



COVID-19

NOTAS SOBRE LA CUARENTENA DE LA COMUNIDAD

UNA CONTRIBUCIÓN DEL ICMHD A LAS POLÍTICAS DE SALUD



RECONOCIMIENTOS

Estas Notas fueron preparadas por un grupo de trabajo del ICMHD que trabaja bajo la dirección del Dr. Manuel Carballo. Los miembros del Grupo de Trabajo fueron el Dr. Rikk Guidotti, la Sra. Ina Gudumac, el Dr. Raúl Gagliardi, el Dr. Paolo Hartmann, la Sra. Abbie Yan y el Sr. Abhishek Valivarthi. Nuestro agradecimiento a los Dres. David y Sebastián Carballo por sus revisiones y comentarios.

© ICMHD 2020

Algunos derechos reservados. Se puede copiar, redistribuir y adaptar la obra para fines no comerciales, siempre que la obra sea debidamente citada. La responsabilidad de cualquier interpretación y uso del material recae en el lector. En ningún caso, el ICMHD será responsable de los daños derivados de su uso.

Centro Internacional para la Migración, la Salud y el Desarrollo (ICMHD). COVID-19: Notas sobre la cuarentena de la comunidad. [Notes on COVID-19 and Community Quarantine]. Ginebra. Marzo de 2020

Créditos fotográficos: Canva

Diseño y maquetación por el ICMHD

International Centre for Migration, Health and Development (ICMHD)

11 Route du Nant d'Avril

1214 Ginebra

Suiza

Tel.: +41 22 783 10 80

Fax: +41 22 783 10 87

E-mail: admin@icmhd.ch; mcarballo@icmhd.ch

CONTENIDO

03	Introducción
03	COVID-19
03	Cuarentena
04	Límites de la cuarentena
04	La comunidad bajo cuarentena
04	La duración de la cuarentena
04	Poner a las comunidades bajo cuarentena
05	Decidir qué comunidades poner bajo cuarentena
05	Diversidad de la comunidad
06	Información pública
06	Trabajando con los líderes de la comunidad
07	Servicios sanitarios y sociales
07	La salud de las personas en cuarentena
08	Líneas de información
09	Asesoramiento y pruebas
09	Aislamiento en comunidades en cuarentena
10	La salud y el bienestar del personal sanitario
10	Supervisión y presentación de informes
12	Necesidades especiales de salud y relacionadas con la salud
12	Salud y bienestar psicosocial
13	Alimentación y nutrición
13	Agua y saneamiento
14	La higiene pública
14	Niños
15	Las personas mayores y las personas con discapacidades
15	Migrantes y refugiados
16	Actividad física
17	Manejando la muerte
18	En resumen

INTRODUCCIÓN

El 11 de marzo de 2020, la OMS reconoció que el brote de coronavirus se había convertido en una pandemia. El ritmo de propagación del coronavirus ha tomado a muchos países por sorpresa, y la prevención y la contención de toda nueva propagación del virus se ha convertido ahora en la principal prioridad para los países de todo el mundo. Algunos países, como China, Italia y España, han considerado conveniente poner en cuarentena a comunidades, pueblos, ciudades y/o regiones enteras que se estima se han convertido en focos de la enfermedad. La puesta en cuarentena de las comunidades no es una estrategia nueva en situaciones de epidemia, pero nunca es una decisión sencilla o fácil de aplicar y de mantener. Hasta ahora no se ha establecido el valor de la cuarentena comunitaria para retrasar la propagación del coronavirus. Por lo tanto, estas Notas no pretenden en modo alguno promover la aplicación de la cuarentena comunitaria. Se han preparado simplemente como una ayuda para las autoridades nacionales o locales que puedan estar considerando la introducción de tal medida, y tratan de ayudar destacando algunas de las cuestiones que deberán tenerse en cuenta.

COVID-19

COVID-19 es el nombre que se le ha dado a un nuevo síndrome respiratorio agudo severo causado por el coronavirus 2 (SARS-CoV-2). En el momento de preparar estas Notas no hay ninguna vacuna o cura para el COVID-19 todavía disponible. El coronavirus que causa el COVID-19 está presente en las gotitas que se expulsan cuando las personas que ya están infectadas con el virus tosen y/o estornudan. Si las personas no infectadas entran en contacto directo con estas gotitas, corren el riesgo de adquirir la infección. Por este motivo, los científicos médicos piden a las personas que: a) mantengan una distancia social "segura", b) no toquen las superficies sobre las que puedan haber caído las gotas y que no hayan sido desinfectadas, c) se laven las manos frecuentemente con agua y jabón, o con un desinfectante de manos a base de alcohol, d) se cubran la nariz y la boca al toser o estornudar. Las personas que pueden haber sido infectadas pero que no experimentan ni muestran síntomas de enfermedad pueden, sin embargo, tener la capacidad de propagar el coronavirus.

