



# **DIÁCONOS EN PIE DE LUCHA CONTRA**

## **EL COVID-19 – SAR-COV-2**

**Pr. Ángel Barrios**

# **Protéjase a sí mismo y a los demás contra el COVID-19**

**Para no propagar el COVID-19 - SAR-COV-2 en nuestra congregaciones,** manténgase seguro mediante la adopción de algunas sencillas medidas de precaución, por ejemplo, mantener el distanciamiento físico, llevar mascarilla, ventilar bien las habitaciones (abriendo las ventanas), evitar las aglomeraciones, lavarse las manos y, al toser, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo. ¡Por favor, hágalo!



# **Qué hacer para mantenerse y mantener a los demás a salvo del COVID-19 - SAR-COV-2**



**» Rotular el templo con señales de orientación y prevención contra el COVID-19 y el Ómicron.**

**» Guarde al menos 6 pies de distancia entre usted y otras personas, a fin de reducir su riesgo de infección cuando otros tosen, estornudan o hablan. Mantenga una distancia aún mayor entre usted y otras personas en espacios interiores. Cuanto mayor distancia, mejor.**

**» Convierta el uso de la mascarilla en una parte normal de su interacción con otras personas.**

**» Lávese las manos antes de ponerse la mascarilla, y también antes y después de quitársela.**

**» Asegúrese de que le cubre la boca y el mentón.**



# Utilice una mascarilla médica/quirúrgica si:

- » Es mayor de 60 años
- » Tiene enfermedades preexistentes,
- » Se siente mal y/o
- » Está cuidando a un miembro de la familia enfermo.



# Como diáconos & diaconisas utilicen las mascarillas médicas para su protección personal.

Las mascarillas autofiltrantes (entre ellas las FFP2, FFP3, N95, N99) son las más recomendables.

