de reducción de daños para que estén permanentemente basados en las necesidades en lugar del modelo de intercambio de 1 por 1.
  - Abogue por servicios de consumo seguro.

## Conclusión

Estar preparado para el COVID-19, o para cualquier otra emergencia, es parte crucial del programa servicio de jeringas y de reducción de daños. Nuestra labor es esencial no solo porque ayudamos a prevenir las sobredosis por drogas o nuevas infecciones de HIV o HCV, pero también porque, como prestadores de servicios de primera línea, tenemos la capacidad de educar a los participantes acerca del COVID-19 mientras distribuimos el PPE a grupos que tienden a carecer de servicios en general. Los planes de emergencia protegen tanto a los participantes como al personal. La protección del personal es esencial porque nos permite continuar ofreciendo servicios y la protección de los participantes es también esencial porque, con toda franqueza, es lo que toda persona merece, al margen de sus hábitos de consumo de drogas u otras situaciones que tienden a causar estigma en nuestra sociedad. Ésta es una buena oportunidad para acercarnos más a los consumidores de drogas e integrarlos en todos los aspectos de la planificación para emergencias, operaciones y labor de seguimiento una vez que la crisis haya pasado y pagarles por su tiempo. De cara a los desafíos que plantea la crisis del COVID-19, los SSP se muestran versátiles y rápidos, y las personas que sirven son perspicaces y tenaces. Podemos superarlo si trabajamos juntos.

### Sobre Nosotros

Vital Strategies es una organización mundial de salud pública que trabaja en más de 70 países para fortalecer los sistemas de salud pública. Resolve to Save Lives, una iniciativa de Vital Strategies, tiene como objetivo prevenir al menos 100 millones de muertes por enfermedades cardiovasculares y prevenir epidemias. A través de su programa Prevent Epidemics, Resolve to Save Lives ha aprovechado rápidamente las redes existentes para establecer un esfuerzo multidisciplinario y en diversos frentes para apoyar a los países de África, entre otros. Este trabajo recibe el financiamiento de Bloomberg Philanthropies, la Fundación Bill & Melinda Gates y Gates Philanthropy Partners, que está financiada con el apoyo de la Fundación Chan Zuckerberg.

# COVID-19



Reynolds Health Strategies

## El Lavado de Las Manos y Otras Medidas Preventivas contra el COVID-19 para Desamparados

### Estrategias Preventivas

El lavado de manos con agua y jabón es una de las medidas más efectivas contra un sinnúmero de infecciones y enfermedades, tales como el COVID-19. Aunque es cierto que el lavado o la limpieza de las manos con un gel desinfectante a base de alcohol es la medida preventiva por excelencia contra enfermedades, no siempre se puede acceder a los recursos necesarios, y mucho menos en el caso de personas que consumen drogas o que no cuentan con una vivienda fija.

A continuación, les damos unos consejos para salir del paso cuando el jabón, el agua o el desinfectante no se están a su alcance:

- **Averigüe la disponibilidad de artículos de limpieza para manos con un prestador de servicios de jeringas.** Puede que el SSP, el centro de atención inmediata o la clínica local cuente con desinfectante para manos, jabón en barra o tenga una lista de estaciones para lavarse las manos como alternativa. Hágalo con frecuencia.
- **Averigüe la disponibilidad de alojamiento de emergencia.** En muchas ciudades del mundo se están poniendo a disposición hoteles o moteles para alojar personas durante el brote del COVID-19. Averigüe la disponibilidad de estos servicios con la organización para desamparados, organización de base, o prestador de servicios de jeringas local.
- **Ubique lugares que tengan surtidores de agua potable.** ¿Cuenta su entorno con sitios que tengan acceso a surtidores de agua potable tales como parques públicos o gasolineras?
- **Establecimientos que cuenten con salidas de agua potable para regar sus jardines o cestos florales exteriores serían otra opción.** No se olvide de pedir permiso antes de usarlos para evitar problemas.
- **Lleve consigo su propio agua y jabón.** Otra opción es portar una botella de agua y una barra de jabón, en caso de no encontrar siempre un lavabo disponible. Siga las mismas instrucciones del lavado de manos en un lavabo.
- **Algunas alternativas al jabón.** Idealmente contará siempre con jabón para manos en barra o líquido, pero si no, puede usar también champú, jabón corporal, inclusive detergente para vajilla, pero este podría contener ingredientes que le irriten la piel.
- **Use alcohol tópico regular.** El alcohol tópico regular puede desinfectar el COVID-19. Como alternativa al agua y jabón o al gel desinfectante puede frotarse las manos con alcohol tópico regular. Para que surta efecto debe ser isopropílico y con una concentración del 70%. Es relativamente económico y está disponible en farmacias y tiendas de abarrotes (pero también podría escasear). Échese un poco en la palma de las manos y frótese por mínimo 20 segundos y hasta que haya cubierto toda su superficie. Aviso: puede que le irrite y le reseque las manos, por lo cual se recomienda el uso de crema humectante.
- **Use toallitas humedecidas en alcohol.** Provéase de una buena cantidad de toallitas humedecidas en alcohol cada vez que visite al prestador de servicios de jeringas más cercano (Aviso: puede que le pongan límites ya que resurtirse pueda serles problemático). Éstas contienen alcohol isopropílico en una concentración del 70%, lo cual basta para desinfectar el COVID-19. Use varias para que cubra los dedos, el verso y anverso de las manos. Puede que esto le reseque las manos, por lo cual se recomienda el uso de crema humectante.

Para más información:

[PreventEpidemics.org](https://PreventEpidemics.org)

[ResolveToSaveLives.org](https://ResolveToSaveLives.org)

[VitalStrategies.org](https://VitalStrategies.org)

## COVID-19

El Lavado de Las Manos y Otras Medidas Preventivas contra el COVID-19 para Desamparados

### LO QUE NO desinfecta las manos del COVID-19:

1	Desinfectante para manos que no contiene alcohol	4	Olmo escocés
2	Desinfectante para manos que no contiene alcohol	5	Vinegre
3	Desinfectante para manos con menos de 60% de alcohol	6	Vodka (o cualquier otra bebida alcohólica, ya que no son lo suficientemente efectivas para eliminar el COVID-19)

## La Regla de Oro: Lavarse las Manos con Agua y Jabón o con Desinfectante de Manos a Base de Alcohol.

Aunque lavarse las manos parezca ser una actividad común y corriente resulta ser la manera más efectiva de evitar enfermedades infecciosas como el COVID-19. En lo posible, lo ideal es hacerlo en un lavabo con agua potable. El Centro de Prevención y Control de Enfermedades propone 5 pasos para realizar un lavado de manos efectivo<sup>1</sup>.

### PASO 1: Mójese las Manos con Agua Limpia y Corriente

- El agua puede ser caliente, tibia o fría
- Llegue a mojar las muñecas
- Cierre la llave
- Enjabónese

### PASO 2: Genere Mucha Espuma

- Frote el jabón hasta generar espuma
- Que la espuma llegue al verso, anverso y entre los dedos de las manos
- No se olvide de frotarse las uñas y que la espuma llegue por debajo de las puntas

### PASO 3: Frótese durante 20 segundos

- La fricción elimina el virus (y otros gérmenes) de la piel
- Frótese el verso y anverso de las manos por 20 segundos
- Para medir el tiempo cante el "ABC" o el "Cumpleaños Feliz" de inicio a fin

### PASO 4: Enjuáguese las Manos en Agua Corriente

- Elimine todo residuo de espuma de jabón de las manos
- Use agua corriente y no la que está en recipientes
- Otra opción aceptable es usar el agua embotellada

### PASO 5: Séquese las Manos

- Asegúrese que la toalla o papel que usa esté limpio
- O puede dejar que el aire las seque

## Qué Hacer si no tiene agua corriente y jabón a su alcance: El Desinfectante de Manos a Base de Alcohol.

Contar con un lavabo y agua corriente no es siempre fácil para aquellos que no tienen vivienda fija. Dentro de lo posible, otra alternativa para eliminar el COVID-19 de las manos es el uso del desinfectante para manos en base a alcohol (de 60% de concentración). Para ello habrá que seguir dos pasos<sup>2</sup>.

### PASO 1: Aplíquese el desinfectante de manos

- Aplique lo suficiente para que cubra el verso, anverso y entre los dedos de las manos.

### PASO 2: Frótese las manos

- Siga frotándose hasta que se desvanezca para que queden eliminados el virus y otros gérmenes (hágalo también por 20 segundos).
- No use una toalla para secarse. El desinfectante debe desaparecer con la frotación.

1. <https://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-handwashing.html#three>

2. <https://www.cdc.gov/handwashing/hand-sanitizer-use.html>

# Uso de Mascarillas para Desacelerar la Propagación del COVID-19

## Cómo usar las mascarillas

Las mascarillas deberían—

- ajustarse ceñida pero cómodamente a los lados de la cara
- asegurarse con tiras o bandas para las orejas
- tener varias capas de tela
- permitir respirar con facilidad
- poder lavarse y secarse a máquina sin que se dañen o pierdan su forma

## Recomendaciones del CDC sobre las mascarillas caseras

El CDC recomienda usar mascarillas en entornos públicos donde sea difícil respetar las medidas de distanciamiento social recomendadas, tales como en tiendas de abarrotes y farmacias, **especialmente** en zonas donde la tasa de transmisión es alta.

El CDC aconseja también usar mascarillas de tela simples para desacelerar la propagación del virus y para ayudar a aquellas personas que lo tienen y que no saben que pueden contagiar a otros. Estas mascarillas confeccionadas usando artículos caseros o hechas de materiales baratos comunes y corrientes en casa se pueden usar voluntariamente como medida de salud pública adicional.

Las mascarillas no deben ser usadas por niños que tengan menos de 2 años, ni por personas que tengan dificultad para respirar, o que se encuentren inconscientes o no sean capaces de quitársela sin ayuda.

En sus directrices actuales, el CDC recomienda no usar las mascarillas quirúrgicas o el respirador N95 por ser suministros fundamentales que deberían reservarse para los trabajadores de salud y el personal de respuestas a emergencias.

## ¿Deberían lavarse, o limpiarse, las mascarillas regularmente, y con qué regularidad?

Sí. Se deben lavar habitualmente en función a la frecuencia de su uso.

