

## Acerca de la COVID-19

### ✓ ¿Qué es?

El SARS-Cov-2: es un nuevo tipo de coronavirus que afecta a las personas produciendo la enfermedad COVID-19.

### ✓ ¿Cómo se transmite?

Por vía respiratoria mediante un contacto estrecho con secreciones respiratorias generadas mediante la tos o el estornudo de una persona que ya padezca la enfermedad. El periodo de incubación puede variar entre 2 y 14 días, o incluso entre 0 y 24 días.

### ✓ ¿Cuáles son los síntomas de Covid-19?

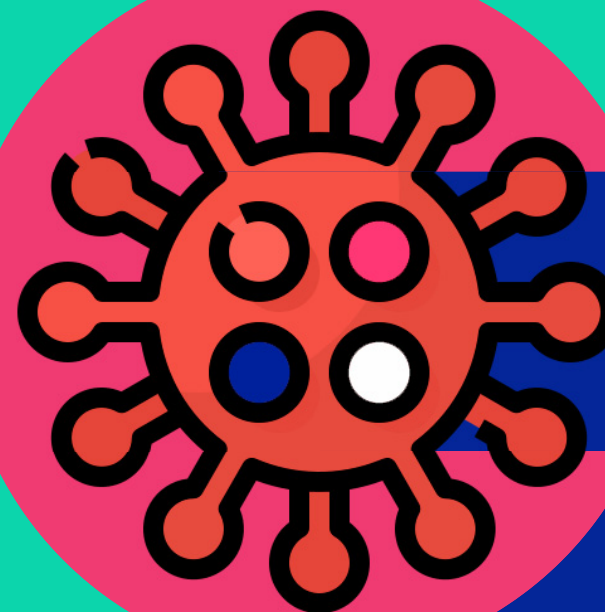
- **Leves:** fiebre y tos principalmente. Otros síntomas menos frecuentes: (diarrea, con mayor prevalencia sobre todo en personas mayores, pérdida de gusto u olfato, etc.).
- **Graves:** sensación de falta de aire.
- **Muy graves:** insuficiencia respiratoria, infección que puede causar neumonía.
- **Asintomática:** es la persona contagiada por el virus que no presenta síntomas.

### ✓ Colectivos de riesgo

- Las personas mayores de 60 años.
- Personas con patologías: hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias, etc.
- Embarazadas por el principio de precaución.
- Personas que viven o trabajan en instituciones cerradas, especialmente las personas mayores que viven en residencias.
- Las personas fumadoras, obesas, etc.

UDP: UNIÓN DEMOCRÁTICA DE PENSIONISTAS VOLUNTARIADO UDP

## La "nueva normalidad" de **VOLUNTARIADO UDP** tras la **COVID-19**



✓ POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

[@mayoresUDP](#) [@mayores.udp](#)

[www.mayoresudp.org](http://www.mayoresudp.org)

## Recomendaciones para las asociaciones que gestionan Voluntariado UDP

Planteamos una serie de recomendaciones y cuidados para aquellas voluntarias y voluntarios que quieran volver a retomar su actividad:

- La **DECISIÓN DE INICIAR O NO LA ACCIÓN VOLUNTARIA PRESENCIAL SERÁ** siempre en último término **DE LA ASOCIACIÓN** en función de sus criterios, de las características de su voluntariado y de los espacios en los que se desarrollen.



- Durante el confinamiento se han utilizado otros ámbitos del voluntariado: telefónico o digital. Ambas alternativas han sido de gran utilidad y por ello recomendamos continuar con ellas mejorando el conocimiento sobre las mismas y sus posibilidades.



**RECOMENDAMOS REALIZAR ACCIONES VOLUNTARIAS PREFERENTEMENTE NO PRESENCIALES, Y UTILIZAR OTROS INSTRUMENTOS DIGITALES (como las llamadas, videollamadas, mensajes a través de whatsapp o correo electrónico).**

## Indicaciones para la realización de actividades de Voluntariado

### Antes de realizar cualquier actividad voluntaria:



- Ten la seguridad de que no estás contagiada o contagiado.
- Si existe alguna sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no se deberá acudir a la asociación/domicilio/residencia. Contacta con el teléfono de atención al COVID-19 o con tu centro de atención primaria y sigue sus instrucciones.
- Si se ha estado en contacto con una persona afectada por el COVID-19, no se deberá realizar ninguna actividad de voluntariado, ni acudir a la asociación (aunque no se tengan síntomas), durante al menos 14 días.

### Para los desplazamientos:



- Lleva puesta la mascarilla en todo momento.
- Siempre que puedas, utiliza el medio de transporte que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros.
- Si vas caminando, guarda la distancia de seguridad.
- Si te tienes que desplazar en tu turismo, extrema las medidas de limpieza y desinfección.

### Medidas de higiene personal:



- Utiliza la mascarilla en todo momento y lugar donde estés haciendo la actividad voluntaria. Recuerda que es obligatoria en los espacios cerrados y en los abiertos donde no se pueda mantener la distancia de 2 metros. **ES LA MEJOR FORMA DE PREVENIR EL CONTAGIO.**
- Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica y siempre antes y después del contacto con las personas usuarias del servicio.
- Evita tocarte la cara, la nariz y los ojos.
- Cúbrete la boca al toser o estornudar con el codo o con un pañuelo desechable y tíralo inmediatamente