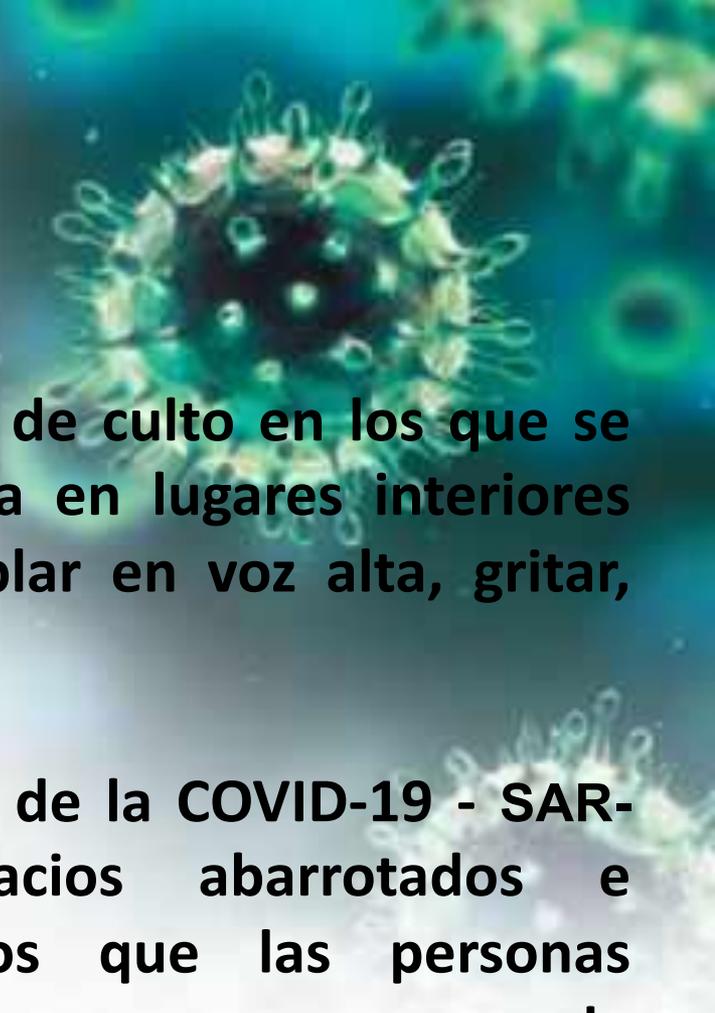


# **Cómo reforzar la seguridad en nuestras congregaciones ?**

## **Evite las 3 “C”**

- **Espacios cerrados**
- **Congestionados**
- **Contactos cercanos**



A detailed microscopic image of a coronavirus particle, showing its characteristic spherical shape and the dense layer of spike proteins (S-glycoproteins) protruding from its surface. The particle is set against a dark, textured background, possibly representing a cell membrane or other biological structures.

- Se han notificado brotes en lugares de culto en los que se han reunido personas, con frecuencia en lugares interiores abarrotados en los que se suele hablar en voz alta, gritar, resoplar o cantar.

- Los riesgos de contagio con el virus de la COVID-19 - SARS-COV-2 son más altos en espacios abarrotados e insuficientemente ventilados en los que las personas infectadas pasan mucho tiempo juntas y muy cerca unas de otras. Al parecer, en esos entornos el virus se propaga con mayor facilidad por medio de gotículas respiratorias o aerosoles, por lo que es aún más importante adoptar precauciones. He allí la importancia (25% - 25 ó más)

**Reúnase al aire libre. Las reuniones al aire libre son más seguras que en interiores, en particular si los espacios interiores son pequeños y carecen de circulación de aire exterior.**

**Abra una ventana. Aumente el caudal de 'ventilación natural' en los lugares cerrados.**

**No bajemos la guardia, use la mascarilla.**

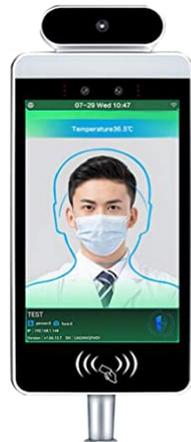


# **No olvide las normas básicas de la buena higiene**

- **Desinfectar en templo antes y después del culto de adoración.**
- **Limpie y desinfecte frecuentemente las superficies, en particular las que se tocan con regularidad, por ejemplo, picaportes, grifos, púlpito, microfónos, bancas, mesas, sillas, etc..., usando guantes de goma.**
- **Mantengan la puerta principal del templo siempre abierta mientras lleguen nuestros hermanos al culto de adoración.**



»Tenga a la mano un medidor de temperatura. Mida la temperatura a todas personas que se unan a la alabanza y adoración a nuestras congregaciones. Sugieran comprar aquellos termómetros que son de buena calidad especialmente el de rostro.



• Mantenga gel hidroalcohólico para que las personas puedan desinfectarse las manos constantemente.

¿Dónde deberían ubicarlos? En la entrada principal del templo, en la entrada de los baños públicos.



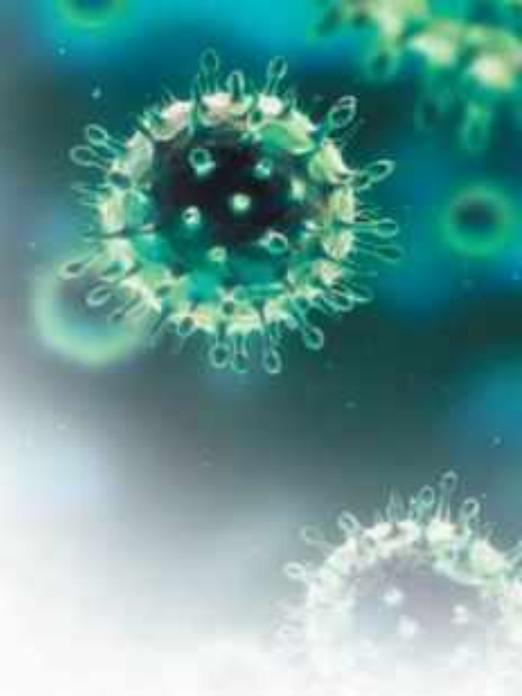
**Desinfectar** constantemente los micrófonos.