CUARENTENA

La cuarentena es una medida de salud pública destinada a reducir el potencial de propagación de enfermedades que se consideran de gran preocupación para la salud pública y para las que no se dispone de vacunas y tratamientos. La finalidad de la cuarentena es crear una distancia social y física temporal entre las personas que se estima que han corrido un alto riesgo de infección y el resto del público que se estima que sigue corriendo un riesgo menor de haber estado expuesto al virus. La cuarentena se utiliza típicamente para aislar a las personas que están, o se sospecha que están, infectadas. Sin embargo, la puesta en cuarentena de una comunidad es un enfoque más amplio y ambicioso, y tiene por objeto aislar a comunidades enteras en las que se ha confirmado un elevado número de casos de infección. La puesta en cuarentena de comunidades enteras no es una estrategia nueva y en el último decenio se ha utilizado en respuesta a la epidemia de SARS en el Canadá en 2002, y al Ébola en Guinea, Liberia y Sierra Leona en 2014-2016. En la actual crisis de COVID-19 se ha convertido en una parte central de la respuesta de China, Italia y España, y es posible que también otros países la consideren una respuesta adecuada. La cuarentena se está aplicando como método para retrasar la propagación del coronavirus y aligerar la carga del sistema sanitario.

LÍMITES DE LA CUARENTENA

La cuarentena de la comunidad no ofrece por sí misma una cura para las personas ya infectadas por el coronavirus o enfermas de COVID-19. La cuarentena comunitaria tampoco garantiza que no haya una propagación continua del virus dentro de la comunidad puesta en cuarentena. Sólo la intensificación continua de la prevención en la comunidad lo hará. Tampoco la cuarentena de una o más comunidades o regiones significa que otras partes del país no experimentarán un aumento en el número de nuevas infecciones. Por consiguiente, deben comprenderse los límites de lo que puede lograr la cuarentena de la comunidad y ésta debe considerarse siempre como parte de una estrategia nacional más amplia destinada a prevenir la propagación del coronavirus. Por consiguiente, la cuarentena comunitaria nunca debe proponerse como una medida aislada.

LA COMUNIDAD BAJO CUARENTENA

Las personas que viven en una comunidad puesta en cuarentena están confinadas en un área en la que el virus COVID-19 ya está presente y se está propagando. Por ello, debe hacerse todo lo posible para intensificar las medidas de prevención en esa comunidad, así como en otros lugares del país. Se debe seguir haciendo hincapié en la detección y el diagnóstico clínico activo, y se debe seguir dando alta prioridad a la atención sanitaria de los que ya están infectados. Hay razones obvias de salud pública y éticas para ello. También hay razones prácticas y logísticas para hacerlo. La primera de ellas es que las personas puestas en cuarentena que sienten que su salud está siendo descuidada pueden sentir que han sido "descartados". Si esto ocurre, pueden estar menos dispuestos a cumplir las medidas de cuarentena y el propósito y la eficacia de la cuarentena comunitaria se verán rápidamente erosionados. La cuarentena siempre tiene más éxito cuando las personas entienden las razones de la misma, ven los beneficios para la salud que conlleva y aceptan participar en ella de forma activa y voluntaria.

LA DURACIÓN DE LA CUARENTENA

La duración de la cuarentena comunitaria debe ser determinada por las autoridades nacionales en colaboración con epidemiólogos, virólogos y otros expertos en salud pública. La decisión debe basarse en pruebas en tiempo real tanto de la comunidad que está en cuarentena como del público en general fuera de la zona de cuarentena. Se estima que el período de incubación de COVID-19 es actualmente de unos 14 días. En todo momento, las personas de la comunidad que están bajo cuarentena deben mantenerse informadas de manera objetiva y sensible sobre las decisiones y proyecciones relativas a la duración de la cuarentena.

PONER A LAS COMUNIDADES BAJO CUARENTENA

La decisión de introducir una cuarentena, y cuándo hacerlo, debe basarse siempre en pruebas epidemiológicas sólidas y en el asesoramiento de científicos y expertos en salud pública. Se debe tener cuidado de no promover la cuarentena de la comunidad a menos que hayan sólidas razones epidemiológicas para hacerlo. Las decisiones de poner en cuarentena a una comunidad deben guiarse siempre, y únicamente, por el principio del "mayor bien de salud pública" y no por el temor, los rumores u otras consideraciones no médicas.

