EL BARRIO CONSTRUYE SALUD

HERRAMIENTAS PARA CUIDARNOS EN COMUNIDAD EN ÉPOCAS DE CORONAVIRUS

ACIJ for equality and justice

TECHO

FUNDACIÓN HUÉSPED
PREVENCIÓN·CIENCIA·DERECHOS

INTRODUCCIÓN

La pandemia de coronavirus hizo emerger nuevos problemas pero, sobre todo, puso en evidencia las consecuencias de la desigualdad social estructural de los 4.416 barrios populares que existen en el país según el último Registro Nacional de Barrios Populares.

Frente al aumento de casos del Covid-19 en barrios populares, vecinos y vecinas se organizaron para dar una respuesta comunitaria a la emergencia sanitaria.

Este cuadernillo busca ser una herramienta que colabore en las acciones realizadas en estos barrios. ¡Esperamos que sea de utilidad!

¿CÓMO ME CUIDO DEL CORONAVIRUS?

¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?

✓ Los coronavirus son una familia de virus que pueden causar enfermedades en animales y en humanos. Actualmente nos encontramos ante una pandemia (que se propaga en todo el mundo) por un nuevo coronavirus, SARS-CoV-2, que fue descubierto en diciembre de 2019 y causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

¿CÓMO SE CONTAGIA EL CORONAVIRUS?

✓ De una persona a otra, por las gotas de la nariz o la boca que salen despedidas cuando tosemos, estornudamos o hablamos o por contacto cuando nos damos las manos o tocamos superficies u objetos con el virus.

¿QUÉ ES EL AISLAMIENTO Y EL DISTANCIAMIENTO Y QUIÉN LO TIENE QUE HACER?

✓ Tanto el aislamiento como el distanciamiento sirven para prevenir la propagación y el contagio de coronavirus.

El aislamiento social preventivo y obligatorio implica que todas las personas nos quedemos en casa lo máximo posible.

El distanciamiento social implica que, si necesitamos salir, tenemos que mantener una distancia de al menos dos metros con otras personas.

El aislamiento sanitario en tu casa o en una institución sanitaria es para las personas con coronavirus, las que esperan el resultado del test y quienes hayan tenido contacto con estas. En estos casos, no podés salir del lugar donde estés. Por eso es importante contar con redes de personas que ayuden con las compras y/o los quehaceres necesarios.

¿CÓMO SÉ SI TENGO CORONAVIRUS?

✓ La única forma es a través de un test válido (llamado PCR) para diagnosticar la enfermedad por COVID-19. Por eso, si tenés dos o más de los siguientes síntomas: fiebre de 37,5°C o más, tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria o pérdida brusca de gusto u olfato consultá al sistema de salud de tu localidad.

También, si estuviste con alguien que tiene coronavirus y tenés uno de estos síntomas, consultá al sistema de salud de tu localidad.

¿CÓMO PREVENIR EL CORONAVIRUS?

VOS

- Lavate las manos seguido con agua y jabón o alcohol en gel.
- Tosé o estornudá sobre el pliegue del codo y no te toques la cara.
- No te automediques.

CON OTROS

- Mantené la distancia (al menos 2 metros).
- Evitá besos, abrazos o dar la mano y no compartas mates, cigarrillos, cubiertos, vasos o botellas.

EN TU LUGAR

- Limpiá las superficies y los objetos primero con detergente y después desinfectá con agua y lavandina.
- Ventilá los ambientes.

¿CÓMO LIMPIO LAS SUPERFICIES?

✓ Para limpiar superficies se recomienda seguir los siguientes pasos:

1. Limpiá el área u objeto con agua tibia y detergente, desde la zona más limpia a la más sucia.

2. Desinfectá con agua y lavandina (lavandina 50 ml en un balde de 5 litros o cuatro cucharaditas de lavandina por litro de agua).

3. Ventilá los ambientes.

4. Para limpiar tu celular, apagalo y pasale un trapo húmedo con partes iguales de agua y alcohol.

5. Limpiá la funda evitando que ingrese agua en el agujero para auriculares y cargador.

☞ Recordá que no es necesario comprar aerosoles o toallas higiénicas desinfectantes. Al igual que el alcohol en gel, estos productos son útiles cuando no disponemos de los elementos principales: agua, detergente y lavandina.