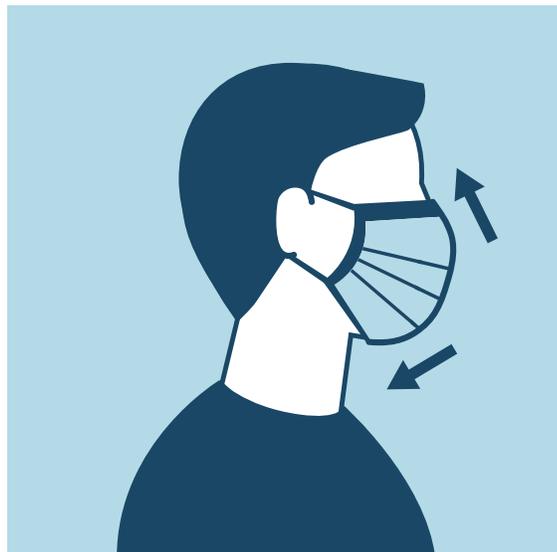
## ¿Cómo debería esterilizarse o limpiarse la mascarilla con seguridad?

Una máquina lavadora debería ser suficiente para lavar la mascarilla apropiadamente

## ¿Cómo se debería quitar una mascarilla usada con seguridad?

Hay que tener mucho cuidado de no tocarse los ojos, nariz o boca al quitarse la mascarilla y lavarse las manos inmediatamente luego de hacerlo.

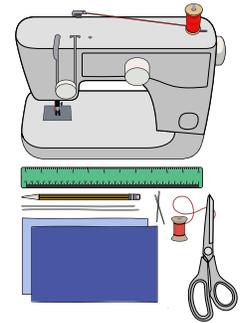
CS316353B 04/10/2020, 8:07 PM



# Mascarilla Cosida

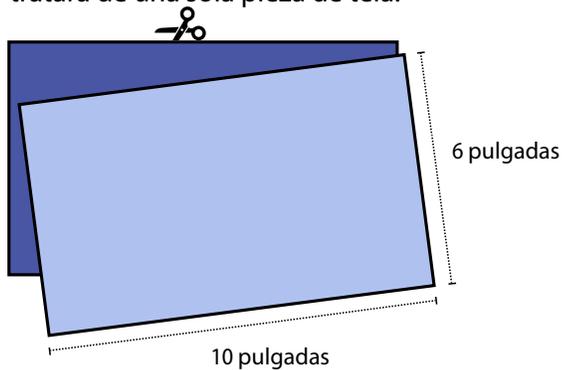
## Materiales

- Dos rectángulos de 10" x 6" de tela de algodón
- Dos trozos de elástico de 6" (o gomas elásticas, cuerdas, tiras de tela o sujetadores para el cabello)
- Aguja e hilo (u horquilla para el cabello)
- Tijeras
- Máquina de coser

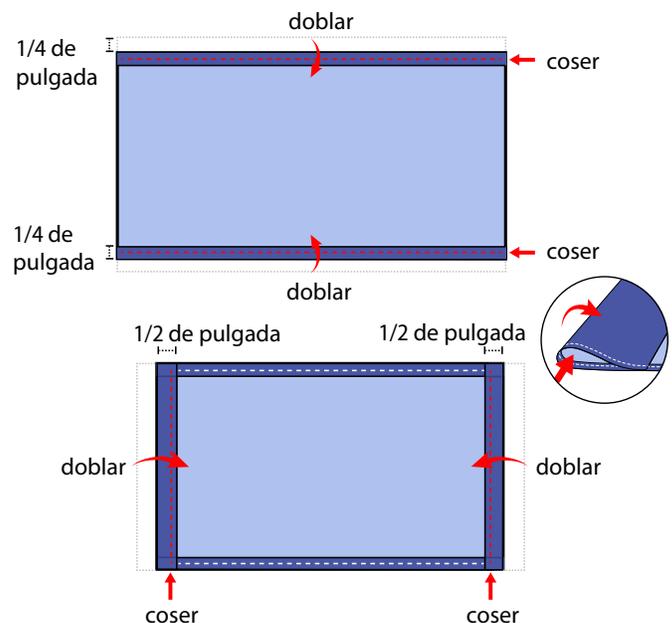


## Tutorial

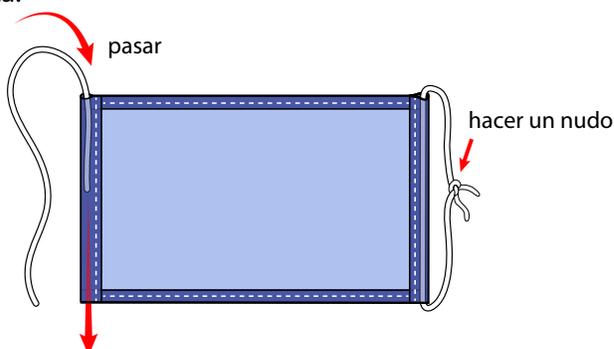
1. Corte dos rectángulos de 10 x 6 pulgadas de tela de algodón. Use algodón de trama cerrada, como telas acolchadas o sábanas de algodón. La tela de las camisetas funcionará sin problemas. Coloque un rectángulo sobre otro; deberá coser la mascarilla como si se tratara de una sola pieza de tela.



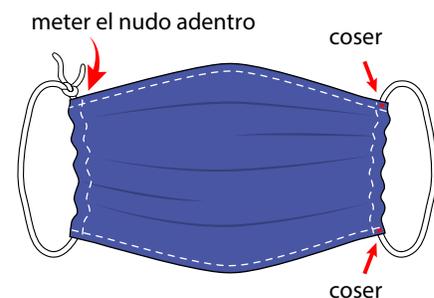
2. Doble los lados largos  $\frac{1}{4}$  de pulgada y haga el dobladillo. Luego, pliegue la capa doble de tela  $\frac{1}{2}$  pulgada en los lados cortos y cózala.



3. Pase un elástico de 6 pulgadas de largo por  $\frac{1}{8}$  pulgadas de ancho por el dobladillo más ancho a cada lado de la mascarilla. Estos serán los sujetadores para las orejas. Use una aguja grande u horquilla para el cabello para enhebrarlos. Ate firmemente los extremos. ¿No tiene elástico? Use sujetadores para el cabello o bandas elásticas para la cabeza. Si solo tiene una cuerda, puede hacer los lazos más largos y atar la mascarilla detrás de la cabeza.



4. Tire suavemente del elástico para que los nudos queden dentro del dobladillo. Frunza los laterales de la mascarilla sobre el elástico y ajústelos para que la mascarilla se adapte a su rostro. Luego, cosa en su lugar para evitar que se deslice.