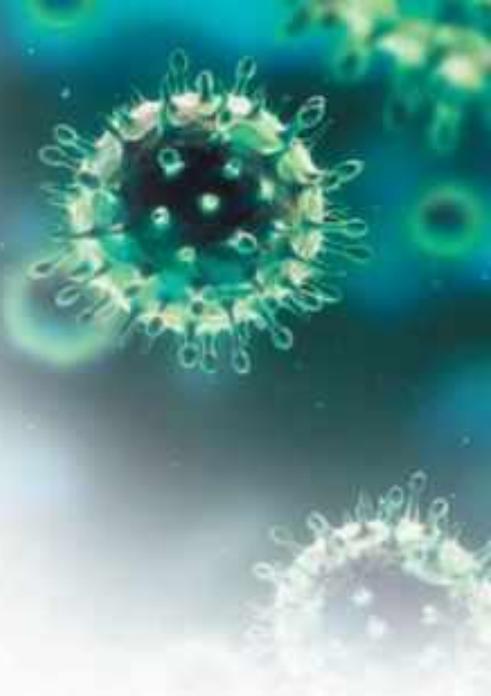
**Lávese periódica y cuidadosamente las manos con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón.** Esto elimina los gérmenes que pudieran estar en sus manos, incluidos los virus.



**Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.** Las manos tocan muchas superficies en las que podrían coger el virus. Una vez contaminadas, pueden transportar el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí el virus puede entrar en el organismo e infectarlo.



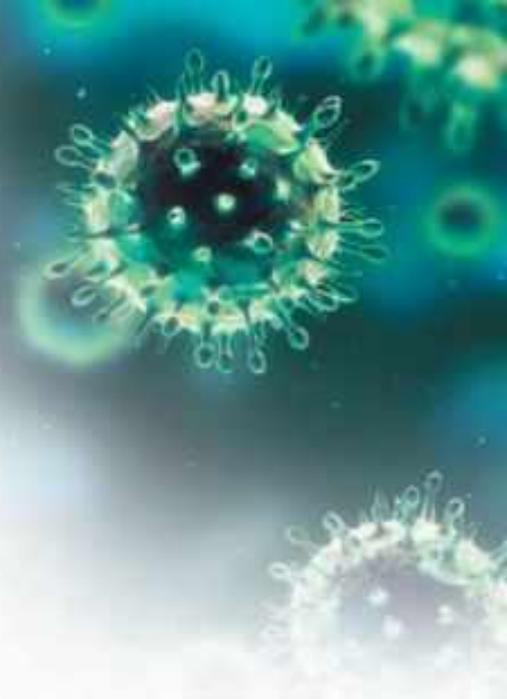
**Al toser o estornudar cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo.** Luego, tire inmediatamente el pañuelo en una papelerera con tapa y lávese las manos. Con la observancia de buenas prácticas de ‘higiene respiratoria’ usted protege a las personas de su entorno contra los virus causantes de resfriados, gripe y COVID-19.



**Qué debe hacer si se siente mal**  
**Conocer todos los síntomas de la COVID-19.** Los síntomas más comunes de la COVID-19 son: fiebre, tos seca y cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que pueden afectar a algunos pacientes son: pérdida del gusto o el olfato, dolores, dolor de cabeza, faringoamigdalitis, congestión nasal, ojos enrojecidos, diarrea o erupción cutánea.