- consultar a los epidemiólogos y otros expertos
- estimar el patrón y la velocidad de propagación del virus
- determinar las diferentes alternativas existentes a la cuarentena
- evaluar el valor añadido estimado de la cuarentena comunitaria
- considerar las implicaciones sociales, económicas y logísticas
- estimar qué tasa de cumplimiento puede esperarse
- estimar cuánto tiempo puede/debe mantenerse la cuarentena

DECIDIR QUÉ COMUNIDADES PONER BAJO CUARENTENA

La decisión de poner en cuarentena una comunidad y decidir cuántas personas incluir debe calcularse utilizando estadísticas de infección/enfermedad en tiempo real procedentes del país en general, así como de la zona geográfica o comunidad de interés. Será importante prestar especial atención al patrón social y geográfico de la infección/enfermedad y a la rapidez con que se puede documentar su propagación.

- buscar evidencia de agrupación de coronavirus confirmados
- buscar evidencia de agrupación de casos confirmados de COVID-19
- demarcar cuidadosamente dónde se produce la agrupación
- definir los parámetros geo-sociales de la agrupación
- estimar la densidad de población de la zona/comunidad
- estimar la capacidad de atención médica dentro de la comunidad
- estimar las probables necesidades sanitarias de la comunidad
- evaluar si y cómo se pueden satisfacer estas necesidades sanitarias
- estimar la receptividad de la comunidad a la cuarentena
- estimar la probabilidad de cumplimiento de la cuarentena

DIVERSIDAD DE LA COMUNIDAD

Es probable que las comunidades, aldeas, pueblos, ciudades y regiones que se pongan en cuarentena incluyan una mezcla diversa de personas, entre ellas niños, mujeres, hombres, adolescentes, ancianos, personas con discapacidades y enfermedades crónicas. También es probable que incluyan a personas de diferentes orígenes sociales, étnicos, culturales, religiosos y lingüísticos. Es necesario tener en cuenta todas estas características al planificar y gestionar la cuarentena.

- trazar el perfil social, demográfico y cultural de la comunidad
- mapear cualquier agrupación por edad, idioma, etnia, clase social
- analizar las principales formas de vivienda, apartamentos, residencias para ancianos, etc.
- obtener las direcciones y el teléfono de las personas mayores que viven solas y en instalaciones residenciales
- mapear las escuelas, guarderías, jardines de infancia, orfanatos, etc.
- planificar para cualquier necesidad especial que puedan tener los diferentes grupos sociales u áreas geográficas
- planificar la manera de llegar a ellos con servicios de salud/sociales
- tener siempre presente la heterogeneidad social y demográfica

INFORMACIÓN PÚBLICA

La cuarentena comunitaria será un concepto nuevo para muchas personas y puede ser causa de ansiedad y miedo. El miedo puede distorsionar las respuestas sociales y reducir la capacidad de respuesta racional. Como dice el proverbio alemán, "el miedo hace al lobo más grande de lo que es". Es esencial la divulgación de una información pública bien preparada sobre la epidemia y el propósito de la cuarentena, lo que ayudará a generar adhesión por parte del público en cuestión. En ausencia de una participación activa de la comunidad, la cuarentena no será tan efectiva en la reducción del riesgo de propagación del virus.

- explicar el coronavirus y el COVID-19 y cómo se propaga
- explicar por qué se considera necesaria la cuarentena
- explicar que es una medida temporal y cuánto tiempo durará
- explicar lo que la cuarentena implicará y lo que logrará
- explicar cuándo comenzará y cómo prepararse para ello en casa
- explicar la necesidad de continuar las medidas de prevención
- explicar que la atención sanitaria y los servicios sociales continuarán
- asegurarse de que todos los mensajes son reales y NO causan pánico
- elaborar mensajes en idiomas pertinentes a nivel local
- asegurar que los mensajes estén en un lenguaje fácil de entender
- realizar los mensajes en diferentes medios de comunicación
- contrarrestar todas las noticias falsas y la desinformación
- asegurar que los medios de comunicación están "a bordo" como colegas/aliados
- proporcionar a los medios de comunicación información y actualizaciones periódicas
- proporcionar textos que pueden adaptar y utilizar
- utilizar los mensajes para generar solidaridad y dar ejemplos

TRABAJANDO CON LOS LÍDERES DE LA COMUNIDAD

Es posible que algunas personas no comprendan bien la enfermedad, la forma en que se transmite el virus, los motivos de la cuarentena comunitaria y la necesidad de intensificar la prevención. Algunos pueden ser inicialmente resistentes a ella. Será importante hacer participar a personas que normalmente desempeñan un papel de liderazgo en la comunidad y que tienen credibilidad a los ojos de la comunidad en la transmisión de nueva información.

