

# Proveedor de servicios de jeringuillas y reducción de daños operaciones durante el brote de COVID-19

COVID-19, una enfermedad causada por un tipo de coronavirus identificado recientemente, puede causar una infección respiratoria y conllevar problemas de salud. Normalmente es leve y la mayoría de las personas se recuperan rápidamente si lo tienen, pero puede ser muy serio para quienes tienen sistemas inmunes comprometidos o condiciones subyacentes, o son personas mayores. Por lo tanto, es importante mantenerse informado.

Siempre es bueno estar preparado, y saber qué hacer puede servir de ayuda. Aunque no vean un brote generalizado de COVID-19 en su área, lavarse las manos y otras acciones de prevención descritas aquí son buenas prácticas para combatir enfermedades como el resfriado o la influenza.

## ¿Cómo se infecta la gente con el COVID-19?

COVID-19 se pasa de una persona a otra por medio de la exposición a las gotas que contienen el virus y salpican cuando alguien tose o estornuda. No hay ningún factor de riesgo que parezca hacer que una persona sea más o menos vulnerable a infectarse con el virus. El riesgo principal es el contacto cercano con alguien que lo tenga.



## ¿Qué síntomas tiene el COVID-19?

Los síntomas principales de la influenza o de un resfriado muy fuerte:

- Fiebre
- Tos
- Falta de aire/dificultad para respirar
- Fatiga

Estos síntomas surgen entre 2 y 14 días después de la exposición al virus. Las personas que se consideran en un riesgo mayor abarcan a quienes tengan condiciones de salud subyacentes que incluyen enfermedades del corazón, enfermedades de los pulmones como asma/enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), diabetes o VIH; quienes tengan un sistema inmune comprometido; o quienes tengan más de 60 años de edad.



## ¿Cómo puedo prevenir el COVID-19?

- Lávese frecuentemente las manos con jabón y agua durante un mínimo de 20 segundos. Usar gel antiséptico con base de alcohol—tiene que tener un mínimo de 70% de alcohol—puede matar al virus.
- Evite tener contacto cercano con personas enfermas.
- Cúbrase la cara con un pañuelito desechable (kleenex o tissue) al toser o estornudar y deséchelo inmediatamente en un recipiente de basura que tenga una bolsa o, si no tiene un pañuelito desechable, tosa en dirección hacia la parte interior de donde se dobla el codo mientras se cubre la cara con el brazo. Lávese las manos con jabón y agua inmediatamente después.
- Mantenga sus manos fuera de los ojos, la nariz y la boca.
- Póngase una vacuna contra la influenza. Esta no va a prevenir el COVID-19, pero sí la influenza, y le mantendrá fuera de clínicas, farmacias o departamentos de emergencia y minimizará el riesgo de entrar en contacto con otras personas que puedan estar enfermas.
- Cuando ayude a alguien que esté enfermo, póngase guantes y una máscara de seguridad para minimizar el riesgo de que se introduzcan en su cuerpo fluidos corporales que puedan contener COVID-19. Lávese las manos antes de ponerse guantes y después de quitárselos.





## Si me estoy enfermando, ¿qué debo hacer?

- Quédese en su casa si está enfermo y, si no tiene donde quedarse, intente minimizar su contacto cercano con otras personas. Monitoree su fiebre en casa y evite a otras personas durante un mínimo de 24 horas después de la última fiebre. Si tiene que estar alrededor de otras personas, este es el momento de ponerse una máscara de seguridad si no tiene una puesta ya, para que no tosa sobre ellas y les transmita un virus. Si usted se pone en cuarentena, atienda su salud mental y asegúrese de tener todo el apoyo que pueda conseguir (apoyo emocional, comida, higiene, medicamentos, finanzas).
- Si puede, llame o contacte a un proveedor de atención médica para preguntar sobre sus síntomas y ver si necesita que le examinen. Explíquele sus síntomas y que le preocupa el COVID-19.
- Si usted siente que sus síntomas se han vuelto severos, llame o contacte a un proveedor de atención médica o vaya a una sala de urgencia o una sala de emergencias.
- Ahora mismo, no hay ninguna vacuna para prevenir el COVID-19 y no hay ningún medicamento para tratarlo. Aún sí, hay cosas buenas que un proveedor de atención médica puede hacer por usted y es importante que le examinen si usted está enfermo y no mejora.

## Consejos para proveedores servicios de jeringuillas y reducción de daños con base comunitaria

### Prioricen y preparen a su gente

#### **PRIORICEN LA SEGURIDAD DEL PERSONAL Y LOS PARTICIPANTES.**

Brinden una amplia cantidad de materiales para que los participantes estén preparados siempre que sea posible. Envíen a los empleados enfermos a sus casas (¡incluyéndose ustedes mismos!) y tengan conciencia del trabajo que hacen los pares. Brinden acceso a vacunas para prevenir que los sistemas inmunes se vean aún más comprometidos—consideren vacunas para la influenza o la gripe, la hepatitis A y la hepatitis B—y colaboren con su farmacia local o el departamento de salud de su área. Exhorten y promuevan el lavado de manos y el uso de gel antiséptico, y tosan/estornuden dentro de pañuelitos desechables o el codo. Consideren limitar el acceso al programa para visitantes que no sean esenciales.