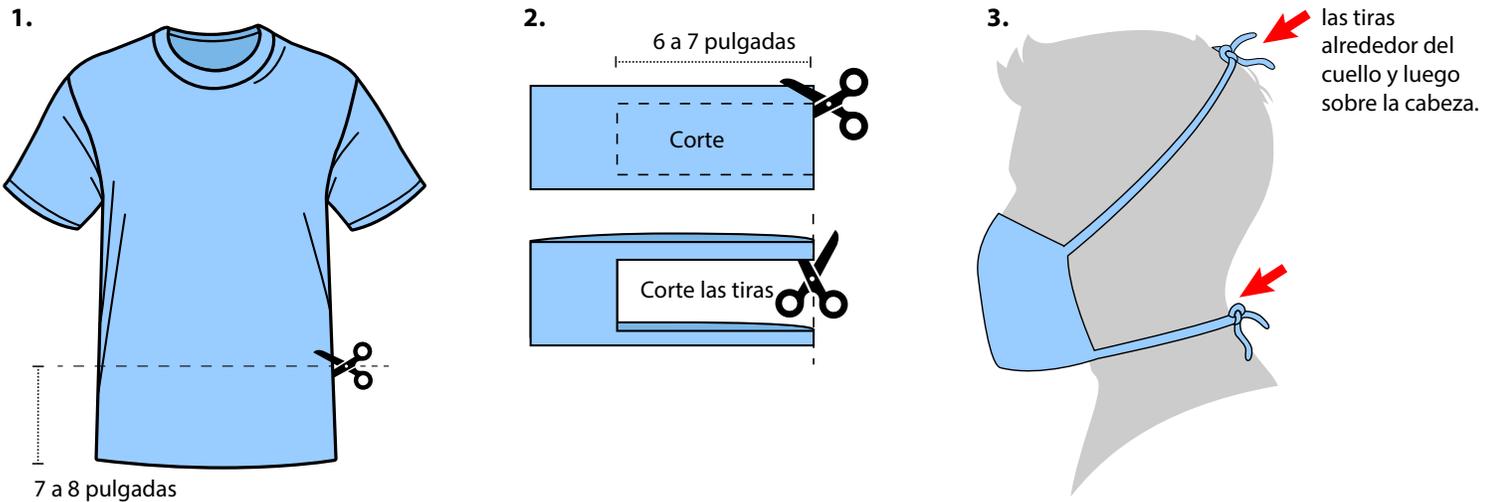


# Tapabocas Simple Recortado De Una Camiseta (método sin costura)

## Materiales

- Camiseta
- Tijeras

## Tutorial

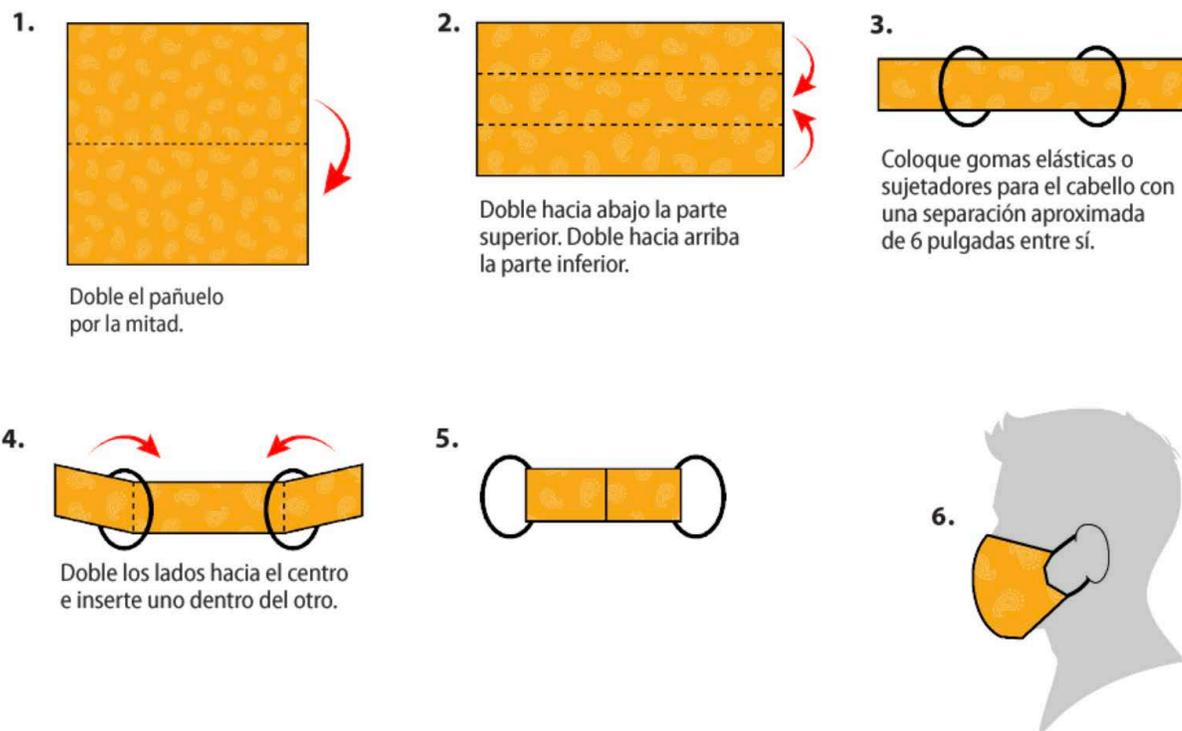


# Tapabocas Hecho De Una Bandana (método sin costura)

## Materiales

- Bandana (o tela de algodón cuadrada de aproximadamente 20"x20")
- Tijeras (si cortará su propia tela)
- Gomas elásticas (o sujetadores para el cabello)

## Tutorial



# Uso Apropiado del Equipo de Protección Personal: Guía Breve para Prestadores de Servicios Clínicos en Primera Línea

Al tratar pacientes presuntos o confirmados con COVID-19, los prestadores de servicios clínicos en primera línea deben usar el siguiente equipo individual de protección (abreviado en inglés con las siglas PPE).



RESPIRADOR N95



BATA



GUANTES



PROTECTOR FACIAL/  
GAFAS PROTECTORAS

## Uso apropiado de los Accesorios de Protección Personal

TIPO DE PPE	AL PONERSE EL PPE	AL QUITARSE EL PPE
RESPIRADOR N95 (SI ESTA A SU ALCANCE)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acomode las tiras o las bandas elásticas de la cabeza y el cuello</li> <li>• Ajuste la tira moldeable al caballete de la nariz</li> <li>• Encájela bien a su cara y por debajo de la barbilla</li> <li>• Intente moverla de su lugar a manera de prueba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡No la toque, está contaminada!</li> <li>• Tómela solamente de la parte inferior o de las tiras o elásticos</li> <li>• Tírela en el bote para desechos</li> </ul>
BATA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cúbrase del cuello a la rodilla y los brazos terminando en las muñecas, y que lo envuelva hasta la espalda</li> <li>• Amarre en la parte de atrás del cuello y la cintura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡La parte frontal y las mangas están contaminadas!</li> <li>• Desate las tiras del cuello y la cintura</li> <li>• Tire de cada hombro hacia la mano como pelándolo</li> <li>• De ese modo quedará al revés</li> <li>• Apártelo de su cuerpo, envuélvalo y amárrelo antes de echarlo en un bote o manga de tela para desechos</li> </ul>
GUANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basta con ponerse los no esterilizados</li> <li>• Seleccione su talla</li> <li>• Estírelos hasta que cubra las muñecas de la bata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡La parte expuesta está contaminada!</li> <li>• Con el guante puesto agarre el otro y péselo de la mano</li> <li>• Con el guante puesto continúe sujetando el que recién se quitó</li> <li>• Deslice los dedos por debajo del guante que queda a la altura de la muñeca</li> </ul>
PROTECTOR FACIAL/GAFAS PROTECTORAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acomódeselo en la cara ajustándolo a su medida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡La parte exterior del protector facial o de las gafas está contaminada!</li> <li>• Al sacársela tómela del elástico que la sujeta o de las orejeras</li> <li>• Deposítela en el receptáculo designado para su desinfección o en el bote de desechos</li> </ul>
		¡Inmediatamente después de quitarse el PPE lávese las manos o use líquido desinfectante!

## Uso y cuidado del respirador N95

El respirador N95 es de estricto uso personal. Etiquétela para evitar que la use otra persona por error. El CDC ha publicado una variedad de pautas que buscan proteger al personal de la salud tratando al mismo tiempo de ahorrar insumos sin descuidar lo primero.

- Controle administrativamente los pedidos de artículos de protección respiratoria cuando no los vea necesarios;
- En lo posible, use alguna alternativa al respirador N95 como por ejemplo otras variedades de barbijos con filtro, mascarillas parciales o completas con unidad(es) purificadora(s) de aire con elastómeros o a batería.
- En lo posible ponga en práctica medidas que faciliten el uso prolongado y/o uso repetitivo pero limitado del respirador N95.
- Priorice el uso del respirador N95 para aquel personal cuyo riesgo de contraer o presentar complicaciones por infección es probablemente alto.

**Es recomendable usar la mascarilla de modo prolongado más que repetitivo** por implicar un menor contacto lo cual disminuye el riesgo de transmisión. Mantener su funcionalidad y encaje es clave para garantizar su uso prolongado y seguro.

Para reducir la transmisión por contacto, todo lugar que albergue a desamparados debe claramente publicar procedimientos para su personal contemplando los siguientes pasos:

- Deseche todo respirador N95 que se expuso a procedimientos en los que se usó algún tipo de aerosol.
- Deseche todo respirador N95 que se haya contaminado con sangre, secreción nasal o cualquier otro fluido corporal.
- Deseche todo respirador N95 que haya sido usada en un ambiente directamente compartido con algún paciente infectado con una enfermedad que requiera precauciones de contacto.
- Para reducir la contaminación de superficies use preferentemente el protector facial lavable en lugar del respirador N95 o tome medidas tales como el uso del respirador por el paciente o el control técnico del ambiente.
- Forme el hábito de lavarse las manos con agua y jabón o frótelas con desinfectante antes y después de ajustarse el respirador N95, ya sea por comodidad o para mantenerla en su lugar.

**Si es necesario usar el respirador repetidamente por carencia de insumos:**

- Almacene las mascarillas usadas colgándolas en un lugar designado o guarde la suya en un contenedor limpio y ventilado como una bolsa de papel cuando no la use.
- Lávese las manos con agua y jabón o frótelas con desinfectante en base a alcohol antes y después de ajustarse la mascarilla, ya sea por comodidad o para mantenerla en su lugar.
- Evite tocar el interior de la mascarilla, y si ocurrió accidentalmente, deséchela e higienice sus manos tal como se describe arriba.
- Póngase un par de guantes limpios no estériles antes de colocar, ajustar y acomodar a su cara el respirador N95 y deséchelos una vez que haya terminado.

Como último recurso puede usar las mascarillas caseras o las que no han sido evaluadas o aprobadas por NIOSH



Reynolds Health Strategies

## Desinfección de Superficies Para Prestadores de Servicio de Jeringas y Reducción de Daños en el marco del COVID-19

Por lo general, el COVID-19 pasa directamente de persona a persona, siendo el contacto con las gotas del estornudo o de la tos de una persona infectada la forma más común de transmisión.

Otra manera de infectarse es por contacto indirecto cuando el COVID-19 se transmite de superficies a personas. En esta situación debemos guiarnos por el principio que dice: “Juan Seguro vivió mil años”: Pongamos que usted pone la mano sobre una mesa infectada y luego se frota los ojos o la nariz. Con esto usted ya se estaría contagiando. Por ende, el lavado de las manos es tan importante como la limpieza y desinfección regular de las superficies.

### Desinfección de Superficies: Paso a Paso<sup>1</sup>

La limpieza y desinfección superficies debe ser lo más regular y efectiva posible para evitar el contagio de COVID-19. Ponga atención a su alrededor e identifique aquellos objetos que puedan entrar en contacto con las manos, como por ejemplo:

<b>LAS PERILLAS DE LAS PUERTAS</b>	<b>SUMIDEROS</b>
<b>INTERRUPTORES</b>	<b>GRIFOS</b>
<b>MESAS</b>	<b>EXCUSADOS Y LA PALANCA DE EVACUACIÓN</b>
<b>MOSTRADORES</b>	<b>TELÉFONOS</b>

Los programas que prestan servicio de jeringas fijos y ambulatorios posiblemente tengan otras necesidades de limpieza y desinfección. Estos son solo algunos ejemplos:

<b>MANIJAS DE VEHÍCULOS</b>	<b>MESAS Y SILLAS PLEGABLES</b>
<b>VENTANAS Y PUERTAS</b>	<b>CAJAS DE CARTÓN</b>
<b>BIOHAZARD BINS</b>	<b>TABLETAS</b>
<b>BOTES PARA PORTAR INSUMOS</b>	<b>TABLILLAS PARA ENCUESTADOR</b>

<sup>1</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>

Saque inventario de los artículos que lleva al sitio donde está su SSP y haga una lista de control para garantizar la limpieza con el desinfectante adecuado. Manipúlelos con guantes de látex para añadir una capa de protección.

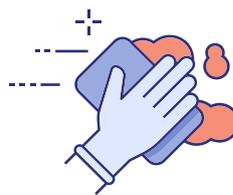
La mejor forma de reducir la posibilidad de entrar en contacto con el virus es lavarse las manos y limpiar objetos usando paños microbicidas aprobados contra el COVID-19.

### Para hacerlo correctamente debe seguir los siguientes pasos:



#### **PASO 1: PROTÉJASE**

En lo posible use guantes descartables



#### **PASO 2: LIMPIE PREVIAMENTE**

Si ve que una superficie está sucia, límpiela con agua y jabón. Deje secar o use una nueva toalla.



