

CÓMO ABORDAR EL COVID-19:

Personas comunitarias destacadas



Jennifer Wolf, MPH, es la propietaria y fundadora de Project Mosaic LLC, una organización que enfatiza en las consultorías desde la perspectiva de las personas indígenas. Sus métodos de consultoría y planificación estratégica, de comunicación relacionada con el COVID-19 y de liderazgo basado en valores integran las 7 “R”: respeto, relaciones, responsabilidad, razón, reciprocidad, resiliencia y revolución. Jennifer es miembro del Consejo asesor de comunicaciones sobre el COVID-19 del Centro de Salud Indígena Americana de John Hopkins y ha dirigido o ayudado a facilitar proyectos para las organizaciones Servicios Familiares y de Salud Indígena de Denver, Cámara de Comercio Indígena de las Montañas Rocosas y Juegos Indígenas de América del Norte.

Jennifer Wolf

PROPIETARIA Y
FUNDADORA DE
PROJECT
MOSAIC LLC.

“

Existe una desconfianza institucional. Los nativos americanos pueden sentirse empoderados al recordar nuestras fortalezas y valores comunitarios. Es un valor indígena proteger a nuestras familias. Nuestro sentido de comunidad nos ha ayudado a superar pandemias y dificultades. Somos resilientes; sin embargo, los nativos americanos son especialmente vulnerables debido a otros factores de salud, por lo que deberían preguntarles a sus doctores si estos otros factores están siendo considerados cuando busquen ayuda de un doctor. Los mensajes que se enfocan en nuestras fortalezas son más eficaces. Nuestros ancestros se sacrificaron por nosotros. Ahora es nuestro turno proteger a nuestras comunidades.

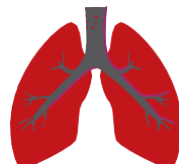
”



MITO: Si me hago una prueba de detección en un hospital o clínica, podría contraer el COVID-19 ahí.



REALIDAD: Al inicio de la pandemia, es posible que le haya preocupado que el hecho de ir al doctor podría significar estar en riesgo de contagio. Los hospitales son lugares más seguros que una tienda de alimentos o restaurante promedio. En los hospitales y clínicas se implementan estrictas medidas preventivas. Los trabajadores de la salud adoptan las más altas medidas de seguridad; incluso, podría estar más seguro ahí.¹



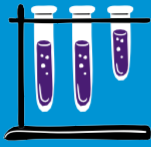
MITO: Vivo en un hogar multigeneracional, no es necesario tomar medidas de seguridad.



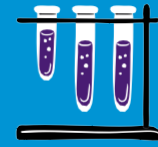
REALIDAD: Los hogares multigeneracionales tienen necesidades especiales en relación con el COVID-19. Tenemos que tomar precauciones adicionales para garantizar que los miembros de nuestra familia permanezcan con vida.

¹

Cabotaje, Angela. “Debunking COVID-19 Myths.” Right as Rain by UW Medicine, 19 de octubre de 2020, rightasrain.uwmedicine.org/well/health/covid-myths-debunked.



VIVIR EN UN HOGAR MULTIGENERACIONAL



Es esencial que nos cuidemos entre nosotros durante este periodo, especialmente a los adultos mayores y niños pequeños. A continuación, le ofrecemos información sobre cómo abordar el COVID-19 en un hogar multigeneracional.



DIRECTRICES² GENERALES

- ♦ Mantenga una distancia de al menos 6 pies con las personas que viven en su hogar que tienen mayor riesgo de padecer graves complicaciones o de fallecer a causa del COVID-19.
- ♦ Los adultos mayores y las personas que tienen otros problemas de salud están en mayor riesgo.
- ♦ Tenga suministros preparados en caso de que una persona se enferme, como un termómetro, mascarillas, toallitas desinfectantes, pañuelos, jabón, desinfectante de manos, medicamentos e información de contacto de emergencia para los niños.

¿Qué hacer si una persona del hogar se enferma de COVID-19? Al igual que en cualquier otra emergencia, es importante tener un plan en caso de que una persona de la vivienda se enferme de COVID-19.



PRINCIPIOS BÁSICOS PARA COMENZAR

- ♦ Asegúrese de que la persona contagiada use una mascarilla en todo momento.
- ♦ Si es posible, la persona contagiada debe usar un baño separado.
- ♦ Evite las visitas.



ESTABLEZCA SUS DEMANDAS



¡CÓMO ABOGAR POR UNO MISMO DURANTE ESTE PERIODO!

Susanna (ella) está orgullosa de ser hija de padres inmigrantes coreanos. Ella nació y creció en Colorado y es investigadora global de políticas y equidad de la salud. A Susanna le gusta practicar senderismo, viajar y pasar el tiempo junto a su mascota Korra.



