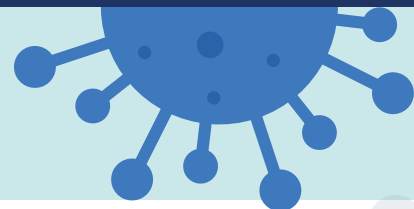
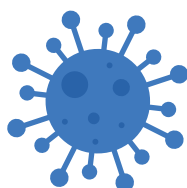


Fascículo #1



CORONAVIRUS

(COVID-19)



¿Qué necesitamos
saber las personas
mayores?



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

¡Hola!

Te invitamos a leer y compartir este material, que fue pensado para acompañar a las personas mayores, en este momento en el que la pandemia de COVID-19 ha cambiado nuestra vida diaria, nuestras ocupaciones, tiempos y movimientos.



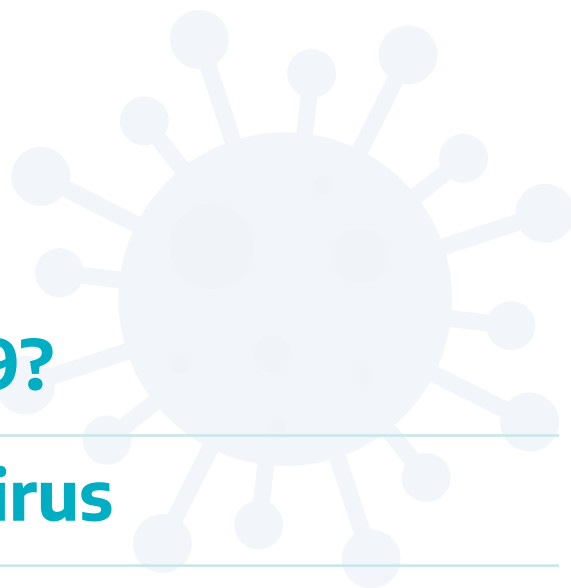
Podés hacer muchas cosas para cuidarte y proteger a tu familia, amigos y comunidad. Aquí vas a encontrar información que te va a ayudar a tomar precauciones y a comprender por qué es necesario hacerlo, sin caer en el miedo ni en exageraciones.

Este material contiene:

- Información general sobre el coronavirus.
- Información oficial sobre prevención y cuidados.
- Contactos útiles y gratuitos.
- Juegos.

¡Ayúdanos a compartir este material con otras personas!

ÍNDICE



- › **4 ¿Qué es la COVID-19?**

- › **5 Prevenir el coronavirus**

- › **10 ¿Qué hacemos si tenemos síntomas?**

- › **11 Contactos útiles**

- › **12 La información**

- › **13 ¿Cómo usar WhatsApp?**

- › **23 Juego del Bicentenario**

Este material se terminó de escribir el 8 de abril de 2020. Es importante estar atentos a las actualizaciones oficiales de la información teniendo en cuenta que pueden surgir nuevos datos sobre el virus, nuevas formas de tratamientos y medidas a adoptar por la comunidad.