☞ Si no tenés jabón y agua corriente la mejor opción es usar agua clorada o un desinfectante de manos que tenga un contenido mínimo de alcohol del 60%.

¿CÓMO NOS CUIDAMOS EN LOS COMEDORES?

Algunas recomendaciones para comedores, centros comunitarios y ollas populares:

• Utilizar guantes y tapabocas y de ser posible, cambiarse la ropa para cocinar.

• Lavar y desinfectar con agua y lavandina la mercadería y elementos de cocina.

• En lo posible, lavarse las manos con agua y jabón o higienizarse con alcohol en gel.

• Priorizar a niños/as o adultos mayores.

• Organizar la entrega de alimentos según manzanas o grupos vecinales.

• Hacer una fila en el ingreso al comedor respetando como mínimo los 2 metros de distancia entre las personas.

¿ESTÁ PERMITIDO SALIR DE CASA SI VOY AL COMEDOR O A LA OLLA POPULAR?

• "Las personas afectadas a la atención de comedores escolares, comunitarios y merenderos" según el decreto 297/2020, quedan exceptuadas del "aislamiento social, preventivo y obligatorio" y de la prohibición de circular por considerarse una actividad esencial.

• Debes realizar el trámite del Certificado único habilitante. Una vez que tramites el permiso, tenés que llevar el certificado siempre con vos.

RECOMENDACIONES DE LIMPIEZA

• Para desinfectar las superficies y pisos podés desinfectar con una solución de 2 cucharadas soperas de lavandina concentrada disueltas en 1 litro de agua.

• Mantené el espacio ventilado y limpiá frecuentemente las superficies.

• Para la desinfección de frutas y verduras sumergirlas en agua con 3 gotas de lavandina (por cada litro de agua) durante 15/20 minutos. Lavar con abundante agua y secar.

• Para la desinfección de envasados, limpiá cada envase con agua y jabón. Esto podés realizarlo con un paño húmedo embebido en una solución desinfectante.

RECOMENDACIONES PARA LA ORGANIZACIÓN DE TAREAS

• Podés organizar grupos de trabajo para la elaboración de alimentos, evitando el contacto entre estos. En caso de contagio, el comedor o la olla podría seguir funcionando con el otro grupo de personas.

• Durante la entrega de alimentos, podés realizar anuncios para recordar a los/as vecinos/as información relevante sobre los cuidados y las recomendaciones frente al Coronavirus.

• Podés utilizar cinta de papel o tizas para colocar señales en el piso que marquen las distancias durante la espera.

• Si contás con un espacio físico podés utilizar afiches para informar sobre medidas de prevención, horarios, turnos del comedor o lo que necesite tu comunidad. Podés usar los entregados por tu municipio o construir uno nuevo que se adapte a la información importante en tu comunidad.

¿FUNCIONAMIENTO DE COMEDORES ESCOLARES?

✓ Los servicios alimentarios escolares deben continuar aunque las clases están suspendidas. Resolución 108/2020 del Ministerio de Educación de la Nación.

☞ PARA PROVINCIA DE BUENOS AIRES:

Si tu hijo/a en la escuela pública recibía alguna de las comidas deberás recibir un bolsón quincenal que contenga: leche, yerba, azúcar, galletitas, huevos, fideos, arroz, harina, aceite y latas de conservas.

- La escuela a donde va el niño, niña o adolescentes debe informar el cronograma de entrega, horarios y lugares.
- En caso de incumplimiento podés reclamar en al Consejo Escolar de tu municipio, la Dirección General de Cultura y Educación, y el Ministerio de Desarrollo local.

¿QUÉ HACE EL PLAN DETECTAR?

Busca a quienes estuvieron en contacto con personas con coronavirus y evitar así que contagien a sus familiares, amigos y otras personas del barrio.

¿CÓMO LO HACE?

✓ Testea a las personas en su casa y en los centros de testeo.

¿CUÁNDO DEBERÍAN HACERME EL TEST?

✓ Si convivís, o compartís baño o cocina con una persona con coronavirus, y tenés síntomas, te testean inmediatamente. En caso de que no presentes síntomas, esperan 7 días para testearte.
Si estuviste más de 15 minutos a menos de 2 metros con un caso confirmado de coronavirus, es necesario que te quedes en tu casa sin salir por 14 días.

