

Usted hace voluntariado o participa en un grupo de ayuda ciudadana

Mucha gente quiere prestar ayuda, en particular a las personas más desfavorecidas durante este periodo de distancia y de aislamiento físico. Ahora más que nunca, estas iniciativas son de gran importancia para ayudar a las personas más necesitadas.

Es importante para cada grupo tanto tomar las debidas precauciones como seguir las recomendaciones de salud pública con el fin de maximizar el impacto de estas iniciativas y de reducir el riesgo de transmisión del virus, ya que las medidas cambian rápidamente a medida que evoluciona la situación.

Si usted ya está participando en una iniciativa ciudadana o piensa hacerlo, le brindamos a continuación algunas instrucciones importantes para protegerlo(a) no solo a usted, sino a las personas que usted ayuda. Estas recomendaciones tienen como objetivo respaldar la ayuda comunitaria reduciendo al mismo tiempo el riesgo de transmisión de la COVID-19.

¿Cómo ayudar?

Es importante tener en cuenta que la ordenanza principal es quedarse en casa en el mayor grado posible. **Quedarse en casa constituye un gesto cívico igual de útil que ofrecer tiempo y energía para prestar ayuda a los demás.**

En el contexto actual, ¿qué actividades se deben favorecer o evitar?

ACTIVIDADES POR FAVORECER:

riesgo bajo para la salud + beneficios importantes

- Las redes telefónicas y los servicios prestados por teléfono o Internet (p. ej. llamadas entre amigo(a)s, grupos de apoyo en las redes sociales)
- Los servicios alimentarios de orden prioritario, tales como los [servicios de entrega de comidas a domicilio](#) los [bancos de alimentos](#)
- La compra y la entrega de productos de primera necesidad para las personas confinadas en sus domicilios, en particular las personas mayores
- La transmisión de información fiable y la sensibilización sobre las medidas de protección recomendadas que evolucionan constantemente.

ACTIVIDADES POR EVITAR:

riesgo mayor de transmitir la enfermedad COVID-19 de manera involuntaria. Por ejemplo:

- Las actividades de puerta a puerta
- Todas las actividades que supongan una aglomeración de personas.

Dado que usted circula dentro de la comunidad, debe por lo tanto dar el ejemplo respetando las órdenes de distanciamiento social para así evitar convertirse en un agente transmisor del virus.

- Excepto las actividades de voluntariado, evite cualquier presencia no indispensable en lugares públicos donde podría estar cerca de otras personas.
- Evite los viajes entre regiones
- Evite las aglomeraciones
- Lávese las manos con frecuencia
- Evite usar los medios de transporte público en las horas punta

Empiece con personas de su círculo social

Si usted conoce personas en aislamiento domiciliario (vecinos mayores, padres y abuelos, amistades, etc.), hágase disponible para ayudarles.

- Identifique al menos una o varias personas con las que estaría en contacto todos los días
- Llámelas a diario para tener noticias de ellas
- Haga las compras por ellas respetando todas las disposiciones sanitarias enumeradas a continuación.

Esté pendiente de cualquier síntoma y tómesese la temperatura diariamente

Si cualquiera de los siguientes síntomas se manifiesta, **cese toda actividad de ayuda, aíslese** y marque el 514-644-4545:



- Fiebre (incluso leve, es decir 38°C o más)
- Tos
- Cansancio inhabitual y considerable



- Cualquier síntoma parecido al de un catarro o una gripe (dolor de cabeza, secreciones nasales, dolor de garganta, dolores musculares)

No comparta sus artículos personales



No comparta llaves, teléfono, platos, cubiertos, vasos, ropa, etc. con otras personas.



Mascarilla y cubrebocas

Para consultar las recomendaciones respecto al uso del cubrebocas:

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/port-du-couvre-visage-dans-les-lieux-publics-en-contexte-de-la-pandemie-de-covid-19/>

¿Qué hacer en caso de encontrar personas afligidas?

Usted puede encontrar a personas que vivan angustia, ira o tristeza. Cada persona reacciona al estrés de manera diferente. Estas personas pueden revelar:

- Dormir mal o no poder relajarse
- Llorar con frecuencia, estar muy preocupado o tener un sentimiento de pánico
- Querer aislarse aún más, tener dificultades para comunicarse
- Echar la culpa a los demás por la situación
- Tener ideas que persisten e invaden su pensamiento
- Tener problemas para aceptar ayuda
- No poder cuidar de los niños
- No disfrutar de nada.

Si usted constata que **alguien vive una situación de aflicción, tenga presente que usted no es la persona indicada para intervenir. Recomiende a la persona que busque ayuda profesional:**

- Servicio de consultas telefónicas psicosociales **Info-Social 8-1-1**
- Prevención del suicidio: **1 866-APPELLE** (277-3553)
- Servicio de referencia **2-1-1** que puede remitir a la persona a otros recursos más específicos
- **Línea Tel-Aide:** 514 935-1101
- **Línea Tel-Écoute:** 514 493-4484 ou **Línea Tel-Aîné:** 514 353-2463

Si usted prepara comidas para otras personas

Evite preparar comida en casa para otras personas

Si desea ayudar, el servicio social de entregas de comida y demás organismos comunitarios de ayuda alimentaria cuentan con instalaciones seguras que respetan las normas de higiene vigentes.

El Gobierno de Quebec trabaja junto con la Federación Quebequense de [Centros de Acción Voluntaria](#) para crear una ventanilla única que vincule las necesidades de los organismos con la oferta de voluntariado en la población

Si entrega comida, compras, medicamentos, etc.