- involucrar a figuras públicas nacionales y locales bien conocidas
- involucrar a líderes religiosos, deportistas, líderes laborales, etc.
- informar a todos ellos con cuidado y con frecuencia
- proporcionarles mensajes factuales que pueden utilizar
- asegurar que todos los mensajes digan lo mismo sobre la epidemia
- sensibilizarles a los líderes para buscar y contrarrestar noticias falsas
- animarles a buscar y contrarrestar el estigma/discriminación
- mantener involucrados a los mismos líderes de opinión, a fin de crear un cierto sentimiento de continuidad
- organizar reuniones informativas periódicas para mantenerlos actualizados/involucrados

SERVICIOS SANITARIOS Y SOCIALES

En cualquier comunidad bajo cuarentena, una proporción de la población tendrá problemas de salud preexistentes y nuevos no relacionados con COVID-19, así como problemas específicos de COVID-19. Al planificar la cuarentena de la comunidad, será importante saber exactamente qué servicios sanitarios y sociales están ya disponibles y en qué medida se puede esperar que continúen prestando atención y apoyo sin o con recursos adicionales.

- mapear/coordinar los hospitales y clínicas privadas y públicas
- mapear todas las instalaciones de salud con camas y unidades de cuidados intensivos (UCI)
- determinar la disponibilidad de equipos especiales como ventiladores y equipos de protección personal (EPP)
- identificar posibles fuentes de equipo adicional
- determinar las instalaciones que podrían adaptarse para el aislamiento de los pacientes
- obtener la dirección y el teléfono de todos los servicios de medicina general y el número de personal disponible
- obtener la dirección y el teléfono de farmacias, consultorios de fisioterapia y psicología, oficinas y el personal de los servicios sociales
- ubicar en el mapa y obtener los números de teléfono de todo el personal relacionado con la salud
- enumerar el personal de los servicios sociales y sanitarios por especialidad/disponibilidad
- prepararse para contratar y capacitar personal paramédico y de servicios sociales adicionales
- obtener una lista del personal de servicios sociales y sanitarios recientemente retirado
- prepararse para ponerlos "al día" y involucrarlos si es necesario
- evaluar la capacidad para realizar pruebas de detección del coronavirus
- evaluar/marcar la capacidad de los laboratorios analíticos existentes
- prepararse para complementar todo lo anterior donde sea necesario
- prepararse para que el personal sanitario se infecte y enferme
- preparar planes de contingencia para hacer frente a su ausencia
- prepararse para procurar/pedir ayuda humana y material nueva

LA SALUD DE LAS PERSONAS EN CUARENTENA

Las personas puestas bajo cuarentena comunitaria tienen los mismos derechos a la atención sanitaria y a los servicios sociales de calidad que el público en general no sometido a cuarentena. Mantener a las personas puestas en cuarentena tan sanas como sea posible no sólo es ético, sino también sano para la salud pública. Ayudará a reducir la eventual necesidad de atención médica adicional, incluyendo la necesidad de camas de hospital escasas. También contribuirá a reducir la duración de la cuarentena y facilitará la eventual reincorporación de las personas a una vida normal productiva una vez que la situación mejore.

- asegurar la continuidad de los mensajes de prevención de COVID-19
- asegurar la promoción/provisión continuada de los exámenes de detección/pruebas
- definir el perfil de salud de la comunidad antes de la cuarentena
- determinar el número de pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, problemas cardiovasculares y de salud mental
- obtener la dirección y el teléfono de las personas con discapacidad y movilidad reducida
- garantizar la atención continua de las personas que ya están recibiendo tratamiento
- estimar qué suministros médicos se necesitan/necesitarán para esto
- estimar qué necesidades no pertenecientes a COVID-19 pueden aparecer
- preparar un plan de acción por si personas asintomáticas se vuelvan sintomáticas
- prepararse para garantizar el tratamiento de los enfermos que requieren escasos cuidados especializados
- prepararse para hacer frente a eventos de salud como parto, accidentes cardiovasculares, lesiones, etc.
- prepararse para las necesidades/emergencias de salud mental
- prepararse para prestar atención domiciliaria y evaluar la mejor manera de hacerlo

LÍNEAS DE INFORMACIÓN

Muchas personas tendrán preguntas sobre la enfermedad y la cuarentena. La gente puede fácilmente preocuparse, frustrarse, enfadarse y luego no participar si las preguntas no son respondidas fácilmente o si se siente que son respondidas tardía o insensiblemente.

- crear líneas de información sobre COVID-19
- reclutar y entrenar adecuadamente al personal que atienda esas líneas
- asegurarse que los consejos y respuestas son actuales y recientes
- asegurarse que las preguntas son siempre tratadas con sensibilidad
- evitar y explicar como abordar las noticias falsas
- usar los medios de comunicación para explicar como se puede/deben utilizar estas líneas de ayuda
- geolocalizar a las personas que llaman con síntomas
- prepararse para dar seguimiento incluidas visitas domiciliarias
- evitar el agotamiento del personal a cargo y limitar las horas de trabajo

ASESORAMIENTO Y PRUEBAS

Las comunidades puestas en cuarentena incluirán algunas personas que ya están infectadas con el coronavirus. Otras se infectarán. Identificar y documentar a todos ellos lo más rápido posible es esencial si se les va a atender y si se va a proteger a otras personas de la comunidad. Algunas personas y/o grupos pueden tener dudas con respecto a las pruebas. Algunos pueden temer que sus resultados no sean tratados de manera confidencial. El asesoramiento y las pruebas son esenciales y deben ponerse a disposición de quienes los necesiten o deseen.