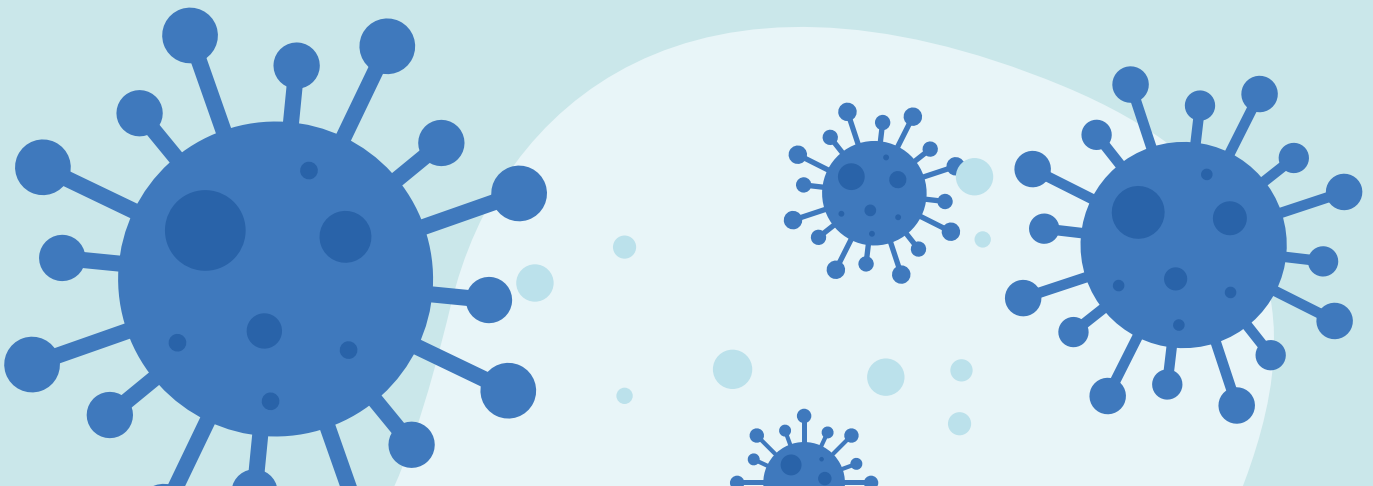
¿Qué es la COVID-19?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), **la COVID-19 es una enfermedad infecciosa respiratoria** causada por el coronavirus. **La principal vía de transmisión es de persona a persona** a través de pequeñas gotas que son expulsadas cuando alguien infectado tose o estornuda. También se transmite al tocarse los ojos, la nariz o la boca, luego de estar en contacto con superficies contaminadas con el virus.

Quienes tenemos más de 60 años somos la población de mayor vulnerabilidad, porque ante la infección podemos sufrir consecuencias más graves.

También tienen que tener especial cuidado las personas con asma, diabetes o cardiopatías.

Sin embargo, todos y todas tenemos que cuidarnos porque somos potenciales transmisores del virus.



Prevenir el coronavirus

Para evitar al máximo posible la transmisión de COVID-19 es necesario contribuir con algunas acciones para restringir su circulación. **Cada decisión que tomemos para cuidarnos ayuda a que otros no se contagien** y a construir una barrera de protección.

¿Qué cosas hacemos para prevenirnos del coronavirus? Te invitamos a hacer una lista de todas las acciones que podemos hacer para protegernos.



Algunas recomendaciones



Lavarnos las manos con agua y jabón de manera frecuente. También se puede utilizar un desinfectante a base de alcohol. **Estas acciones logran matar al virus.**

Si estornudamos o tosemos, **taparnos la nariz y la boca con el pliegue interno del codo** o usar un pañuelo descartable. Los pañuelos usados hay que tirarlos inmediatamente para evitar la propagación del coronavirus.



Ventilar los ambientes todos los días al menos durante 15 minutos.

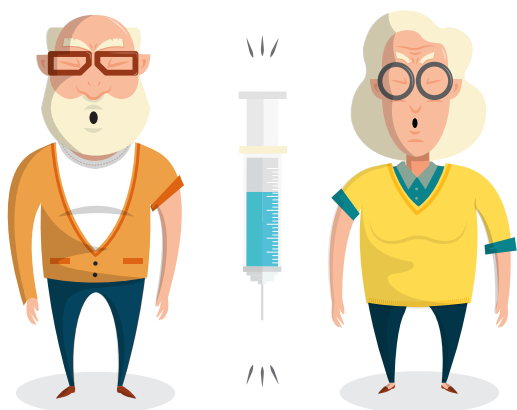
Limpiar las superficies y los objetos que se usan cotidianamente. El virus puede quedar activo por varias horas e incluso días sobre algunos materiales. Por eso hay que limpiar de manera regular las superficies de mesas, muebles, cocina, pantallas, entre otros.