¿DÓNDE ESPERAN LAS PERSONAS EL RESULTADO DEL TEST?

✓ Personas mayores de 60 o menores de 2, personas con discapacidad y embarazadas **esperarán en el hospital**.
El resto de las personas esperarán en un espacio preparado para tal fin.

¿QUÉ SUCEDE UNA VEZ ME DAN EL RESULTADO?

✓ Si el resultado es negativo, volvés a tu casa. Si es positivo, te darán un espacio donde puedas estar aislado de 7 a 10 días.

VIVIENDA Y SERVICIOS BÁSICOS

¿QUÉ MEDIDAS SE HAN TOMADO PARA GARANTIZAR EL DERECHO A LA VIVIENDA?

✓ SUSPENSIÓN DE DESALOJOS A NIVEL NACIONAL:

El decreto Presidencial Nro 320/20 suspende de manera cualquier tipo de desalojo. Dicha medida es obligatoria en todo el territorio argentino sin excepción hasta el 30/09/2020. Sin embargo, a nivel nacional aún no hay circuitos específicos de denuncia, seguimiento y resolución de conflictos por desalojos informales.

✓ MEDIDAS PARA LA SUSPENSIÓN DE DESALOJOS EN CABA:

En caso de sufrir amenazas o algún tipo de turbación o despojo de su vivienda en barrios en proceso de urbanización de CABA se debe contactar a representantes en territorio del IVC y la SECISYU. Abordarán el conflicto a partir de una instancia previa de diálogo, mediación con intervención de la Defensoría del Pueblo y en los casos en que se esté produciendo el desalojo debe haber intervención de Fiscalía contactando al número telefónico 11-6-522-8271.

✓ CONGELAMIENTO DE ALQUILERES:

Se congelan los montos de alquileres y los créditos hipotecarios. Hasta el 30 de septiembre de 2020 se deberá pagar el monto mensual que se abonó en marzo de este año. No podrán aplicarse intereses ni otras penalidades previstas en el contrato.

Se prorroga la vigencia de los contratos de locación de los inmuebles cuyo vencimiento haya operado desde el 20 de marzo.

RECOMENDACIONES SI TIENES QUE DEJAR TU VIVIENDA VACÍA PARA CUMPLIR CON AISLAMIENTO HOSPITALARIO O EXTRAHOSPITALARIO:

☞ Para aminorar el temor a posibles ocupaciones, recomendamos conversar con vecinas y vecinos que puedan estar pendientes de la seguridad de tu vivienda, o recurrir a algún familiar que pueda habitar la vivienda durante tu ausencia luego de una limpieza profunda de los espacios.

☞ En CABA según el "Protocolo de actuación frente a la propagación del COVID 19 en Barrios Populares" se expedirá un certificado de ocupación desde el Instituto de Vivienda de la Ciudad de Buenos Aires, para aquellas viviendas que queden vacías en virtud del traslado del titular a un hotel u hospital. El certificado servirá al titular a los fines de cualquier reclamo a futuro ante el Ministerio Público Fiscal de la CABA.

¿QUÉ MEDIDAS SE HAN TOMADO PARA GARANTIZAR EL ACCESO A SERVICIOS PÚBLICOS?

✓ <u>SUSPENSIÓN DE CORTES DE SERVICIOS:</u>

Las/os beneficiarias/os del Decreto 311/20 pueden adeudar el pago de un máximo de 3 cuotas (consecutivas o alternas) de los servicios públicos de agua, luz, gas, telefonía, internet y cable, entre los meses de marzo y septiembre, sin que les corten el servicio.

Las empresas eléctricas tampoco pueden cortar el servicio hasta fines de septiembre, a quienes tengan servicio eléctrico prepago, aunque no hagan recargas (los pagos adeudados se reprogramarán después de ese período). Además, durante ese período se congela el precio del gas en garrafa, gas líquido y a granel.

✓ CONGELAMIENTO DE TARIFAS DE TECNOLOGÍAS DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN:

El Gobierno Nacional estableció la suspensión de los aumentos de precios hasta el 31 de agosto de la telefonía móvil y fija, internet y TV paga. A su vez se acordó la disposición de planes inclusivos de telefonía e internet móvil de pospago, de prepago móvil y de internet fijo destinados a todas las personas que soliciten el beneficio, con un precio fijo hasta el 31 de octubre.