- asegurar que el asesoramiento es parte de todas las pruebas de detección/pruebas
- contratar y formar personal para el asesoramiento
- reforzar la capacidad de detección/prueba de COVID-19 existente
- explicar dónde está disponible el análisis/pruebas de COVID-19
- utilizar los medios de comunicación y los medios sociales para promover la detección/prueba
- explicar qué signos de infección por COVID-19 hay que buscar

AISLAMIENTO EN COMUNIDADES EN CUARENTENA

En cualquier comunidad puesta en cuarentena, algunas personas infectadas se enfermarán y necesitarán ser hospitalizadas/aisladas. Aislar a las personas con la enfermedad de COVID-19 es una buena práctica para el paciente, y una buena práctica para la familia, amigos y vecinos. No obstante, tiene consecuencias para el aislamiento en el hospital, las camas de la UCI y los aparatos especializados, como los ventiladores.

- determinar los hospitales y clínicas locales con capacidad de aislamiento/UCI
- determinar otras instalaciones que podrían ser adaptadas para el aislamiento
- asegurar la disponibilidad de equipos de aislamiento y UCI
- garantizar la disponibilidad de personal con formación en técnicas de aislamiento
- planificar cualquier otra adquisición de equipo
- planificar la asignación/contratación y capacitación de personal adicional
- asegurar el suministro continuo de EPP
- identificar las opciones de aislamiento fuera de la comunidad en cuarentena
- establecer vínculos de remisión con potenciales hospitales externos
- planificar el posible traslado de pacientes a estas instalaciones
- poner en marcha un sistema seguro de movimiento de pacientes (SMP)
- entrenar al personal del SMP, incluyendo a los conductores, en métodos de seguridad
- asegurar que todo el personal del SPM esté equipado con EPP

LA SALUD Y EL BIENESTAR DEL PERSONAL SANITARIO

Mantener la salud y el bienestar del personal sanitario es esencial por razones tanto prácticas como éticas. El personal sanitario debe estar sano para poder funcionar, y debe tener y ser visto como que tiene el mismo derecho a la salud que todos los demás. Poner a las comunidades en cuarentena añade tiempo y cargas de práctica al personal sanitario. También puede suponer una presión psicológica adicional y aguda sobre ellos.

- asegurar que el personal sanitario y sus familias tengan acceso a pruebas
- garantizar que el personal sanitario tenga acceso a equipos de protección adecuados
- garantizar que el personal sanitario se adhiera a las prácticas de control de infecciones
- garantizar un horario de trabajo "razonable", especialmente en los hospitales
- entrenar al personal sanitario para que detecten signos de agotamiento en ellos mismos
- animar al personal a estar alerta a las señales de agotamiento en los colegas
- animar al personal a informar inmediatamente de los signos de agotamiento
- proporcionar al personal apoyo y asesoramiento psicológico
- organizar periódicamente reuniones informativas y sesiones de información para el personal
- explorar formas opcionales de apoyo al personal sanitario
- reclutar y actualizar al personal médico recientemente retirado
- proporcionar cursos de formación continua para actualizar todo el personal
- asegurar que el personal sanitario infectado/enfermo esté bien atendido

SUPERVISIÓN Y PRESENTACIÓN DE INFORMES

La gestión de las epidemias y la cuarentena exige una vigilancia constante, coherente y de calidad, que describa y actualice la información sobre la situación de la cuarentena y del público en general. Si no se dispone de datos de calidad y reunidos periódicamente no será posible determinar si las tendencias de la infección y los resultados sanitarios están cambiando y cómo, y si las intervenciones están funcionando.

- establecer rápidamente un sistema de datos COVID-19 locales
- decidir con los expertos en salud qué datos recoger
- garantizar los protocolos de detección, notificación y definición de casos
- garantizar que la gestión de los casos siga protocolos estándar
- asegurarse de que el personal sanitario conozca los protocolos

- en principio contar, registrar, mapear y centralizar los datos sobre:
 - número de personas que ya han sido examinadas/testeadas
 - número de personas siendo detectadas/testeados por día
 - número de personas diagnosticadas con COVID-19
 - número de casos diagnosticados por día y semana
 - número de personas en tratamiento
 - resultados de las personas que reciben tratamiento, incluido el cumplimiento
 - número de personas dadas de alta
 - problemas encontrados (personal, equipo)
- preparar informes regulares sobre los hallazgos y discutir los resultados

NECESIDADES ESPECIALES DE SALUD Y RELACIONADAS CON LA SALUD

Poner en cuarentena a las comunidades en respuesta a la epidemia de coronavirus es un proceso complejo. Exigirá una planificación integral y que se aborde una amplia gama de problemas de salud pública y áreas de servicios relacionados con la salud. No obstante, algunas de esas esferas merecerán prioridad si se quiere mejorar la salud y el bienestar de las personas en cuarentena. En esta sección se abordan varias de estas áreas.