**Permanecer en casa en autoaislamiento, aun cuando tenga síntomas leves tales como tos, dolor de cabeza y febrícula, hasta que se recupere. Llame y solicite orientación a su dispensador o servicio telefónico de atención de salud. Pida que alguien le lleve lo que necesite. Si tiene que salir de su casa o necesita que alguien esté con usted, póngase una mascarilla médica para no infectar a otras personas.**



**Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar busque atención médica de inmediato. Primeramente llame por teléfono, si puede, y siga las instrucciones de su autoridad sanitaria local.**



## Preguntas y respuestas

**P: ¿Debo evitar dar la mano a las personas por la nueva variante Omicrón?**

**R: Sí.** Los virus respiratorios pueden transmitirse al darse la mano y tocarse los ojos, la nariz y la boca. Es mejor saludar con un gesto de la mano, una inclinación de la cabeza o una reverencia.



**P: ¿Cómo debería saludar a otra persona para evitar contraer la enfermedad por coronavirus o el COVID-19 u Omicrón?**

**R:** Para prevenir la COVID-19 lo más seguro es evitar el contacto físico al saludarse. Se pueden utilizar otras formas seguras como saludar con un gesto de la mano o inclinar la cabeza o el cuerpo.



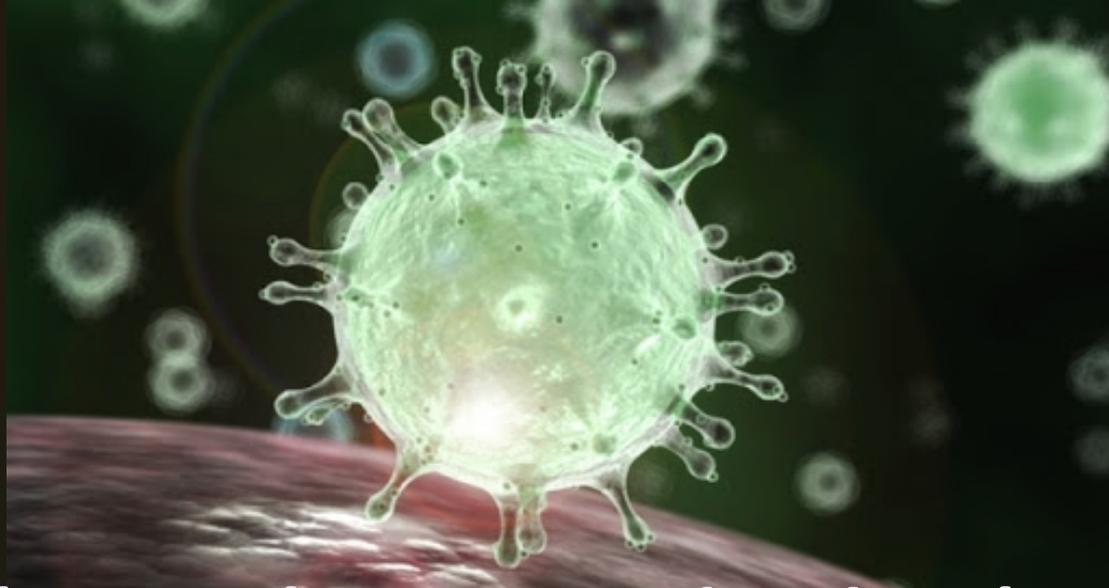
**P: ¿Usar guantes de goma cuando se está en público es una forma eficaz de prevenir la infección por el nuevo coronavirus?**

**R: No.** Lavarse las manos con frecuencia proporciona más protección frente al contagio de la COVID-19 que usar guantes de goma. El hecho de llevarlos puestos no impide el contagio, ya que si uno se toca la cara mientras los lleva, la contaminación pasa del guante a la cara y puede causar la infección.









## **Protéjase a sí mismo y a los demás contra el COVID-19**

**Para no propagar el COVID-19 en nuestras congregaciones, manténgase seguro mediante la adopción de algunas sencillas medidas de precaución, por ejemplo, mantener el distanciamiento físico, llevar mascarilla, ventilar bien las habitaciones (abriendo las ventanas), evitar las aglomeraciones, lavarse las manos y, al toser, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo. ¡Por favor, hágalo!**