No compartir el mate,
los vasos ni los cubiertos.

Saludarnos sin abrazos ni besos,
evitando el contacto con los otros.
El “choque de codos” puede ser
una buena opción.



**Aplicarse la vacuna antigripal y
la vacuna contra el neumococo,**
de acuerdo al calendario nacional de
vacunación. Estas vacunas se sugieren
especialmente para personas mayores
de 65 años.

La vacuna antigripal

debe aplicarse cada año.

La vacuna contra el neumococo

se aplica en dos dosis: primero la vacuna Neumococo Conjugada 13 valente y, al año siguiente, la Polisacárida 23 valente. Esta vacuna previene meningitis, neumonía y sepsis.

Las medidas de aislamiento social obligatorio son una estrategia para la protección que actúan haciendo más lenta la circulación del virus para reducir las situaciones de contagio.

Quedarnos en casa es la mejor vacuna para evitar la transmisión. Todos somos responsables.



Recordemos que las personas mayores de 60 años tenemos derecho a una licencia laboral.

Hoy más que nunca hay que cultivar la generosidad, la solidaridad y la idea de comunidad.

El aislamiento no significa desconexión: llamemos por teléfono a nuestros familiares, escribamos mensajes de WhatsApp, charlemos con nuestros seres queridos todos los días, seamos creativos y pacientes.



¿Qué otras formas de seguir conectados y comunicados desde nuestras casas se nos ocurren?

Te proponemos que hagas una lista con todas las personas con las que te gustaría hablar en estos días.

También pensá películas, juegos, libros y cosas que podés recomendar a otros.

¿Qué hacemos si tenemos síntomas?

Por favor, lean atentamente las siguientes recomendaciones.

Si tenemos fiebre superior a 38° junto con tos o dolor de garganta o dificultades para respirar, tenemos que saber que:



NO

No hay que automedicarse porque corremos el riesgo de tapar los síntomas sin curar la enfermedad y agravar nuestra propia situación y la de todo nuestro entorno.

No hay que acudir a guardias ni a consultorios médicos.

SI

Sí hay que ponerse en contacto

por medio de llamadas telefónicas o internet con alguno de los números o aplicaciones que aparecen en “contactos útiles”.

Cuando nos comuniquemos con alguno de los contactos útiles **se activará un protocolo y nos dirán qué hacer y nos ofrecerán ayuda.**

Contactos útiles



Al presionar sobre los enlaces en color celeste, podremos ingresar a los sitios correspondientes.

■ En la **Provincia de Buenos Aires:**

Para conocer los **síntomas y qué medidas tomar**, diríjete a:
<https://portal-coronavirus.gba.gob.ar/>

Para acceder al **Autotest Coronavirus**, hacé click en este enlace:
<https://portal-coronavirus.gba.gob.ar/autotest-coronavirus>

Para acceder al **chat de Asistencia Coronavirus**, ingresá a:
<https://www.gba.gob.ar/>

También podés llamar al **148** o al **Ministerio de Salud Bonaerense: 0221 4255437**.

Para comunicarte con **IOMA**, llamá al **0810-999-4662** o diríjete a
<http://www.ioma.gba.gob.ar/>

■ **A nivel nacional:**

Para acceder a información sobre el coronavirus, **recomendaciones** del Ministerio de Salud de la Nación y **medidas de prevención**, comunicate al **0800 222 1002 (opción 1)** o ingresá a
<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/mayores>

Para comunicarte con **PAMI**, llamá al **138 (opción 9)** o diríjete a
<https://www.pami.org.ar/>

Para **denunciar el incumplimiento de medidas de aislamiento domiciliario** decretado por el Gobierno Nacional frente al coronavirus, **llamá al 134**.