De ser posible, deje la entrega afuera. Toque la puerta e invite la persona a buscar la entrega luego de que usted se haya alejado más de dos metros.

Si la persona vive en un edificio con varias viviendas, llámela por el intercomunicador y espérela alejado(a) abajo para garantizar la recepción de la entrega.

Si usted debe tener noticias de la persona, hágalo por teléfono o a través de la ventana. En caso de querer conversar, puede pedir el número de la persona para llamarle más tarde para, por ejemplo, evitar el aburrimiento.

De momento no existe prueba científica alguna que demuestre que el virus de la COVID-19 se transmita por alimentos. No obstante, si prefiere que las personas receptoras de la entrega laven los productos recibidos, usted puede recordarles las siguientes instrucciones por escrito, teléfono, o a través de la ventana o puerta.



- Lavar bien todas las frutas, los vegetales y los embalajes de los productos
- Separar los alimentos crudos de los preparados
- Lavar las superficies sobre las cuales se prepararán los alimentos, p. ej. el mostrador de la cocina
- Si no se puede lavar el embalaje (p. ej. una caja de cartón), se debe entonces vaciar el contenido en otro envase y tirar el embalaje
- **Lo más importante es lavarse las manos inmediatamente.**

Indique a la persona que debe desinfectar todo el contenido de la entrega (embalajes, frutas, vegetales, cajas de medicamentos, etc.)



Después de cada entrega, usted debe asimismo:

1. Lavarse las manos o usar un gel desinfectante
2. Limpiar y desinfectar todas las superficies tocadas en su bicicleta o automóvil (manijas, volante o manubrio, etc.).

Si hace compras para otras personas

Si usted va a un supermercado, una farmacia o cualquier otro negocio por otra persona, tome las siguientes precauciones:

- Evite las horas de mayor concurrencia en las tiendas
- Evite usar los medios de transporte público y prefiera circular en automóvil, bicicleta o a pie
- Guarde los productos en el maletero del automóvil, o en una bolsa o cesto exclusivo para tal efecto
- Separe los productos comprados de sus artículos personales (bolsas o envases distintos)
- Lave o desinfecte sus manos inmediatamente al entrar o salir de una tienda
- Siga las instrucciones de la página 2 al entregar los productos.

En la medida de lo posible, no use dinero en efectivo (billetes, monedas) con la persona receptora de la entrega. No reciba cartas de crédito. Lo ideal es que la persona pueda hacer una transferencia bancaria de tipo interac.

Si esta persona debe pagarle:

-  Deposite el dinero en un lugar (bolsa, caja, etc.) exclusivo para tal efecto y lave o desinfecte sus manos enseguida.
-  Es posible que las personas a las que usted ayuda teman ser víctimas de fraude. Deles su nombre completo y, de ser posible, el nombre del grupo de ayuda. También puede proponerles recibir el pago después de la entrega.

La mayoría de los grupos de ayuda también han comunicado directivas al voluntariado en cuanto a la manipulación del dinero. Respete dichas directivas.

Si usted realiza actividades de carácter informativo, tales como fijar carteles o distribuir hojas informativas

Incluso si no entra en contacto con otras personas, respete las medidas de protección:

- Lávese las manos con frecuencia y lleve siempre una solución desinfectante o un producto antiséptico para las manos con una concentración de alcohol de 70 % o mayor
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos
- Estornude o tosa en la parte interior del codo
- Mantenga una distancia interpersonal de 2 metros
- Si distribuye información a domicilio, deje el material en el buzón. NO busque entrar en contacto directo con las personas.



Siga las medidas de protección al volver a casa

- Considere disponer un lugar en su domicilio que sirva de transición entre el ingreso y el interior.
- Lávese las manos
- Limpie los objetos que haya manipulado durante las horas de voluntariado: llaves, teléfono, monedero, etc.
- Limpie su domicilio al menos una vez al día, con énfasis en los lugares de mayor contacto (p. ej. interruptores, picaportes)
- ¡Piense que su día ha sido su contribución a un esfuerzo colectivo para ayudar a los más desfavorecidos en tiempos de la COVID-19!

Ojo con las recetas de desinfectante casero

Una decena de recetas de desinfectante casero ha empezado a circular por las redes sociales.

La mejor manera de matar el virus es lavándose las manos con agua corriente y jabón. En caso de no contar con agua ni jabón, use un producto antiséptico para las manos con una concentración de alcohol de 60 % o mayor.

Para desinfectar las superficies, también se puede elaborar una solución en casa mezclando 1 medida de lejía (5 %) con 9 medidas de agua fría, p. ej. 1 taza de lejía para 9 tazas de agua. Es necesario preparar esta solución diariamente, ya que el cloro se evapora, reduciendo el poder desinfectante de la solución.

Consulte nuestro sitio web: santemontreal.ca/coronavirus



Modelo de carta para la entrega de alimentos:

Buenos días/tardes/noches:

Me llamo_____.

Vivo en el mismo barrio que usted y soy miembro del grupo de ayuda
_____.

De momento, no existen pruebas científicas que demuestren que el virus de la COVID-19 se transmita a través de alimentos contaminados. Sin embargo, si opta por tomar precauciones adicionales, siga las instrucciones a continuación para desinfectar los productos entregados:

- Lave todas las frutas, vegetales y embalajes de productos
- Separe los alimentos crudos de los preparados
- Limpie las superficies donde preparará los alimentos, p. ej. el mostrador de la cocina
- Si no se puede lavar el embalaje (p. ej. caja de cartón), también puede vaciar el contenido en otro envase y tirar el embalaje
- Lo más importante es lavarse las manos.

Cuídese mucho.

Muy solidariamente,

(su nombre)