SALUD Y BIENESTAR PSICOSOCIAL

La cuarentena de la comunidad puede ser una experiencia difícil para las personas que están directa e indirectamente involucradas. Los que están directamente involucrados son los que están en el área social y geográfica bajo cuarentena. Entre las personas que se puede esperar que estén involucradas indirectamente se encuentran los familiares inmediatos, los parientes y los amigos cercanos que quedan fuera del área de cuarentena pero que la vivirán de forma indirecta. Para los que están en el área bajo cuarentena, esta puede convertirse rápidamente en claustrofóbica y tensa. Si no se gestiona bien, puede dar a la gente la sensación de haber sido desconectada y abandonada por el "mundo exterior". Y si bien esto rara vez es así, la percepción de haber sido abandonado puede llegar a ser desestabilizadora y contribuir a una pérdida percibida de control y autoestima. Sentimientos como estos pueden empujar a las personas a perder el interés en cuidar su salud, así como a participar activamente en la cuarentena y en la lucha contra el virus. La ira y la desconfianza hacia el gobierno y los trabajadores de primera línea que tratan de responder a la epidemia es otro posible resultado que debe evitarse, como lo es la sensación de aburrimiento crónico.

- asegurarse de que la gente entienda las decisiones de cuarentena
- dejar claro que la cuarentena es temporal
- presentar la "participación" como un acto para el bien público
- asegurar una fácil comunicación con la familia y el "mundo exterior"
- asegurar que la gente tenga acceso regular a la radio, TV, Wi-Fi, etc.
- cuidar de las personas con discapacidad y las que viven solas
- buscar personas con necesidades de salud mental pre-cuarentena
- garantizar la continuidad de la atención, la medicación y la confidencialidad
- detectar la aparición y responder prontamente a las nuevas necesidades de salud mental
- desarrollar unidades móviles con capacidad de acción
- identificar la atención de salud mental especializada y las opciones hospitalarias
- estar dispuesto a proporcionar asesoramiento y capacitación para el asesoramiento entre pares
- evitar la discriminación en torno a la infección o el origen étnico
- proporcionar asesoramiento sobre técnicas de afrontamiento y gestión del estrés
- buscar a las personas con discapacidades que afectan a la independencia
- proporcionar asesoramiento al personal de primera atención y al personal sanitario de primera línea
- garantizar un apoyo psicosocial culturalmente sensible en el duelo

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

La alimentación y la nutrición adecuadas son esenciales y deben tener siempre una alta prioridad al planificar la cuarentena de la comunidad. Además de la nutrición, los alimentos pueden ser un importante símbolo de cuidado, apoyo y seguridad. El acceso regular a los alimentos de costumbre es siempre un consuelo para las personas.

- evaluar hábitos y preferencias alimentarias de la comunidad en cuarentena
- evaluar dónde se pueden obtener estos alimentos a granel
- establecer sistemas de adquisición y mecanismos de financiación
- trabajar con especialistas en nutrición para crear dietas equilibradas
- asegurar la entrega regular de alimentos a granel en la comunidad
- garantizar la seguridad y la calidad de los alimentos
- evaluar y reforzar las instalaciones de almacenamiento de alimentos, si es necesario
- evaluar las opciones de venta al por menor de alimentos en la comunidad
- involucrar al sector privado en el almacenamiento/distribución de alimentos
- crear nuevos sistemas de distribución de alimentos si es necesario
- crear opciones de entrega a domicilio o en el vecindario
- estimar las necesidades alimentarias especiales de las mujeres embarazadas, los bebés y los niños pequeños, los ancianos, los grupos religiosos
- estimar las cantidades de los diferentes alimentos para satisfacer todas las necesidades
- crear un sistema de vigilancia de la disponibilidad y el uso de los alimentos

AGUA Y SANEAMIENTO

En cualquier situación de cuarentena comunitaria, la disponibilidad de agua limpia y el mantenimiento de un saneamiento seguro en todas las partes de la comunidad es importante y debe planificarse en una fase temprana del proceso.