La información

El COVID-19 es una enfermedad nueva y **la información va actualizándose cuando pasan los días**. Tenemos que estar atentos **a las nuevas informaciones** que surjan sobre la enfermedad, los modos de prevención y cuidado, y las medidas que se toman para el beneficio de toda la sociedad.



También debemos saber que **circula mucha información que es falsa, inexacta o no está chequeada**. Estos datos generan confusión y miedo provocando que, algunas personas, exageren comportamientos o se pongan en riesgo.

Para evitar estas situaciones se sugiere **verificar que la información provenga de fuentes oficiales o haya sido validada por ellas**. Si no es así, por favor, no ayudemos con su difusión.

Recomendamos la información que se difunde desde los gobiernos provincial y nacional en torno a sugerencias de prevención, cuidados e informaciones en general.

¿Cómo usar WhatsApp?



Proponemos la utilización de **WhatsApp** porque es la aplicación de mensajería instantánea para el celular que más se utiliza en Argentina. Eso potencia la posibilidad de comunicarnos y de tener a alguien cerca para que nos ayude y acompañe.

Esta aplicación nos permite enviar y compartir mensajes, archivos, fotos, videos y audios de forma sencilla. También generar conversaciones con grupos en donde pueden participar muchas personas. **¡Animémonos a usarla!**



Muchos de nosotros ya usamos esta herramienta desde hace tiempo. Pero para otros resulta novedoso. No perdamos la oportunidad de probarla.

Si hay alguien en casa que sepa cómo hacerlo, pidámosle ayuda. Porque así será más fácil.

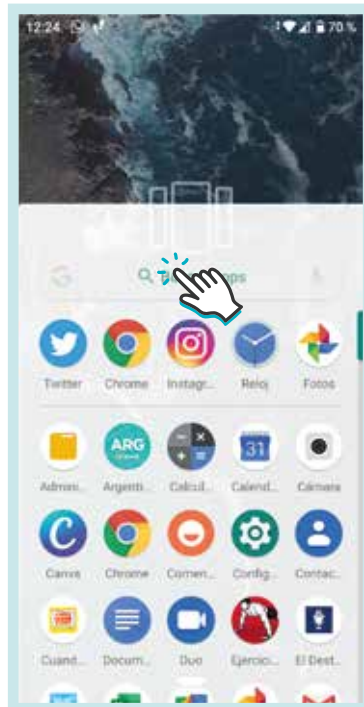
A continuación compartimos algunos procedimientos para acceder a whatsapp y utilizar sus herramientas de comunicación. Para quienes vayan más avanzados, pueden también buscar información en: <https://www.whatsapp.com/coronavirus/?lang=es>

¿Cómo tener WhatsApp en el teléfono?



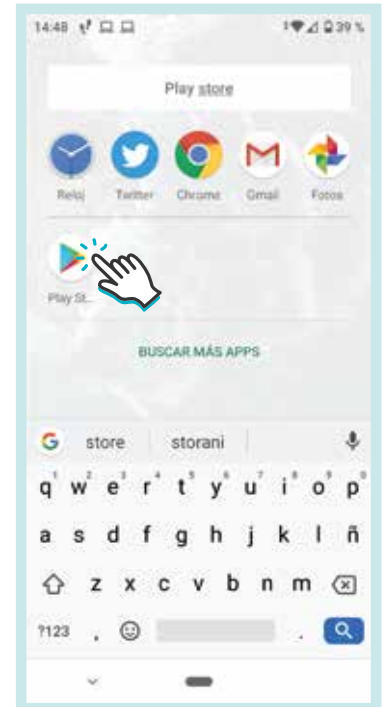
1

Tenemos el teléfono en la pantalla de inicio. Vamos al guión que está debajo. Lo tocamos con el dedo deslizándolo hacia arriba, para abrir la ventana con todas mis aplicaciones. Como se ve en la imagen 2.