#### **PASO 3: DESINFECTAR**

Aplique el desinfectante de su elección sobre toda la superficie hasta que la vea mojada. Deje que el aire la seque y evite frotarla con una toalla para que seque más rápido.

## RECOMENDACIONES ADICIONALES PARA LA DESINFECCIÓN

- Para eliminar el virus siga con cuidado las instrucciones que figuran en el envase. Busque en la etiqueta el “tiempo de contacto o permanencia”. Como regla general, deje que el aire seque el producto por completo. Si ha secado antes del tiempo indicado, aplique otra vez mojándolo hasta que cubra tal tiempo. Por ejemplo, si el producto se debería evaporar en 5 minutos y si en 3 minutos ya ha ocurrido, aplique otra vez mojándolo y deje que el aire lo seque. Evite frotar con una toalla de tela o descartable para que seque más rápido<sup>2</sup>.
- No se olvide de usar el producto adecuado para cada tipo de material. Busque en la etiqueta “lugares de aplicación” y vea si corresponde. Vea la siguiente tabla para identificar la superficie correspondiente para cada material<sup>3</sup>.

<sup>2</sup> <http://npic.orst.edu/ingred/ptype/amicrob/covid19.html>

<sup>3</sup> <http://npic.orst.edu/ingred/ptype/amicrob/covid19.html>

Porous	Semi-Porous	Non-Porous
 ALFOMBRAS	 MADERA	 METAL
 ROPAS	 DRYWALL	 VIDRIO
 TELAS	 MAYÓLICA	 ALGUNOS MOSTRADORES SELLADOS
 ROPA DE CAMA Y ALMOHADAS	 PISOS DE MADERA	 ALGUNAS LOZAS
 COLCHONES	 LINOLEO	
 MUEBLES TAPIZADOS	 CEMENTO	
 ARTÍCULOS DE CUERO		

### ¿Cuánto Tiempo Permanece el COVID-19 en las superficies?

Si bien no se conoce con seguridad el tiempo que permanece el COVID-19 en las superficies, se cuenta con esa información para otras formas de coronavirus (el COVID-19 es una de ellas). Vea la siguiente lista que muestra su duración en algunas superficies<sup>4</sup>.



**PLÁSTICO**  
HASTA 3 DÍAS (72 HORAS)



**ACERO INOXIDABLE**  
HASTA 2 DÍAS (48 HORAS)



**CARTÓN**  
HASTA 1 DÍAS (24 HORAS)



**COBRE**  
HASTA 4 HORAS

4 <https://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMc2004973?articleTools=true>

## ¿Cuánto Tiempo Permanecen los Otros Coronavirus en las superficies?

Para estimar el tiempo que podría permanecer el COVID-19 en las superficies podemos guiarnos de lo que se conoce acerca de otros coronavirus. Luego de exponer las siguientes superficies a estos otros que no son COVID-19 se obtuvo la siguiente información<sup>5</sup>.



## ¿Qué Elimina al COVID-19?

La lista de productos que pueden eliminar coronavirus, incluyendo al COVID-19, que pasa las 15 páginas, aparece en el sitio web de la Agencia de Protección del Medio Ambiente (EPA, siglas en inglés). Muchos de ellos no están disponibles para el público, pero se usan en hospitales, clínicas o residencias. La información provista por la EPA es numerosa y podría parecer confusa, por lo que hemos preparado una lista con una selección de productos que garantizan su efectividad y que se encuentran disponibles en tiendas de abarrotes y especializadas. No pretendemos promocionar alguna marca en particular.

### LYSOL™

#### Desinfectantes a Aerosol

- Lysol Disinfectant Spray™
- Lysol Disinfectant Spray Max Cover Mist™
- Lysol Disinfectant Spray Neutra Air 2-in-1™

#### Paños Desinfectantes

- Lysol Disinfectant Wipe™

#### Desinfectantes a Aerosol

- Lysol All Purpose Cleaner™
- Lysol Multi-Purpose Cleaner with Hydrogen Peroxide™
- Lysol Multi-Purpose Cleaner with Bleach™
- Lysol Kitchen Pro Antibacterial Cleaner™
- Lysol Multi-Surface Cleaner Pourable™
- Lysol SMART Multi-Purpose Cleaner™

### CLOROX

#### Desinfectantes a Aerosol

- Clorox Clean-Up™
- Clorox+Bleach™
- Clorox Bleach Foamer™
- Clorox Disinfecting Bathroom Cleaner™
- Clorox Scentiva Bathroom Disinfecting Foamer™

#### Paños Desinfectantes

- Clorox Disinfecting Wipes™

#### Lejía Desinfectante

- Clorox Disinfecting Bleach™

### ARTÍCULOS DE LIMPIEZA EN BASE A ALCOHOL

Cualquier solución de mínimo 70% de contenido de alcohol, ya sea en aerosol o en paños, puede usarse para desinfectar superficies del COVID-19. Puede usarse el alcohol tópico regular, pero asegúrese que diga "alcohol isopropílico de 70%". No lo mezcle con agua y déjelo secar en la superficie por al menos 30 segundos. Para cualquier otro artículo de limpieza que contenga alcohol siga las instrucciones en la etiqueta.

**Nota breve:** Para las manos basta con usar el alcohol de 60% de concentración, mientras para las superficies, es necesario el alcohol de por lo menos 70% de concentración.

Para más información acerca de la limpieza y desinfección del COVID-19 visite el sitio web del CDC:

Para individuos y familias:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>

Para organizaciones de base:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>

Para individuos, familias y organizaciones de base:

<http://npic.orst.edu/ingred/ptype/amicrob/covid19.html>

[https://preventepidemics.org/wp-content/uploads/2020/03/RTSL\\_Covid\\_PracticalTips\\_v5.pdf](https://preventepidemics.org/wp-content/uploads/2020/03/RTSL_Covid_PracticalTips_v5.pdf)

# COVID-19



Reynolds Health Strategies

## Trabajo Sexual y Reducción de Daños en el Marco del COVID-19

Si bien aún no hay evidencia que el COVID-19 se transmita sexualmente, el contacto físico cercano y íntimo sigue siendo riesgoso. La siguiente es una guía sencilla para trabajadores sexuales, clientes y vinculados. Estos consejos, preparados por y para trabajadores sexuales, han sido seleccionados de una variedad de muy reconocidas fuentes y manuales acerca del tema. Consulte por favor los enlaces que aparecen al final para ahondar en el tema.

**Nota Para Prestadores de Servicios de Reducción de Daños:** Hay que considerar que el cambio en la prestación de servicios, de presencial a virtual, más el respeto a las normas de distanciamiento, podría dificultárseles más a los trabajadores sexuales que a los negocios en general, y peor aún en un entorno posterior a la ley SESTA/FOSTA en el que simplemente se recomienda “hacerlo todo online”. Adicionalmente, la falta de acceso a la tecnología, de experiencia en la protección de la privacidad y de recursos para invertir en gastos de promoción y demás representan limitaciones adicionales para algunos.

### Más información:

1. [“Here’s How Much It Costs To Be An Online Sex Worker”](#), En español: “Si Quiere Saber Cuánto Cuesta Ser Trabajador Sexual Virtual”.

## Consejos para Trabajadores Sexuales: Contrarrestando la Baja en los Ingresos y la Prevención del COVID-19

- **Vea cómo les va a sus clientes habituales.** Si los tiene, manténgase en contacto con ellos, aunque por ahora no los esté viendo en persona, ya sea para pedir apoyo o para enviar un saludo de “hola, espero que le vaya bien a usted y a los suyos”. Vea si puede cobrarles más por desnudos, *sexting* (mensaje de texto sexual, en español) o *camming* (exposición a la cámara en español). Es mucho más sencillo que tratar de cambiar su nombre por completo como trabajador sexual en línea para una nueva clientela en un mercado ya saturado.
- **Aclare los límites.** Si continúa atendiendo en persona, trate de ser lo más transparente posible respecto a sus límites, especialmente los más recientes relacionados con la transmisión de COVID-19. Trate de evitar clientes que tengan síntomas de gripe o resfrío tal como tos, estornudo o fiebre y tenga pañuelos desechables a mano para que la gente tosa. Trate de evitar que los clientes besen y/o toquen su cara y/o trate de mantener posiciones que mantengan sus caras más lo más separadas posible, como en el estilo perrito.
- **Evite usar desinfectante para manos en el interior y exterior de los genitales.** Siga usando agua y jabón para evitar las infecciones.
- **En lo posible use condones o barreras dentales de látex, especialmente para todo lo anal.** Tenga cuidado con el *rimming* (beso negro, en español) ya que se ha demostrado la presencia del COVID-19 en las heces.
- **Lávese las manos antes y después de tocarse los genitales propios y ajenos.** Pídales lo mismo a sus clientes.

### Más información:

[PreventEpidemics.org](https://PreventEpidemics.org)  
[ResolveToSaveLives.org](https://ResolveToSaveLives.org)  
[VitalStrategies.org](https://VitalStrategies.org)

### Más información:

[Coronavirus and the Club: Part 3 - Adapting to New Conditions](#)  
[Can I Get Coronavirus via Sex and Other Horny Questions, Answered](#)

## COVID-19

Trabajo Sexual y Reducción de Daños en el Marco del COVID-19

## Consejos para Clientes

- **Continúe pagando a los prestadores de servicios.** Ya sea trabajador del hogar, peluquero, artista de tatuaje, o cualquier otro, no es fácil – y a veces es imposible – trasladar el trabajo al espacio virtual. Si ha sido cliente regular de alguno, continúe pagándole por las sesiones que hubiera tenido.
- **Busque u ofrezca sesiones alternativas por teléfono, video chat, etc.** Si su prestador de servicios duda en ofrecer estas alternativas, pregúntele u ofrézcalo usted primero. De esta manera usted será un gran apoyo para la persona durante la pandemia.
- **Respete los límites y no sea predador.** Hágalo considerando que su prestador de servicios está haciendo lo mejor puede para garantizar la seguridad de ambos. Evite poner presión a los prestadores de servicios para que rompan estos límites.
- **Sea franco acerca de sus propios límites e inquietudes.** Asuma la responsabilidad de la salud e higiene de ambos; comparta las inquietudes que tenga sobre el COVID-19 y el contagio, y sea flexible al solucionar esas preocupaciones. Posiblemente su prestador de servicios las haya considerado ya, pero puede que no se atreva a mencionárselas primero debido al comportamiento predador o explotador de otros.
- **Sea generoso con la propina.** Hágalo siempre ya que la situación actual es difícil y el trabajo es incierto no solo para ellos.
- **No al racismo.** No hay razón alguna para marginar a nuestros vecinos asiáticos o estadounidenses de origen asiático, y es muy importante que luchemos contra las expresiones y el comportamiento racista en la respuesta al brote del COVID-19. Así mismo, si ya era cliente de un prestador de servicios de ascendencia asiática, continúe haciéndolo.