#### **LIMPIEN LAS SUPERFICIES.**

Limpien regularmente las superficies con las que la gente entra comúnmente en contacto en todos los espacios donde se brinden servicios antes, durante y después de que se brinden los servicios. Limpien con desinfectantes para el hogar, cloro y otros microbicidas.

#### **OFREZCAN MATERIALES ADICIONALES.**

Si es posible, ofrezcan materiales adicionales y abundantes a los participantes en caso de que se cesen los servicios, incluyendo jeringuillas y equipo de reducción de daños para fumar, inhalar e inyectarse drogas de forma más segura. Hagan un inventario de sus materiales y hablen con todo el personal acerca del máximo que hay para cada cosa. Si ustedes todavía no están repartiendo materiales de reducción de daños para fumar e inhalar drogas de forma más segura, hagan arreglos para comenzar a hacerlo. Siempre que sea posible, aumenten la cantidad que tengan de guantes de látex, máscaras de seguridad y gel antiséptico para distribuir entre los participantes, incluyendo instrucciones para cómo y cuándo usarlos. Recuérdenle a su personal que equipe a los participantes con abundante equipos de naloxona que incluyan máscaras para respirar. Hablen acerca de cualquier dificultad que tengan para repartir materiales.

---

## Planifiquen con anticipación

---

### **EVALÚEN SUS SERVICIOS ESENCIALES.**

¿Qué servicios son esenciales y tienen que continuar, aunque se reduzcan las operaciones? ¿Qué actividades pueden posponerse o cancelarse (incluyendo grupos)? ¿Cuándo se proveen esos servicios, cómo se proveen y quiénes los proveen? ¿Se podría incorporar un poco de flexibilidad creativa?

---

### **EVALÚEN/HAGAN UN PLAN DE COMUNICACIÓN.**

Hagan un plan de comunicación y revísenlo para comunicar información al personal y los participantes durante próximas y continuas interrupciones de servicios. Consideren y planifiquen de antemano para superar obstáculos – como el idioma, la cultura, la tecnología, la diversidad funcional – con el fin de llegar a la gente que sirven con información puntual y correcta acerca de la interrupción de servicios, como por medio de las redes sociales, correos electrónicos, correr la voz, textos, etc. Asegúrense de que todo el personal y todos los voluntarios entiendan el plan de comunicación y sus roles.

---

### **MANTÉNGANSE INFORMADOS Y CONECTADOS.**

Monitreen el sitio web de sus departamentos de salud, estatal y local, y el sitio web acerca del COVID-19 de CDC para estar al tanto de la información más actualizada. Comuníquense y cooperen con su departamento de salud local en caso de que se sospeche un caso de exposición.

---

Por el momento, no se recomiendan las máscaras faciales para quienes se sientan bien. De hecho, es posible que causen una impresión de temor y estigma entre los participantes. Las máscaras las pueden usar quienes estén enfermos, para evitar transmitir la enfermedad a otros. Los guantes no son necesarios, pero si alguien va a tocar a otra persona o va a tocar fluidos corporales (como cuando se extrae sangre), debe ponerse guantes y lavarse las manos con frecuencia.

### **PLANIFIQUEN PARA AUSENCIAS DE EMPLEADOS.**

En el punto más alto del brote, anticipen ausencias por parte del 10% al 20% del personal. Prepárense para ausencias a través de capacitar al personal y planificar para operaciones esqueleto (las operaciones más básicas). Permitan una asistencia laboral flexible y días de enfermedad siempre que sea posible. Guarden un registro de las ausencias relacionadas con la influenza o gripe. Usen tecnología de teléfono, video y aplicaciones para reemplazar las reuniones en persona. Evalúen y/o creen programas/servicios y planes organizacionales de contingencia... que incluyan al personal. Asegúrense de que todo el personal tenga acceso a y entienda los planes organizacionales de contingencia.

---

### **MANTENGAN UNA CONTINUIDAD EN LOS MEDICAMENTOS.**

El acceso a medicamentos recetados podría verse limitado en un brote de COVID-19. Asegúrense de que los proveedores de atención médica que atienden participantes tengan planes de emergencia, al igual que procesos y procedimientos claros para que los pacientes reciban resurtidos (refills) y dosis adicionales de sus medicamentos psiquiátricos y medicamentos para el VIH, la hepatitis C y otras condiciones crónicas. Asegúrense de que los proveedores de metadona y buprenorfina tengan planes de emergencia para preservar la continuidad del tratamiento de forma simple y económica, e incluyan dosis adicionales para que los participantes se las lleven consigo. Consideren recetas de un mes de buprenorfina, con posibilidades para pedir resurtidos de medicamentos por telesalud o por teléfono, según sea necesario.

---

### **LUCHEN CONTRA EL RACISMO.**

Ha habido reportes de racismo y discriminación contra personas chinas o asiáticas que incluyen evitar personas asiático-americanas, como un vergonzoso derivado del brote de COVID-19. Los primeros casos conocidos de COVID-19 fueron reportados desde China y la carga más fuerte sigue allí. Es de suma importancia que luchemos contra este racismo y este estigma, simultáneamente vagos y agresivos, en nuestras comunidades. Existe una larga historia en Estados Unidos de enfocarse y demonizar poblaciones específicas, incluyendo a las personas chinas y chino-americanas.