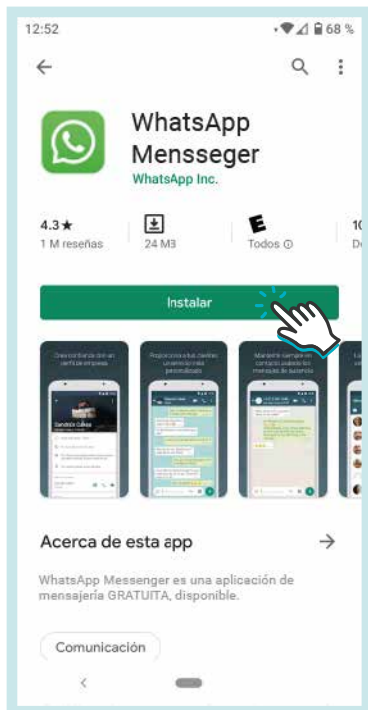
2

Donde dice “Buscar apps” escribimos “Play Store” (en algunos teléfonos se puede llamar “AppStore” o “Tienda de Aplicaciones”).



3

Cuando aparece el icono, lo seleccionamos para abrir el Play Store.



4

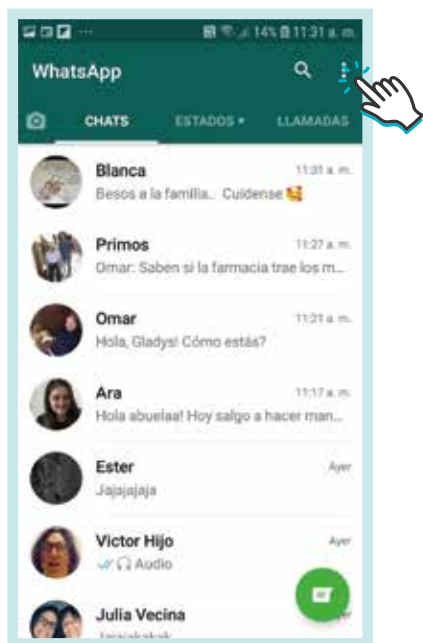
Cuando se abre, escribimos el nombre de la aplicación que queremos instalar. En este caso, “WhatsApp”. Presionamos



5

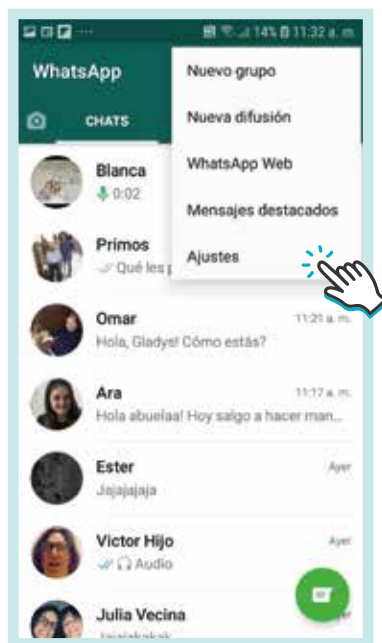
Apretamos en “Abrir”, y listo ya tenemos WhatsApp.

¿Cómo le damos identidad a nuestro WhatsApp?



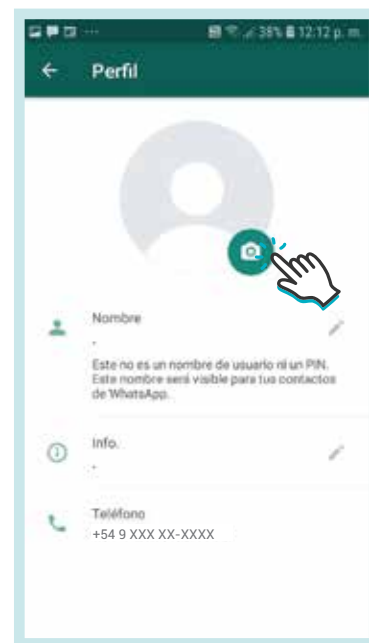
1

Abrimos la aplicación, presionamos los tres puntitos verticales que aparecen arriba y a la derecha.