### Para más información:

[03.19.20 - Sex Work and COVID-19-2.pdf](#)

## Consejos para Vinculados

- **No avergüence a los prestadores de servicios.** Si un trabajador sexual continúa prestando servicios de atención en persona, es probable que haya considerado los riesgos y haya decidido continuar por ser necesario para su supervivencia. Todos estamos tratando de darle al mal tiempo buena cara, entonces no reaccione avergonzándolos. En su lugar:
- **Consulte / pregunte cómo puede apoyar / ofrezca recursos a trabajadores sexuales individuales o a fondos de ayuda mutua en su localidad.** Si continúa realizando actividades de ayuda, piense en aquello que los trabajadores sexuales podrían necesitar (guantes para manipular dinero, mascarillas, desinfectante en aerosol para usar en las superficies que usan para trabajar, etc.).
- **Done directamente a personas, fondos de ayuda y/u organizaciones de apoyo.** Muchos trabajadores sexuales en línea con mayores ingresos les han prometido sus cheques de estímulo y/o entre el 10 al 20% de sus ganancias de abril a los trabajadores sexuales marginados y están animando a sus vinculados a en lo posible hacer lo mismo.
- **Evite utilizar cualquier expresión que implique que “los trabajadores sexuales son transmisores de enfermedad”, inclusive cuando no haya mala intención.** Desde la sífilis de la Era Victoriana hasta el VIH / SIDA de la actualidad esta es una vieja expresión peligrosa que ha persistido, generando siempre mayor vigilancia y supervisión de los trabajadores sexuales. Una de las Consejales de la ciudad de Baltimore, Natasha Guynes, utilizó el supuesto potencial de los trabajadores sexuales para transmitir COVID-19 como pretexto para defender la continuidad y el aumento de la vigilancia policial, luego que la fiscal estatal Marilyn Mosby congelara todo arresto por delitos menores tales como el trabajo sexual y la posesión de drogas.

## **COVID-19**

Trabajo Sexual y Reducción de Daños en el Marco del COVID-19

- **Integre a trabajadores sexuales en su labor de defensa y política.** Si su misión es la reducción de daños, la salud pública, la política y regulación de drogas, contrate a trabajadores sexuales como asesores incluyéndolos en su presupuesto y solicitudes normativas con el fin de que sean incluidos en la financiación de alivio económico, de ayuda para emergencias y otros servicios.

### **Para más información:**

[03.19.20 - Sex Work and COVID-19-2.pdf](#) (Trabajo Sexual y el COVID-19, en español)

[UNAIDS PRESS STATEMENT Sex workers must not be left behind in the response to COVID-19](#) (NOTA DE PRENSA DE UNAIDS No se puede abandonar a los Trabajadores Sexuales en la respuesta al COVID-19, en español)

## **Guías para el COVID-19**

### **Compilación de Recursos de Ayuda Mutua para el COVID-19 de Lysistrata**

*Mayormente enfocado en los Estados Unidos, incluyendo recursos globales*

Es un documento Google constantemente actualizado, que no solo incluye recursos orientados a trabajadores sexuales, sino también a un amplio grupo de personas marginadas por su identidad. Incluye varias listas de fondos de ayuda para trabajadores sexuales, un desglose de recursos regionales e internacionales para prisioneros, para trabajadores eventuales y prestadores de servicios.

[Lysistrata COVID-19 Mutual Aid Compilation](#) (Compilación de Recursos de Ayuda Mutua para el COVID-19 de Lysistrata, en español)

### **Recursos para Trabajadores Sexuales Acerca del COVID-19 de COYOTE RI (Con sede en los E.E.U.U.)**

Es un documento para trabajadores sexuales completo y constantemente actualizado que incluye: consejos para trabajar por internet, asesoría de trabajadores del sector, una serie de servicios de alquiler de espacios para páginas web que conocen el sector, fondos de ayuda mutua, consejos para vinculados, entre otros. Este extraordinario recurso fue creado por la comunidad de trabajadores sexuales de color queer y trans de Rhode Island.

[COVID-19 Sex Worker Harm Reduction Resources \(U.S. Based\)](#) (Recursos de Reducción de Daños para Trabajadores Sexuales en el COVID-19, con sede en los E.E.U.U., en español)

## **Otros Recursos**

- **Apoyo Para los Trabajadores del Bay Area o BAWs**, [Información y Guía de Asistencia para comprender el COVID-19 para Trabajadores Sexuales y Vinculados](#).
- **Coalición para la Libertad de Expresión** – Actualizado el 4/10/2020: [Paralización de la Producción por el Coronavirus Hasta Nuevo Aviso](#)
- **Acción Global Para la Salud y los Derechos de los Hombres Gay, MPact** – [El Sexo No Tiene Que Dejar De Ser Sexy por el COVID-19](#)
- **Fondo Red Umbrella** - [Lista de Iniciativas para la Promover la Tenacidad entre los Trabajadores Sexuales durante la Crisis del COVID](#)
- **Slixa** – [EDICIÓN ESPECIAL: Recursos y Consejos para Tener lo Que Mereces y Cuidarse](#), de Kate D'Adamo. Incluye muy buena información detallada acerca de la exclusión de pequeñas empresas que ofrecen “espectáculos sexuales lascivos” del Programa de Préstamos para Desastres de la Asociación de Pequeñas Empresas y por qué aún debería de todos modos solicitarla
- [Estímulos COVID-19 de l\(o/a\) Trabajador\(a\) Sexual de CA](#)
- [Notas acerca del Coronavirus y el Trabajo Sexual, Primera Parte](#)

## **COVID-19**

Trabajo Sexual y  
Reducción de Daños  
en el Marco del  
COVID-19

- **Tetas y Atrevimiento** – Trabajadores Sexuales: [USTED PUEDE Y DEBERÍA SOLICITAR ALIVIO POR LA PANDEMIA](#)
- **Holy Shit: Cheques de Estímulo y Aventuras el Trabajo Sexual De Trinchera** <http://tit-sandsass.com/holy-shit-adventures-in-survival-sex-work-and-stimulus-checks/>
- En [esta secuencia en Twitter](#), con muy buenas intervenciones, el trabajador sexual activista *whoreganizer* de Las Vegas señala cómo es que, por diversas razones, muchos trabajadores sexuales marginados seguirán sin recibir el cheque de estímulo o los beneficios estatales por desempleo
- [Secuencia en Twitter](#) de Caty Simon de **Urban Survivors Union** y **Whose Corner Is It Anyway** actualizada constantemente con fondos de Alivio a nivel regional, nacional, e internacional

# COVID-19



Reynolds Health Strategies

## Uso de Estimulantes y Reducción de Daños en el Marco del COVID-19

### Hoja de consejos básicos para consumidores que prefieren drogas estimulantes o combinaciones de ellas, con énfasis en las anfetaminas, cocaína y la cocaína crack.

Los consumidores de estimulantes, tales como la cocaína y la metanfetamina, son más propensos a sufrir una serie de enfermedades que elevan el riesgo de complicaciones graves por COVID 19, además de encarar dificultades debido a las medidas limitantes aplicadas contra la propagación del virus. Los siguientes consejos buscan promover la seguridad en este grupo.

Esta guía puede servirles también a aquellos que prestan servicios para desamparados y trabajadores sexuales de la calle, ya que dentro de estos dos grupos algunos podrían consumir drogas, no como diversión, pero para mantenerse despierto en la intemperie alerta ante la agresión o el robo, para mantener el calor o seguir trabajando.

---

## CONSIDERACIONES PARA LA REDUCCIÓN DE DAÑOS

### Escasez y baja en la calidad de drogas

Al igual que en el comercio general de las drogas, el suministro de estimulantes podría sufrir interrupciones debido a la pandemia, ya sea a causa de la cuarentena impuesta por las autoridades estatales y jurisdicciones locales, la infección y enfermedad de los vendedores o por otras razones. Esta disminución en el suministro podría reflejarse en bajas en la calidad o combinaciones nuevas de drogas. Como con las otras drogas, considere:

- Acumule. Compre más de su droga preferida. En lo posible, considere otras fuentes si la suya no está disponible ya sea por enfermedad u otra causa. ¿Sabe de alternativas (ilícitas, lícitas, sin prescripción, etc.) en caso de sufrir de privación o corte inesperado de suministro? ¿Cuenta con alguien de confianza que le pueda ayudar a racionar su suministro conjuntamente a fin de que le dure el tiempo que desee?
- Empiece con poco, y lentamente. ¡Se puede sacar mucho provecho de lo que se tiene! Y mucho más si trata de racionarlo, comenzando de a poco a ver como se siente. Si usted se inyecta, considere prepararse una muestra, de lo contrario empiece la inyección dándose una cantidad mínima, espere 20 segundos y luego presione el émbolo completamente. Esto lo protegerá también contra una sobredosis por opioides, no sea que su fuente haya sido contaminada con Fentanyl.

Para más información:

[PreventEpidemics.org](https://PreventEpidemics.org)

[ResolveToSaveLives.org](https://ResolveToSaveLives.org)

[VitalStrategies.org](https://VitalStrategies.org)

## Sobredosis y el Overamping.

La presencia subrepticia del Fentanyl en el suministro de estimulantes, detectada a lo largo de país, a menudo eleva el riesgo de sobredosis en consumidores desatentos. Tomar por encima de la propia capacidad de resistencia puede conducir también a una “sobredosis” por estimulantes, llamada también *overamping*. Tome en consideración las siguientes precauciones y estrategias:

- **Detección del Fentanyl en las drogas.** Para examinar su suministro antes de consumirlo busque tener a su disposición tiras para detectar el Fentanyl. Examine todas las drogas que compra en la calle, no solo los benzos pero cualquier otra droga que use para la bajada. La organización de reducción de daños más cercana puede facilitarle o ayudarle a conseguir las tiras de detección. Si no cuenta con ellas, trate de desmenuzar y sacudir bien las drogas para evitar la concentración del Fentanyl en el crack o el metanfetamina. Examine solamente el residuo y no las esquirlas o pedazos de esquirla.