- mapear el suministro de agua en todas las partes de la comunidad
- estimar si, cómo y dónde podría aumentar la demanda
- estimar la capacidad existente para poder hacer frente
- mapear todos los sistemas de saneamiento, especialmente alrededor de los hospitales
- estimar si es necesario adoptar medidas adicionales
- organizar el suministro domiciliario de agua cuando sea necesario
- organizarse para satisfacer las necesidades de grupos especiales
- supervisar el uso del sistema de agua y saneamiento

LA HIGIENE PÚBLICA

Mantener la calidad del medio ambiente y la higiene pública es esencial en cualquier escenario de cuarentena de la comunidad. Una higiene pública de calidad visible junto con las medidas para garantizarla se consideran a menudo como una prueba de continuidad y de compromiso por parte de las autoridades locales. Puede ser una influencia positiva en la moral pública.

- proporcionar mensajes regulares a los medios de comunicación sobre la higiene pública
- vincular la higiene pública a la prevención de la infección
- asegurar el suministro de desinfectantes y materiales de limpieza
- asegurar la desinfección rutinaria de las áreas y superficies públicas
- organizar la eliminación segura y frecuente y eficiente de la basura
- Organizar la eliminación rápida y segura de los desechos médicos desechados, como las máscaras, guantes, hisopos usados, etc.
- garantizar que la limpieza de los desechos médicos sea realizada por el sector de la salud
- seguir las recomendaciones de la OMS sobre la eliminación de desechos médicos
- reclutar a la gente local, si es necesario, para la limpieza pública
- entrenarles para evitar el virus y equiparles en consecuencia
- promover la participación de la comunidad en la higiene pública

NIÑOS

La mayoría de las situaciones de cuarentena incluyen niños de diferentes edades. Aunque pueden tener un bajo riesgo de complicaciones relacionadas con el COVID-19, son posibles portadores de la infección para los padres y otras personas en el hogar si/cuando se infectan. La interrupción de la escolaridad puede ser desestabilizadora y el hecho de que los niños puedan ser demasiado pequeños para comprender la epidemia y lo que ocurre a su alrededor debe considerarse una cuestión prioritaria.

- apoyar a las familias mientras intentan organizar el cuidado de los niños en casa
- ayudar a los padres a evitar la confusión en la vida diaria de los niños
- ayudar a los padres a explicar que la cuarentena está limitada en el tiempo
- ayudar a los padres a mantener la regularidad en la vida del niño
- ayudar a los padres a asegurar la continuidad de la "educación" en el hogar
- seguir explicando la importancia del lavado de manos y la higiene
- ayudar a los padres a estar alerta a los síntomas de la infección
- animar/ayudar a los padres a no dramatizar demasiado la infección
- hacer uso de teléfonos, tabletas, y otros sistemas de mensajería
- proporcionar juegos/cuentos en línea que expliquen la cuarentena

- asegurarse que los niños hagan ejercicio físico y mental con regularidad
- asegurarse de que los niños coman y beban bien con regularidad.
- reconocer que los adolescentes tienen necesidades bio-sociales especiales
- organizar educación en línea y actividades sociales para ellos
- utilizar un lenguaje adaptado a los diferentes niveles de edad

LAS PERSONAS MAYORES Y LAS PERSONAS CON DISCAPACIDADES

Los ancianos y las personas que viven con discapacidades son fácilmente pasados por alto en el contexto de la cuarentena comunitaria y corren el riesgo de experimentar graves problemas psicosociales relacionados con su condición personal y social, así como con cualquier problema de salud que puedan desarrollar. Esto ocurre especialmente en el caso de las personas que viven solas. Por una mezcla de razones biológicas y sociales, las personas de edad y las personas con discapacidad también corren el riesgo de tener malos resultados de salud si se infectan con el coronavirus COVID-19.

- mapear/enumerar a las personas mayores y a las personas con discapacidad
- fomentar el seguimiento médico/de enfermería de rutina
- garantizar la atención continua de las personas que ya están en tratamiento
- animar a los amigos/vecinos a contactarse con los ancianos
- recordarles que tomen precauciones contra los virus, al contactarlos
- animar a los trabajadores sociales y a los voluntarios a que los visiten
- supervisar/informar sobre su salud física y psicosocial
- controlar/informar sobre la situación de sus medicamentos y hacer un seguimiento
- organizar la entrega domiciliaria de alimentos, medicinas, etc.
- supervisar/informar sobre su capacidad personal para gestionar

MIGRANTES Y REFUGIADOS

La mayoría de los países tienen comunidades de migrantes/refugiados que provienen de diferentes partes del mundo y de distintos orígenes culturales y lingüísticos. Sus derechos y su acceso a los servicios sanitarios y sociales pueden variar y, por diversas razones, es posible que no se reconozca ni se comprenda bien su paradero geográfico en la comunidad y sus condiciones de salud. Tampoco puede saberse mucho sobre cómo ven la protección de la salud y en qué medida pueden acceder y utilizar la información sobre COVID-19. Si viven en condiciones de hacinamiento, lo que suele ser el caso, es especialmente probable que corran el riesgo de infección.