2

Se abre una ventana con una serie de opciones. Nosotros vamos a elegir "Ajustes".



3

Para elegir nuestra foto de perfil, hacemos click en el ícono de la cámara. Podemos sacarnos una foto en ese momento o presionar en "Todas las fotos".



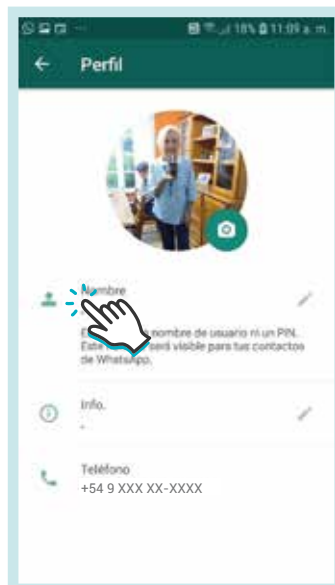
4

Nos van a aparecer todas las fotos que tenemos guardadas. Para seleccionar una imagen hacemos click sobre ella.



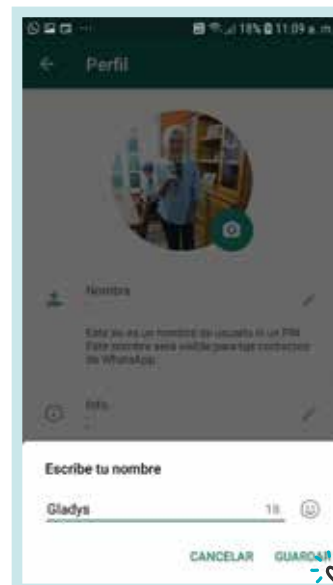
5

Cuando ya seleccionamos, la foto aparecerá como se ve en esta imagen. Presionamos "Ok" y ya tenemos foto de perfil.



6

También podemos poner nuestro nombre o apodo. Hacemos click en "Nombre" y lo escribimos.



7

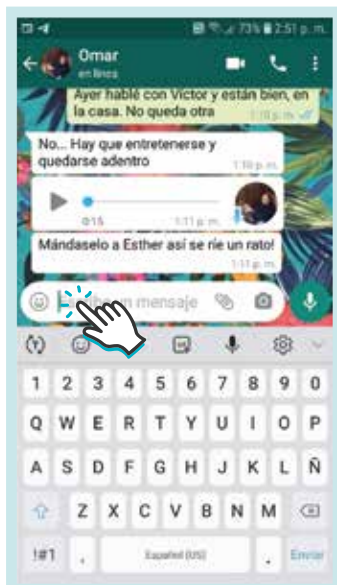
Luego, presionamos "Guardar" y ya completamos la información de nuestro perfil.

Envío de mensajes de texto y audio



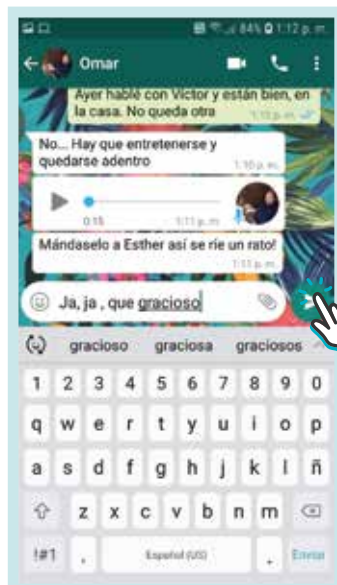
1

Ingresamos a la aplicación y buscamos el contacto o grupo al que le queremos mandar un mensaje. Luego, hacemos click en su nombre.



2

Presionamos sobre la barra blanca que dice "Escribe un mensaje", que se encuentra en la parte inferior de la pantalla, y se desplegará un teclado virtual.