**Nota sobre la metanfetamina (meth).** Expertos en reducción de daños han descubierto que para detectar el Fentanyl en la metanfetamina el residuo debe ser diluido con un poco más de agua que lo normal para evitar el riesgo de dar un falso positivo. Consulte por favor la guía gráfica del proyecto DOPE de San Francisco. **PARA MÁS INFORMACIÓN CONSULTE:** [HTTPS://HARMREDUCTION.ORG/ISSUES/FENTANYL](https://harmreduction.org/issues/fentanyl)

- **Detección de estimulantes en las drogas.** Otra razón para examinar las drogas que compró es ver si lo que le vendieron es cocaína o metanfetamina. El fabricante de tiras para detectar el Fentanyl las ofrece también para la cocaína. Para detectar el meth puede usar lejía casera.

**Cómo detectar el meth con lejía.** No use la lejía “que no salpica”. Eche una pequeña cantidad (2 cucharaditas) en un envase y luego suelte dentro una cantidad pequeña de meth. El envase ideal sería de vidrio y pequeño como un vaso para cortos, para que pueda ver la reacción y el color de la solución (el meth debería tener un color ligeramente amarillento). Se revolverá raudamente en círculos y emergerá por encima de la lejía. La reacción del contacto entre las dos es muy parecida a los fuegos artificiales que dan vueltas en el piso. Una vez terminada la reacción se convertirá en una niebla blanquecina dejando una sustancia oleaginosa flotando encima. No habrá meth si la solución se hunde y no se levanta o se enturbia. ¡Gracias a Patrick Rezac de [One Voice Recovery](#) de Salt Lake City por el consejo!

- **Cuente siempre con Naloxone.** Y aprenda cómo administrarlo. El Naloxone es un medicamento que puede rápidamente revertir los efectos de una sobredosis de opioide. Anime a aquellos que consumen con usted, o a los que lo acompañan mientras lo hace, a llevar consigo y saber cómo administrar el Naloxone. Busque Next Distro en la sección de recursos de abajo para saber dónde conseguirlo si no está disponible en su localidad.
- **El Overamping.** Según el Drug Policy Alliance, para reducir sus efectos se debe tomar agua (para evitar deshidratarse), tomar alimentos, dormir lo necesario, hacer ejercicio, darse una ducha tibia, salir a caminar y respirar aire fresco.
  - **LLAME INMEDIATAMENTE AL 911 SI:**
  - La temperatura corporal llega a 104° F, hay pérdida de conciencia o se notan signos de confusión
  - Sospecha de ataque cardíaco: si se pierde el habla repentinamente, o si se pierde la movilidad de algún miembro en uno de los lados del cuerpo o se paraliza un lado de la cara.
  - Se pierde la conciencia y detecta que no hay respiración

## Higiene y Limpieza

Para prevenir el COVID-19 en casa, trate de respetar las recomendaciones del lavado de las manos y el distanciamiento social.

- **El lavado de las manos.** Luego de haber tenido contacto con personas, manipulado dinero o haber compartido drogas hágalo durante mínimo 20 segundos, idealmente antes y después, pero si no, por lo menos antes. Para eliminar el COVID-19 use agua y jabón o líquido desinfectante de manos con un mínimo de 60% de alcohol.
- **Distanciamiento social.** Trate siempre de mantener el distanciamiento recomendado de 6 pies a pesar de lo difícil que es cuando se comparten drogas en un espacio reducido.

## Uso Seguro de los Estimulantes

---

### Prepárese para un aumento en la libido.

No se olvide de tener sexo seguro, si los estimulantes le aumentan el impulso sexual. Tenga a mano suficientes condones y lubricante. En lo posible evite besar. Asuma posturas que mantenga las caras a distancia, como la del perrito, como el COVID-19.

### Come, beba y DUERMA

Los estimulantes podrían causar una serie de daños secundarios ya que disminuyen el apetito y el sueño. Dejar de comer, beber y dormir puede causar bajas en el sistema inmunológico, lo cual aumenta la posibilidad de contraer enfermedades como el COVID-19. En casos extremos la privación prolongada del sueño podría resultar en alucinaciones y sicosis, por lo que conviene integrar el sueño en el plan cuando consuma. En lo posible, trate de establecer límites de consumo (ya sea por dinero o tiempo) y de tomarse un descanso.

- **Alimentándose sanamente con comida almacenable** (de la Asociación Americana para la Salud Cardiovascular y otras contribuciones): Se puede mantener una dieta saludable sin disponer de comida fresca. He aquí algunas opciones:
  - Fruta y vegetales enlatados, secos o congelados (las que tienen poco o nada de sal y azúcar)
  - Carnes enlatadas como el atún bajo en grasa o el pollo magro (sin sal) en agua
  - Pechugas de pollo congeladas que se pueden conservar hasta por un año a 0° o menos (guárdelas en una bolsa lo más herméticamente cerradas para su mejor conservación)
  - Menestras y legumbres enlatadas sin sal.
  - Granos enteros secos tales como el arroz integral y la quinoa
  - Los huevos pueden durar de 3 a 5 semanas y la imitación, sin abrir, hasta un año en el refrigerador
  - Cereales, granola en barra o a granel
  - Mantequilla de maní
- **Medicamentos sin receta (OTC, siglas en inglés) para dormir**
  - Medicamento nocturno para el resfrío
  - Antihistamínicos
  - Té de melatonina o similar
- **Suplementos para mejorar la inmunidad**
  - Vitamina C
  - Vitamina D
  - Zink
- **Hidratación**
  - Agua, Gatorade y Pedialyte
  - Trate de evitar o modere el consumo de alcohol que tiene un efecto deshidratante
  - Sea consciente de beber alcohol y consumir cocaína/crack ya que su efecto en el cuerpo podría intensificarse a causa de una tercera sustancia generada en el hígado por su interacción llamada cocaetileno.

## Autolesiones y Cuidado de Heridas

Los estimulantes pueden generar necesidad o deseo intenso de lesionar la piel lo que crea una vía de ingreso a los patógenos. Tome todos los cuidados posibles para evitar la privación prolongada del sueño lo que podría empeorarlo. A manera de prevención, tenga a la mano artículos de primeros auxilios y para el cuidado de las heridas y de la piel, ya sea Eucerin, Vaselina, o la crema de su preferencia.

## Alternativas al Slamming

La alta frecuencia de la inyección de estimulantes podría crear complicaciones, por lo que vale la pena considerar otras vías de administración, incluso si lo hace ocasionalmente. Eso sí, trate de no compartir artículos. Para más información vea la siguiente lista de recursos:

### Pasando por vía oral

- **Disuelva las drogas en agua para tomarlas**
  - Métalas en cápsulas de glicerina vacías (disponibles en el internet o en establecimientos de salud). Páselas con líquido
  - Parachuting: Pulverice bien las drogas y ubíquelas en el centro de una servilleta o pañuelo descartable. Levante las puntas y tuerza envolviendo su contenido (verá que se parece a un paracaídas cuando lo sostiene así). Páselas con líquido

### Inhalando humo

- **Suministros para fumar crack/meth**
  - El COVID-19 se puede transmitir al compartir pipas o cánulas por entrar en contacto con la saliva de otro. Lávelas luego de usarlas con agua y jabón, frótelas con toallitas empapadas en alcohol de mínimo 60% de concentración, inclusive lejía.
  - Las pipas de vidrio de las tabaquerías, tiendas de artículos para fumar o de cannabis, o cánulas de Pyrex, soportan más calor y son más fuertes que las de vidrio convencional.
  - Boquillas con aislamiento del calor: Tubos y bandas gruesas de hule, y bujías.
  - Toallitas empapadas en alcohol para esterilizar boquillas y pipas
  - Palitos para taconear, similares a los palitos chinos
  - Barra protectora u otro ungüento labial para mantenerlos humedecidos y evitar que se cuarteen
  - Chicle, chupetes, caramelos para la boca seca (que puede afectar también a los dientes)
  - Condones para contener el humo que se exhala amarrándolos
- **Nota acerca del papel aluminio:** Hay laminados gruesos y con revestimiento hechos especialmente y pueden servir para fumar *crack* o *meth*, pero cuesta encontrarlos en los Estados Unidos. Si elije fumar con el papel aluminio casero, quémelo primero para no inhalar los químicos que lleva, y también desmenuce un poco la piedra o el cristal de *meth* primero.
- **Construya su propia pipa:** Vea este video de *Exchange Supplies* para aprender a construirse una pipa de papel aluminio: <https://www.youtube.com/watch?v=qRhrtCcbowE>

### Aspirando sólidos

- Pulverice las drogas lo más fino que pueda
- Utilice pajitas esterilizadas o papel limpio, pero ¡nunca billetes de dólar!
- Evite compartir pajitas. Utilice diferentes colores para asignarlas e identificarlas mejor
- Lávese las fosas nasales con agua tibia o salina luego de aspirar sólidos. Hacerlo contribuye a la salud de las fosas nasales y ayuda a disolver las drogas, es decir se echa menos a perder. Los programas de suministro de jeringas ofrecen pequeñas ampollas con agua destilada o solución salina.
- Aplique aceite de vitamina E luego de lavarse las fosas nasales con la punta del dedo o con un hisopo de algodón. Esto le hace muy bien y ayuda a mantener una nariz saludable.

### Administración de Enemas y Supositorio

- En lo posible, póngase un enema de evacuación, antes de ingresar drogas por atrás.
- Luego de preparar las drogas, siguiendo las recomendaciones estándar para reducir daños al inyectarse, absorba 3 cc en la jeringa, SAQUE LA AGUJA, aplique un poco de lubricante alrededor del ano, inserte la punta de la jeringa en el ano y apriete el émbolo.
- Trate de estar relajado y no se olvide de insertar la jeringa completamente pasado el esfínter. Mejor si se recuesta de un lado. Si no se relaja puede que encuentre dificultad y sienta dolor.
- Si quiere darle más flexibilidad a la jeringa use la llama de un encendedor para calentar la parte plástica. Hágalo a distancia y por 5 segundos. No la exponga directamente a la llama. Finalmente dele forma con los dedos para eliminar los bordes salientes.
- Ya que se absorbe más droga cuando lo hace por atrás, comparado con inyectarla, fumarla, aspirarla o comerla, el riesgo de sufrir un overamping o una sobredosis es mayor. Empiece usando de a pocos cuando lo hace por atrás, así puede medir su tolerancia y luego, si necesita y lo desea, aumentar o reducir.