✓ ACCESO A DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS EN CABA:

En el marco de la causa judicial "Asesoría Tutelar N°2 c/ GCBA s/amparo-educación", se ordenó al GCBA que le entregue a las y los estudiantes en situación de vulnerabilidad social, de todos los niveles educativos, un dispositivo tecnológico (notebook, netbook o tablet) para que pueda continuar con su educación de forma remota durante la suspensión de clases presenciales y se dejaron sin efecto las condiciones del formulario de solicitud.

Para solicitar los dispositivos tecnológicos debes enviar un mail a miescuela.encasa@bue.edu.ar indicando datos de la/el estudiante y del adulto/a responsable (DNI, número de escuela y distrito, dirección de la escuela, grado al que asiste). También puedes Contactar a la Comunidad Educativa Conectada (CEC) al 0800-333-3382 o al whatsapp 11-5050-0147 de 8 a 20hs los días hábiles.

¿DÓNDE PUEDO RECLAMAR SI LAS EMPRESAS NO CUMPLEN Y ME CORTAN EL SERVICIO O AMENAZAN CON CORTARLO?

Comunicate con la empresa prestadora del servicio, que debe ofrecerte un plan de pago con facilidades según tu caso. Cada vez que llames es muy importante que preguntes y tomes nota del número de reclamo o de incidencia y el nombre y apellido de quién te atiende.

- Por servicio de electricidad, llenando el formulario en: www.argentina.gob.ar/enre/gestion-de-reclamos/formularios-online
- Por servicio de gas y garrafas, llenando el formulario en: www.enargas.gob.ar/secciones/contacto/reclamos-formulario.php
- Por agua y saneamiento, a través de WhatsApp al 1131501535 o por mail a reclamos@eras.gov.ar

También podés comunicar tu reclamo a la Defensoría del Pueblo de tu jurisdicción. En la Provincia de Buenos Aires llamando al 0800-222-5262, y en CABA al 0800-999-3722.

En CABA Si tienes algún inconveniente con la provisión, continuidad y calidad del agua debes reportar al Centro de atención de emergencias a cargo de la Dirección General de Gestión de Intervención Social (DGGIS) exclusivo para barrios populares. Líneas de atención:

- Línea Gratuita 147 de Atención Ciudadana del GCBA, cuya atención es las 24hs del día y los llamados son derivados automáticamente
- Canal directo de contacto con la DGGIS: CEL. 15-3554-3939, TEL. 2000-8200, o vía correo electrónico a: emergencias_ugis@buenosaires.gob.ar.

REDES DE APOYO

En el actual contexto es fundamental potenciar la coordinación y comunicación con las redes de apoyo que existen en mi comunidad.

¿CON QUÉ REDES CUENTO?

1. El Estado tiene la responsabilidad de garantizar derechos por lo que debo identificar de fuentes oficiales o confiables las medidas que está tomando el gobierno nacional, provincial y local para cumplir con esa función.

2. Organizaciones no gubernamentales que trabajan temas específicos y que tienen algún vínculo con tu comunidad pueden aportar con información, capacitación, orientación o asistencia.

3. Dentro de la comunidad hay grupos organizados (comedores, organizaciones sociales, medios comunitarios) que pueden ser vehículos de colaboración.

4. Hay otras comunidades que están viviendo los mismos desafíos que en tu barrio, es importante compartir herramientas y experiencias para potenciar aprendizajes.

ALGUNAS IDEAS PARA FORTALECER LAS REDES

- Puedes crear mapas con lugares de referencia esenciales dentro de la comunidad: organizaciones, Comedores, Centros de Salud, DETECTAR, etc.
- También puedes crear un recursero con la lista de contactos que pueden ser útil para las diferentes demandas de mi comunidad (salud, acceso a la Justicia, género, ente reguladores de servicios públicos, discapacidad, etc). Incluir nombre de organismo, temática a la que responde, teléfono, dirección y/o mail.
- Identificar los medios de comunicación más efectivos dentro del barrio: Whatsapp, redes sociales, llamadas telefónicas, radios comunitarias, comedores, referentes y organizaciones barriales.
- ¡Compartir! Compartir el recursero, los mapas y la información de prevención y atención de fuentes confiables. ¡Te recomendamos tener mucho cuidado con las noticias falsas!