3

Escribimos el mensaje y apretamos la flecha.



4

Si queremos enviar un audio, hacemos click en el ícono del micrófono y lo mantenemos apretado mientras grabamos el mensaje. Luego lo soltamos y se enviará.

Envío de fotos y videos



1

Ingresamos a WhatsApp y abrimos el grupo o contacto al que le vamos a enviar una foto o video.



2

Presionamos sobre el “ganchito” o “+”, se despliegan opciones y optamos por “Galería” para enviar fotos y videos.



3

Elegimos “Todos los archivos” para acceder a nuestras fotos y videos.



4

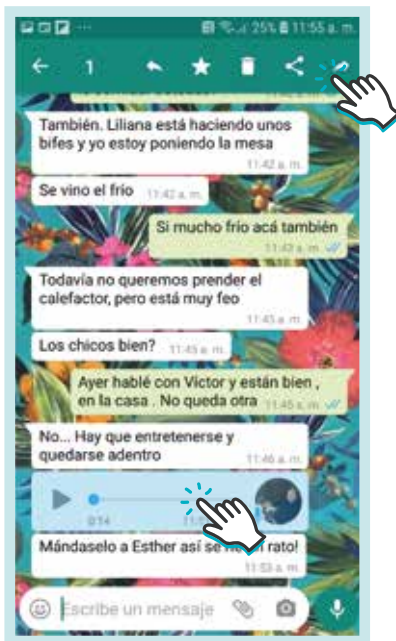
Podemos elegir una o varias fotos y videos para compartir. El tilde nos indica que el archivo ya ha sido seleccionado y presionamos en “OK”.



5

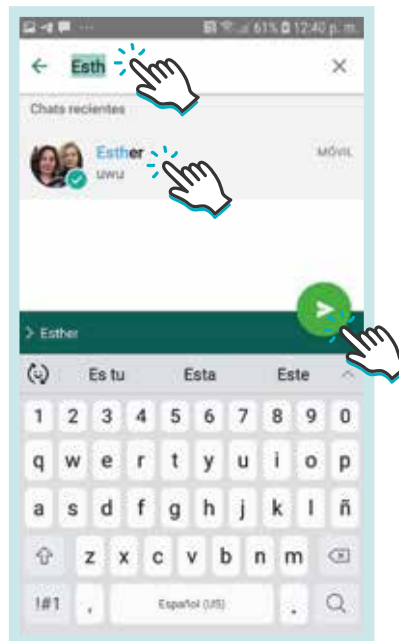
Para enviarlo, hacemos click en la flecha.

Reenvío de archivos



1

Cuando recibimos un mensaje, una foto, un video, un audio o un documento (por ejemplo, esta cartilla) y la queremos compartir con otra persona, tenemos que presionar unos segundos sobre el archivo, que se pintará. Luego, tenemos que seleccionar la flecha que nos direcciona a los contactos, como se ve en la imagen.



2

Escribimos el nombre del contacto (pueden ser varias personas o grupos) al que le queremos reenviar un archivo y hacemos click en la flecha verde.



3

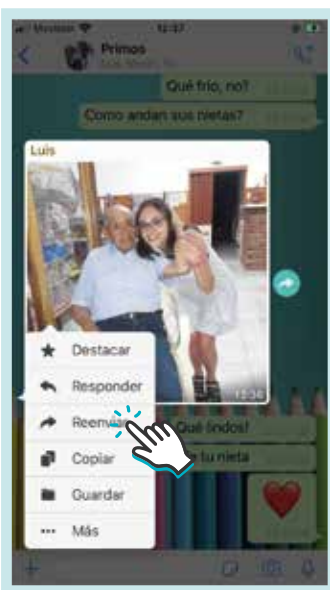
Así se verá una vez que hayamos reenviado el archivo. En este caso, se trata de un audio.