### Hot Railing (solo para el meth)

**Nota:** El riesgo de sobredosis se eleva cuando se hace Hot Railing con meth que contiene Fentanyl. Si no se siente seguro practique las alternativas anteriores.

- **Suministro:** Cánulas de vidrio Pyrex de 6 pulgadas de largo; tubos de hule parecidos a los que vienen con los kits para el crack (de 4 a 6 pulgadas de largo); tanque de propano tamaño camping de una libra; soplete con mango para atornillar de encendido manual.
  - Prepare una línea o montículo. Cuanto más fino sea el polvo mejor será el vapor. Regule la llama del soplete hasta llegar a una pulgada con un flujo de gas bajo, suave y parejo. Mientras sujeta el borde del tubo de vidrio cubierto de hule caliente una pulgada del otro borde hasta que se vea incandescente.
  - Luego que el borde se torne incandescente, coloque el borde con hule en la nariz como si fuera a usar una cánula para aspirar. Ponga el borde caliente del tubo de vidrio justo encima de la línea o montículo. Evite el contacto del vidrio con el polvo ya que bloqueará el borde caliente del tubo desperdiciando sus drogas.
    - | **Nota: NO ASPIRE** una esquirra sin desmenuzar. Se podría incrustar en las vías nasales y causar serios daños por quemaduras aumentando así el riesgo de infección.
  - Inhale por la nariz tal como si estuviera aspirando otra droga, el calor vaporizará el meth inmediatamente dándole una potente dosis.
    - | **Nota:** El vapor es suave y no quema como al aspirar el meth. Si le quema, es porque el tubo no calentó lo suficiente.

## RECURSOS Y REFERENCIAS

### Crack y Cocaína

- [Chrysalis. \(2009\) Harm reduction for crack cocaine users. Chrysalis CDP, Dublin.](#) [Reducción de daños para consumidores de cocaína crack. Chrysalis CDP, Dublin]
- [Booklet PDF \(Direct link\)](#) [Folleto PDF, enlace directo]
- [Drug Policy Alliance - How can we reduce the harms associated with using cocaine?](#) [¿Cómo se pueden reducir los daños causados por el consumo de cocaína?]

### Metamfetamina

- [The DOPE Project in San Francisco, Fentanyl and Fentanyl Test Strip information: https://harmreduction.org/issues/fentanyl](#) [Información acerca del Fentanyl y de las tiras de detección]
- [Tweaker.org](#)
- [Chemsex First Aid: One of the best resources we have to keep ourselves and our friends safe in chemsex environments, is each other.](#) [Primeros Auxilios para el Sexo con Drogas: Uno de los mejores recursos disponibles para protegerse en un entorno sexual y de drogas es la otra persona]
- [Tweaking Tips](#) [Consejos para Sobrellevar los Efectos]
- [Apps to Support You](#) [Apps que lo pueden ayudar]
- [StopOverdose.org: Overamping, or speed “overdose”](#) [Overamping o “sobredosis” con speed]

### Salud Cardíaca

- [American Heart Association: What heart patients should know about coronavirus](#) [Sociedad Americana de Salud Cardiovascular: lo que debe saber acerca del coronavirus todo enfermo del corazón]
- [U.S. CDC: People who are at higher risk for severe illness](#) [Quiénes corren mayores riesgos por sufrir enfermedad grave]

### Sexo y Estimulantes

- [AIDS United: ChemSex 101](#) [Lecciones básicas sobre Sexo con Drogas]
- [Mainline: Chemsex info and support during corona pandemic](#) [Información sobre Sexo con Drogas durante la pandemia del corona]
- [Mainline: Chemsex chat \(Monday-Friday, 11 a.m. to -5 p.m. Central European Time\)](#) [Chat sobre el Sexo con Drogas]
- [New York City Health Department: Sex and Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\)](#) [Sexo y la enfermedad del Coronavirus 2019, COVID-19]
- [The Cranky Queer: How to Have Sex in the COVID-19 Coronavirus Pandemic](#) [Como Practicar Sexo en la Pandemia del Coronavirus COVID-19]

### Suministros Seguros

- [Next Distro: A great source for harm reduction supplies, including naloxone, that can be mailed directly to you.](#) [Excelente fuente de suministros para reducir daños, como el Naloxone que puede llegarle directamente por correo]
- [Exchange Supplies video on how to make a pipe out of foil: https://www.youtube.com/watch?v=qRhrtCcbowE](#) [Video de Exchange Supplies para fabricar una pipa de papel de aluminio]

### Otros

- [BTNX Inc.: Harm Reduction \(fentanyl test strip manufacturer\)](#) [Reducción de daños, fabricante de tiras de detección de Fentanyl]
- [U.S. FDA advises patients on use of NSAIDs for COVID-19](#) [El FDA aconseja acerca del uso de NSAIDs para el COVID-19]
- [Grund J-P, Coffin P, Jauffret-Roustide M, Dijkstra M, Bruin D, Blanken P. The fast and furious – cocaine, amphetamines and harm reduction. In 2010. p. 205–54.](#) [Raudos – cocaína, amfetaminas y reducción de daños. In 2010. Pág. 205-54]

# COVID-19



### Sobre nosotros

Vital Strategies es una organización mundial de salud pública que trabaja en más de 70 países para fortalecer los sistemas de salud pública. Resolve to Save Lives, una iniciativa de Vital Strategies, tiene como objetivo prevenir al menos 100 millones de muertes por enfermedades cardiovasculares y prevenir epidemias. A través de su programa Prevent Epidemics, Resolve to Save Lives ha aprovechado rápidamente las redes existentes para establecer un esfuerzo multidisciplinario y en diversos frentes para apoyar a los países de África, entre otros. Este trabajo recibe el financiamiento de Bloomberg Philanthropies, la Fundación Bill & Melinda Gates y Gates Philanthropy Partners, que está financiada con el apoyo de la Fundación Chan Zuckerberg.

Para más información:  
[PreventEpidemics.org](https://PreventEpidemics.org)

[ResolveToSaveLives.org](https://ResolveToSaveLives.org)

[VitalStrategies.org](https://VitalStrategies.org)



**HERRAMIENTA PARA EVALUAR GRUPOS DEMOGRÁFICOS PARTICULARES DEL CDC**      **Página 1 de 6**

La herramienta para evaluar grupos demográficos particulares le puede ayudar a identificar aquellos grupos de personas que necesiten recibir información de modo distinto que el general de la población, o que no tengan acceso a los medios de comunicación masivos. En el curso de la evaluación, para conocer cómo se enteran e informan estos grupos demográficos en casos de emergencias, sería útil consultar con sus miembros u organizaciones representativas. Especialmente al inicio de la crisis, deles la oportunidad de decidir si en efecto necesitan ayuda específica, sea realista con respecto a lo que se puede lograr y recuerde no prometer algo que no podrá cumplir.

Luego de realizar la evaluación del acceso a información pública en emergencias, ciertos grupos demográficos:

- Podrían calificar como particulares en términos del proceso de información pública acerca de la salud pública y de los avisos acerca de los riesgos a la salud.
- Podrían contar con el estatus de particulares desde el punto de vista operativo, pero podrían no calificar como particulares en términos de la información pública acerca de la salud pública y de los avisos acerca de los riesgos a la salud, o
- Podrían calificar como particulares en términos del proceso de información pública acerca de la salud pública y de los avisos acerca de los riesgos a la salud, inclusive al inicio de la crisis, pero no podrán satisfacer sus necesidades de comunicación porque el PIO no podrá desplegar los recursos necesarios. Los planificadores de gestión de emergencias en esta jurisdicción deben ser alertados acerca de estos grupos para plantear alternativas de planificación.

## Hoja de Trabajo Para Planificar y Evaluar

*Detectando barreras a la comunicación masiva en emergencias*

### 1. Describa el grupo demográfico (numero estimado/porcentaje en su jurisdicción)

¿Qué ha cambiado?

Idioma(s) de uso primario

Grado de Comprensión del inglés

<input type="checkbox"/> Nulo <input type="checkbox"/> Comprensión verbal básica	<input type="checkbox"/> Comprensión escrita básica <input type="checkbox"/> El tutor o apoderado NO está disponible para recibir el mensaje
---	---



**HERRAMIENTA PARA EVALUAR GRUPOS DEMOGRÁFICOS PARTICULARES DEL CDC**      **Página 2 de 6**

Tabús Culturales o Religiosos Arraigados (nutricionales, de práctica médica, interacción humana)

Características particulares del estilo de vida (turísticas, de desamparados, aislacionistas, migratorias, de indocumentados)

Desplazamiento (físico, de transportación, de derechos civiles)

**2. Describa el evento de emergencia y acciones de recuperación para propósitos del plan:**  
*¿Podría alguno de los aspectos de la respuesta y recuperación del desastre convertirse en una barrera a la comunicación para el grupo demográfico descrito anteriormente?*

Brote de la Enfermedad

<input type="checkbox"/> transmisión de persona a persona	<input type="checkbox"/> transmisión por medio de animales	<input type="checkbox"/> transmisión por el medio ambiente
<input type="checkbox"/> no hay transmisión entre personas	<input type="checkbox"/> transmisión por medio de insectos	<input type="checkbox"/> desconocido

Desastre Natural

fuego    inundación    viento    geológicos (movimientos, aluviones)

incidente radiológico o nuclear

Colapso de Infraestructura

- terrorismo cibernético
- contaminación del agua potable o alcantarilla
- carencia de recursos médicos
- corte de fluido eléctrico
- contaminación de alimentos
- Explosiones
- Escape de sustancias químicas nocivas

**CENTRO DE INFORMACIÓN DE RIESGO DE EMERGENCIA EN UNA CRISIS (CERC, siglas en inglés)**

**DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS  
CENTRO DE CONTROL Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES  
GENTE · SEGURA · SANA**