- mapear/enumerar lo que se sabe sobre los migrantes/refugiados
- mapear donde viven obtener datos sobre su salud
- trazar un mapa de sus antecedentes culturales/lingüísticos y su situación jurídica
- evaluar lo que se sabe sobre su acceso/uso de la atención médica
- elaborar mensajes de prevención en los idiomas pertinentes
- identificar a los líderes de su comunidad y pedirles que ayuden
- trabajar con cualquier ONG que ya esté vinculada a ellos
- identificar y utilizar formas innovadoras de llegar al domicilio
- asegurar que el personal de los servicios sociales y de salud los tenga monitorizados
- asegurar que tengan un buen acceso a los servicios de detección/pruebas
- asegurarse de que los migrantes y refugiados saben cómo y dónde pueden acceder a los servicios de salud
- proporcionar, cuando sea posible, mediadores e intérpretes culturales
- mantener la confidencialidad de los nombres y direcciones de los migrantes
- monitorizar/informar sobre su situación

ACTIVIDAD FÍSICA

La cuarentena no significa que la gente tenga que estar inmóvil. Al contrario, el ejercicio se convertirá en una parte aún más esencial para mantenerse en forma y psicológicamente alerta. Esto es cierto para personas de todas las edades, y dentro de las áreas bajo cuarentena siempre se debe promover la realización de ejercicios simples en casa para personas de todas las edades.

- evaluar qué áreas exteriores, si las hay, están disponibles para el ejercicio
- desarrollar programas de ejercicios opcionales e instrucciones
- difundir estos programas utilizando los medios de comunicación y los medios sociales
- alentar al personal de los servicios sociales y de salud a promover el ejercicio físico
- ayudar a los ancianos y a las personas con discapacidades a hacer ejercicio
- fomentar/organizar el ejercicio entre los niños de todas las edades
- utilizar el ejercicio para dar regularidad a la vida diaria

MANEJANDO LA MUERTE

Durante el período de cuarentena de la comunidad habrá muertes por COVID-19 así como por otras causas. Todas ellas tendrán que ser manejadas de acuerdo con las especificaciones de enfermedades infecciosas esbozadas por las autoridades sanitarias nacionales y locales. En la mayoría de los casos, si no en todos, las ceremonias fúnebres, que probablemente atraigan a grandes grupos, pueden no ser posibles, y algunas ceremonias basadas en la religión o la fe y la cultura pueden no ser factibles. Tampoco es posible que las personas viajen a los funerales fuera de la zona de cuarentena, y la repatriación de los cuerpos a otras partes del país o a otros países tampoco será posible.

- planificar las autopsias y las ceremonias fúnebres para resolver el problema causado por el exceso de muertes y las
- proporcionar protocolos claros sobre el manejo de los cuerpos de fallecidos por COVID-19
- comprometer a los representantes de las diferentes religiones para discutir las opciones
- explicar cuáles son las normas y lo que será posible realizar
- explorar las opciones, incluyendo la preservación de los cadáveres para realizar las ceremonias fúnebres mas adelante
- comprometerse con todos los líderes religiosos para desarrollar opciones de asesoramiento
- garantizar un entierro seguro y digno para todos los cadáveres
- explorar las opciones para la eventual repatriación de cadáveres
- revisar la legalidad de la disposición y traslado de cadáveres

EN RESUMEN

Las decisiones de poner en cuarentena comunidades enteras nunca deben tomarse a la ligera. Todavía no se ha establecido el valor de poner comunidades bajo cuarentena, aunque lógicamente se puede suponer que retrasa la propagación del coronavirus. Al mismo tiempo, puede suponer una carga nueva y adicional para las personas, los servicios sanitarios y sociales locales y el personal que los atiende. Mucho dependerá inevitablemente del tamaño y el perfil sociodemográfico de la comunidad, pero en general cabe esperar que la cuarentena sea complicada y exija un pensamiento innovador y una planificación flexible. Todos los sectores tendrán que colaborar bajo la dirección y coordinación del sector de la salud para hacer frente al desafío de COVID-19.

- coordinar con todos los ministerios a nivel central/regional
- coordinar con la OMS y otros organismos pertinentes de las Naciones Unidas
- compartir planes y actualizaciones con aquellos que pueden ayudar
- planificar a corto y medio plazo, pensar a largo plazo
- pensar fuera de la caja y reclutar "solucionadores de problemas"
- ser flexible en todo momento y planear de acuerdo con las pruebas
- luchar contra las noticias falsas, los rumores y la incitación
- esperar lo mejor, planificar lo peor
- planear y hablar de "todos para uno y uno para todos".

