

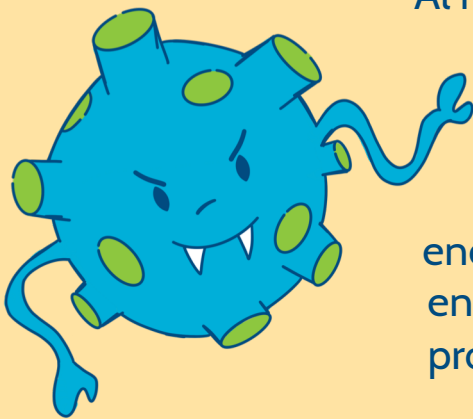
La iniciativa de la YWCA siempre ha tenido como objetivo apoyar a las mujeres que sacan adelante comunidades.

Durante la actual crisis del COVID-19, debemos recordar que hay muchas mujeres y mujeres jóvenes que están al frente de la asistencia en las casas, la familias y en la comunidad.



Al mismo tiempo, estas mujeres están más aisladas debido a la cuarentena y a los protocolos de distanciamiento.

Muchas de ellas no pueden pedir ayuda si se encuentran en situaciones de violencia doméstica, entornos marginales, están embarazadas o sufren problemas de salud tanto física (p. ej. cáncer, ETS, VIH) como mental.



El contenido de este texto les ayudará a acceder a la información y el apoyo que necesitan.

Del mismo modo, esperamos que estas conversaciones dinámicas ayuden a eliminar las barreras y el estigma que las mujeres, en toda su diversidad, sufren actualmente en su vida diaria.



WorldYWCA

# ¿Cómo las medidas de higiene evitan que el COVID-19 se propague?

El coronavirus viaja en pequeñas gotas procedentes de la nariz o la boca de una persona infectada. Estas gotas se pueden difundir al estornudar o toser.



Por esa razón se pide a la gente que se tape con el codo o use una mascarilla al estornudar. Así se evita que estas gotas se esparzan.



Por ello también es importante no tocarse la cara y lavarse las manos.

Las gotas se pueden propagar cuando alguien se toca la cara y, después, toca a otra persona o superficie.

Al tocar una superficie con la mano, conozca cuánto tiempo puede vivir el virus (e infectar a otras personas):



4 horas en cobre



24 horas en cartón



2-3 días en acero inoxidable



3 días en plástico

Es por eso que se deben limpiar las superficies. Si no tienes desinfectante puedes utilizar estos productos:

Jabón de lavar



1 cucharadita de lejía en 1 vaso de agua

Alcohol de 70 % como mínimo



Si no tienes ninguno de los anteriores, también puedes utilizar vinagre blanco.



WorldYWCA

# ¿Por qué hay que quedarse en casa? ¿Es obligatorio?

El virus infecta las vías respiratorias de las personas y hace que les cueste respirar.

Normalmente provoca fiebre, tos, fatiga, dolores musculares, y otros síntomas.



Sin embargo, algunas personas no presentan ningún síntoma. Aunque siguen portando el virus y pueden contagiar a otras personas.

**PERO**

No tienes que quedarte en casa si no te sientes segura allí.

Por este motivo le pedimos a la gente que no salga y se quede en casa.

Al quedarnos en casa, limitamos en contacto entre personas y con superficies infectadas.



Si vives con alguien que abusa física o emocionalmente de ti o de la gente que te rodea, tienes todo el derecho de salir a buscar ayuda.



El simple hecho de estar confinada con otra persona, no significa que pueda insultarte, herirte o agredirte ni hacérselo a los que te rodean.



Si conoces a alguien que pueda estar en esta situación, ponte en contacto con ellos lo antes posible.

**Estar a salvo no significa lo mismo para cada persona.**

Para obtener más información, ponte en contacto con [worldoffice@worldywca.org](mailto:worldoffice@worldywca.org)  
Comparte contenido con los hashtags [#YWCAQuarantine](#) y [#YWCACOVID19NEWS](#)



# Cómo proteger a los más vulnerables (parte 1)

Es muy importante proteger a las personas mayores y a las que tienen enfermedades previas.

Esto incluye a las personas que han tenido problemas respiratorios; personas que han tenido el HIV u otras enfermedades autoinmunes o que son fumadores, etc.



Estas personas suelen enfermarse con mayor gravedad y requieren atención de gravedad en el hospital. También hay personas con buen estado de salud a las que el virus les afecta gravemente. Estamos aún investigando el motivo.

¿Vives con alguien que reúna estas características?

**Esto es lo que puedes hacer:**

## OPCIÓN 1

Pídele que se quede en una habitación concreta. Debes llevarle agua y comida y se la dejarás en la puerta, por fuera.

Asegúrate de que todo lo que dejes (platos, cubiertos) está desinfectado. Tras desinfectarlos, no te toques la cara y vuelvas a tocar alguno de estos objetos. Hay que desinfectar cualquier inodoro o curato de baño antes de que esta persona lo use.



## OPCIÓN 2

Si tu casa solo tiene una habitación, pregunta si hay otras personas del vecindario con el mismo problema.

Podéis poneros de acuerdo para que alguien se mude a otra casa y dejar un sitio libre para reunir a las personas que sean muy vulnerables al virus.





WorldYWCA

# Cómo proteger a los más vulnerables (parte 2)

Si tienes una habitación de más, puedes ayudar a estas personas dejándoles que se trasladen a tu casa



Personas que sufren violencia doméstica y necesitan un lugar seguro



Personas con depresión o que están solas y necesitan compañía



Personas con discapacidad física para las que es difícil vivir solas



Personas con ansiedad o que sufren ataques de pánico y necesitan apoyo



Trabajadores sanitarios que no pueden volver a casa (p. ej. está demasiado lejos del hospital o alguno de sus familiares está infectado)



Si tienes conexión a Internet, puedes ayudar a personas que deben trabajar desde casa pero no tienen conexión



WorldYWCA

# Como permanecer unidos en tiempos difíciles

En estas situaciones, los pequeños gestos de amabilidad tienen más valor. Te dejamos algunos consejos para mantener un buen estado de ánimo y ayudar a tu familia y tu comunidad:



Si tienes crédito en el teléfono, **llama a la gente que conoces** que están solos.



Si compartes vivienda, intenta pasar un poco de tiempo cada día siendo tú mismo.



**Muchas organizaciones necesitan voluntarios**, incluso voluntarios “remotos”. Puede que alguna de estas opciones te venga bien.



Si tienes ventanas, **comparte mensajes de ánimo en ellas**, o asómate para hablar o jugar con los vecinos.



Las redes sociales y las plataformas de noticias pueden ser estresantes. **Intenta limitar el tiempo que pasas en ellas.**



Ten en cuenta que hay información falsa y rumores malintencionados. **Haz caso solo a fuentes de información fiables** y anima a otros a hacer lo mismo.



WorldYWCA

# El impacto del COVID-19 en las mujeres y niñas en amplitud



Las crisis sanitarias pueden crear o aumentar la desigualdad de género, barreras o estigmas.