Susanna

MIEMBRO DE LA
COMUNIDAD



Respuesta:

¡PREGUNTAS Y RESPUESTAS!

Pregunta: ¿Cuál es la mayor idea errónea que ha observado en su comunidad en relación con el COVID-19?

Respuesta: El COVID-19 está altamente estigmatizado debido a que su propagación se originó en China. El discurso político en torno a la enfermedad solo ha empeorado los prejuicios existentes en contra de las personas de descendencia asiática. La mayor idea errónea es que estos ataques racistas son nuevos y poco comunes, cuando, en realidad, estos han existido siempre y empeoraron de manera exponencial. Esto ha afectado negativamente las vidas de muchas personas asiáticas y asiáticas americanas tanto de manera mental, física como emocionalmente.

Pregunta: ¿Cómo pueden las personas en su comunidad sentirse empoderadas durante este periodo?

Respuesta: Dándoles a los miembros de la comunidad el espacio para destacar las dificultades específicas que están enfrentando, mientras se les permite tomar las riendas en relación con el apoyo que necesitan; también se necesita protección y una abogacía activa por parte de las personas no asiáticas.

Pregunta: ¿Cuáles son las preguntas principales que pueden hacer los miembros de su comunidad si sienten que no están siendo escuchados por los doctores?

Respuesta: Creo que las personas de mi comunidad necesitan, principalmente, buenos recursos de traducción para que sientan que pueden tener una conversación con los doctores.

Pregunta: ¿Qué consejo tiene para su comunidad en relación con abordar el COVID-19?

Respuesta: Vamos a superar esto juntos, siempre y cuando nos comuniquemos de manera clara y seamos flexibles en la mayor medida posible. Toma mucho tiempo y esfuerzo tener conversaciones sobre riesgos y sobre qué les acomoda a las personas. Su seguridad y su salud son valiosas y está bien hablar sobre estas inquietudes.

Pregunta: ¿Cuáles son algunos recursos comunitarios confiables sobre el COVID-19 que todos deberían conocer?

Respuesta: Sus espacios religiosos (iglesias, templos, etc.) y departamentos de salud pública locales.

CÓMO CUIDAR DE UN ADULTO MAYOR DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19³

Si tiene que compartir una recámara con una persona enferma:

- Si es posible, abra una ventana.
- Si es posible, mantenga una distancia de al menos 6 pies entre las camas. Si no es posible, una persona debe dormir con su cabeza a los pies de la cama.
- Ponga una cortina alrededor o un cubrecama o colcha grande para separar la cama de la persona enferma.

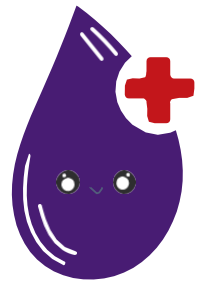


- Comparta información sobre el COVID-19 usando imágenes y lenguaje conciso cuando hable sobre los riesgos y síntomas de la enfermedad.
- Tome medidas preventivas con su familia.
- La salud física y mental de los adultos mayores es importante durante este tiempo. Aliente a los miembros de su familia a reunirse a través de FaceTime o chats de video virtuales. También puede usar este periodo para enseñarles a los adultos mayores de su familia y/o comunidad a usar la tecnología necesaria para reunirse de manera virtual.
- Asegúrese de compartir información sobre el COVID-19 desde fuentes confiables.
- La cuarentena y distanciamiento social pueden ser experiencias aislantes para los adultos mayores. Asegúrese de fomentar el bienestar de las personas mayores durante la pandemia del COVID-19 con actividades como hacer crucigramas, caminar, leer libros y revistas y limitar el consumo de actualizaciones e información sobre el COVID-19 a entre 1 y 2 horas al día.

Si necesita compartir el baño con una persona enferma:

La persona enferma debe limpiar y desinfectar las superficies de contacto frecuente después de cada uso. Si eso no es posible, entonces la persona que limpie debe:

- Abrir las ventanas y puertas que dan hacia el exterior y activar el ventilador del baño, si tienen uno.
- Asegurarse de almacenar los desinfectantes en un lugar seguro, incluyendo almacenar los productos de limpieza en un lugar fuera del alcance de los niños.



Guía de recursos

- Servicios familiares y de salud indígena de Denver
- Centro de recursos familiares indígenas de Denver
- Denver Indian Center, Inc.
- Project Mosaic LLC del Centro de salud indígena americana de John Hopkins
- Centro de Desarrollo para Asia y el Pacífico
- Cámara de Comercio Asiática
- Asian Avenue Magazine
- Sakura Foundation