“Acciones” que se recomienda tomar en casos de emergencia:

<input type="checkbox"/> Confinamiento <input type="checkbox"/> Evacuación <input type="checkbox"/> Acuda a un lugar público para recibir tratamiento <input type="checkbox"/> Ingiera determinada comida <input type="checkbox"/> Evite ciertos animales, plantas, insectos, cuerpos de agua <input type="checkbox"/> Quédese en casa para recibir tratamiento <input type="checkbox"/> Llame a las autoridades para que eliminen ciertos animales, plantas, insectos <input type="checkbox"/> Manténgase “al día” con las noticias <input type="checkbox"/> Evite ciertos grupos demográficos (tales como los contagiados, los que muestran síntomas de la enfermedad)	<input type="checkbox"/> No lleve la ropa contaminada dentro de su hogar <input type="checkbox"/> Reciba inmunización <input type="checkbox"/> Muestre su identificación a las autoridades para recibir tratamiento <input type="checkbox"/> No ingiera determinada comida <input type="checkbox"/> Tome la medicina recetada
--	---

**3. Describa las limitaciones inherentes al mensaje**

*¿Teniendo en cuenta la reciente descripción del grupo demográfico, cree usted que el contenido del mensaje en su forma actual no se entienda o acate, si se fuera a publicar?*

Idioma:

La “acción” recomendada es percibida como una afrenta a un creencia cultural o religiosa

La “acción” recomendada es percibida como un ataque frontal a la seguridad económica y/o los derechos civiles de algún grupo específico

**4. Describa las limitaciones de los canales de distribución para el grupo demográfico recientemente descrito**

*¿Qué parte del sistema de difusión de comunicación masiva falla impidiendo que el mensaje de acción para emergencias cumpla su cometido?*

- Falta de acceso a un medio electrónico de comunicación masivo (TV, radio, internet)
- Falta de energía/Daño o sobrecarga en la infraestructura de la comunicación
- No tiene dirección para recibir información por correo o medio para recibir mensajes telefónicos automatizados
- Está fuera de cobertura del medio de comunicación especializado (en un idioma comprensible)

**5. Describa las limitaciones inherentes al grupo demográfico**

*¿Qué les impediría recibir una recomendación de acción inicial de las autoridades durante una emergencia de seguridad pública?*

- Idioma (No comprende el inglés o no está el apoderado)
- Discapacidad cognitiva (No comprende o recuerda el mensaje o no está el apoderado)
- Presencia de tabús culturales o religiosos arraigados (La acción interfiere con ellos)
- Temor de exponerse al pedir ayuda (órdenes de arresto vigentes, atraso en el pago de la manutención de menores, fugitivo, persona/familia indocumentada)
- Discapacidad física sin compensación tecnológica/apoyo de recursos humanos
- No hay manera de detectar cuándo o cómo llegar al grupo demográfico usando un mensaje o sistema de difusión de información alternativo (por ejemplo, falta de un punto de reunión geográfico, difícil de determinar que “no tiene acceso a la comunicación masiva”, difícil saber si la persona no se encuentra bajo el cuidado constante de su tutor o apoderado, tal como una persona ciega y mentalmente discapacitada que vive sola y únicamente cuenta con visitas de cuidado esporádicas y casuales)
- Fobias, relacionadas al evento, insuperables mediante la comunicación masiva

**6. Describa las alternativas de comunicación a aquellos grupos demográficos que no llegarán a recibir o tomar la acción recomendada que se comunicó al resto de la población**

*¿Si tuviera recursos a su disposición, cambiaría el mensaje, la característica de la población o el sistema de difusión para llegar al grupo demográfico recientemente descrito?*

- Mensaje
- Traducción a un idioma comprensible
- Presentarlo como material pictográfico
- Cambiar el mensaje respetando los tabús culturales
- Reconocer el tabú cultural y explicar la razón detrás de su subordinación y lo que pasaría si la acción que lo ofende no se tomara (presente una validación)
- Medios (que alcanzan a la población objetivo)
- Volantes (a distribuir de puerta en puerta)
- Afiches en la localidad (a colocar en lugares públicos)



Organizaciones cívicas/de base/defensoras

Escuelas

Centros laborales

Centros de cultos (iglesia, palacios, templo, mezquita)

Comercios

Agencias gubernamentales de servicios (correo, centro de salud local)

Traductores (contratados o voluntarios)

Ubique a los tutores y apoderados (líderes comunitarios, familia)

**CENTRO DE INFORMACIÓN DE RIESGO DE EMERGENCIA EN UNA CRISIS (CERC, siglas en inglés)**

**DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS**

**CENTRO DE CONTROL Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES**

**GENTE · SEGURA · SANA**



**7. Durante un estado de emergencia de seguridad pública, priorice la difusión de información de salud pública y de riesgos a la salud a los “grupos demográficos particulares” reconocidos.**

*¿A qué grupos demográficos puede alcanzar Salud Pública en su despliegue de difusión de información masiva y de riesgos a la salud, y a qué grupos demográficos no tiene la capacidad de alcanzar, pero se deberían derivar a los planificadores de operaciones en emergencias en esa jurisdicción?*

Porcentaje del grupo demográfico en la jurisdicción \_\_\_\_\_%

Los mensajes pueden ser modificados en la etapa previa al evento.

- No
- Sí

Se pueden identificar, disponer y describir los recursos adecuados en los planes de comunicación.

- No
- Sí

**8. Durante un estado de emergencia de seguridad pública intenso, identifique los recursos humanos necesarios que puedan llegar al grupo demográfico con mensajes iniciales usando los canales de información alternativos seleccionados anteriormente (#6).**

*¿Quiénes podrán asumir el rol de sistema de difusión de mensajes de emergencias destinados al grupo demográfico descrito anteriormente, que no podrá recibirlos como el resto de la población por no tener acceso a los canales de difusión masiva?*

Organizaciones de servicios dedicadas a recursos humanos

- Memorandos de entendimiento disponibles
- El personal está capacitado y, cuando sea necesario, puede ser notificado durante el evento de emergencia
- Los miembros del grupo demográfico identificado anteriormente aceptan los sistemas de difusión alternativos y los consideran necesarios y efectivos.
- Los sistemas de difusión alternativos han participado de simulacros y ejercicios
- Los sistemas de difusión alternativos pueden permanecer, si fuera necesario, por días

**9. Facilite información concerniente a los grupos demográficos particulares reconocidos por tener necesidades especiales de comunicación y por no ser alcanzados por los canales de información de Salud Pública o de comunicación de riesgos a la salud a los planificadores de Operaciones para Gestionar Emergencias en esa jurisdicción**

**EJEMPLO DE PLANIFICACIÓN DE MENSAJES**

Audiencia	Mensaje Clave	Hechos	Canal de Comunicación
Público General	La pandemia de la gripe es un brote a nivel mundial.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ El siglo pasado ocurrieron 3 pandemias.</li> <li>▪ Muchos científicos creen que, aunque no se sabe cuándo, habrá una pandemia otra vez.</li> <li>▪ La gripe se propaga de persona a persona y es altamente contagioso.</li> <li>▪ Se espera que muera mucha gente en una pandemia de la gripe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sitio web del departamento</li> <li>▪ Hoja informativa</li> <li>▪ Nota de prensa al periódico o TV local</li> </ul>
Público General	Si la gripe aviar asiática presente se contagia a los humanos nadie podrá estar protegido	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estados Unidos coordina con la Organización Mundial de la Salud los pasos necesarios para encarar la amenaza de la pandemia</li> <li>▪ Inicialmente no estará disponible la vacuna.</li> <li>▪ La producción de una nueva vacuna podría demorar entre 3 a 6 meses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sitio web del departamento</li> <li>▪ Hoja informativa</li> <li>▪ Nota de prensa al periódico o TV local</li> </ul>
Público General	Estamos listos para responder con la activación de un plan para la pandemia de la gripe	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hemos expandido las operaciones de seguimiento de la enfermedad.</li> <li>▪ Hemos capacitado al personal y asociados para responder con campañas de vacunación masiva, según los planes del condado.</li> <li>▪ Estamos coordinando con agencias federales la recepción y distribución de la vacuna cuando se haga disponible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sitio web del departamento</li> <li>▪ Hoja informativa</li> <li>▪ Nota de prensa al periódico o TV local</li> </ul>

### Alianza para la Juventud Desamparada



1 Protocolos programáticos durante el confinamiento y duración del COVID-19



2 Volante educativo para personal que trata directamente con participantes



### El Proyecto para la Gente de Portland

Guía de una página para personal que trata directamente con participantes– “Lo que debe saber para estar a salvo”



1 Versión en inglés



2 Versión en español



### Rad! 3 boletines enfocados en el COVID-19 para participantes:

**Rad!**

1 Reducción de Daños para Masajistas y Trabajadores Sexuales Que No se Quieren Enfermar de COVID-19 (Para sus clientes también)



2 Consejos Sanos para Aquellos que se Encuentran Desamparados y Que No se Quieren Enfermar de COVID-19 (Para otros también)



3 Reducción de Daños para Personas Que Consumen Drogas y Que No se Quieren Enfermar de COVID-19



### Asociación de Sobrevivientes Urbanos

Material en forma de revistas para participantes “Cómo Superarlo Juntos. Edición de Coronavirus”.



### Coalición para la Reducción de Daños de Iowa

**IHRC**

1 Protocolos programáticos de seguridad contra el COVID-19



2 “COVID-19 y Reducción de Daños: Salud Y Bienestar para Personas que Consumen Drogas en Medio de la Pandemia”, incluye una serie de temas afines y recursos.



### El Proyecto Acera

Enlace a página web con sugerencias de protocolos a seguir para trabajadores sexuales durante el tiempo de la pandemia, “Siga Protocolos de Seguridad para Trabajadores Sexuales durante el COVID-19”.



### La Bolsa de Claremont

**The Claremont Exchange**

1 Consejos contra el COVID-19 y volante acerca de la Higiene contra el Virus para participantes



2 Enlace a video en YouTube con información acerca de servicios de intercambio en tiempo de COVID-19, modificaciones y disponibilidad de suministros; información acerca del suministro de drogas; consejos para reducción de daños y demás recursos