En Iphone se realiza de la siguiente manera:



1

Cuando recibimos un mensaje, una foto, un video, un audio o un documento (por ejemplo, esta cartilla) y lo queremos compartir con otros contactos, tenemos que presionar sobre el archivo y se desplegará sobre la pantalla un menú de opciones. Elegimos “Reenviar”.



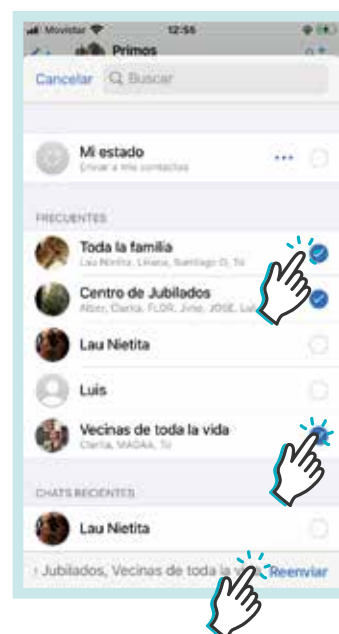
2

Luego, apretamos la flecha que está abajo y a la izquierda y se desplegará nuestra lista de contactos (si no lo encontramos, podemos escribir el nombre en la lupa “Buscar”).



3

Seleccionamos los contactos y para finalizar volvemos a presionar la palabra “Reenviar”.



JUEGOS DEL BICENTENARIO

Para jugar solos o en compañía



BICENTENARIO
PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

¿Qué sabés de la Provincia de Buenos Aires?
(Busque las respuestas al final del material)

1. ¿Qué pueblo batió el récord Guinness de cantidad de personas flotando en un lago?

- A • Epecuén
- B • Chascomús
- C • Tandil

2. ¿En qué localidad nació Eva Duarte?

- A • Trenque Lauquen
- B • Los Toldos
- C • General Las Heras

3. ¿Dónde se celebra la Fiesta de la Torta Frita?

- A • Azul
- B • América
- C • Mercedes

4. ¿En qué Universidad estudió Ciencias Médicas René Favaloro?

- A • Universidad Nacional de Buenos Aires
- B • Universidad Nacional de La Matanza
- C • Universidad Nacional de La Plata

5. ¿Cuántas ciudades bonaerenses fundó Dardo Rocha?

- A • Ocho
- B • Cinco
- C • Tres

6. ¿Cuántos municipios tiene la Provincia de Buenos Aires?

- A • 135
- B • 122
- C • 98

7. ¿En qué ciudad nació el cantautor José Larralde?

- A • Punta Alta
- B • Huanguelén
- C • Daireaux

8. ¿Cuál es la historia del nombre de la ciudad de Luján?

- A • Se llama así por la Virgen de Luján
- B • En memoria del Capitán Pedro de Luján
- C • Por un hecho denominado “el milagro de Nuestra Señora del Luján”



9. ¿Cuál es el club de fútbol más antiguo que actualmente está afiliado a la AFA?

- A • Racing Club
- B • Aldosivi
- C • Gimnasia y Esgrima La Plata

10. ¿Cómo se llama la primera novela del escritor bonaerense Ricardo Piglia?

- A • Plata Quemada
- B • Boquitas Pintadas
- C • Respiración Artificial

11. ¿Cuáles son los tres partidos con mayor cantidad de habitantes de la Provincia de Buenos Aires?

- A • La Matanza, La Plata y General Pueyrredón
- B • La Matanza, Quilmes y Almirante Brown
- C • La Matanza, Vicente López y Moreno

12. Según el relato popular, ¿en qué ciudad se inventó el dulce de leche?

- A • Pergamino
- B • Cañuelas
- C • Junín



Respuestas correctas

1. Epecuén.

Epecuén es un pueblo ubicado a 10 kilómetros de Carhué que quedó desolado tras una inundación en 1985. Epecuén ingresó al récord Guinness en 2017 luego de que 1.941 personas flotaran en el lago homónimo tomadas de la mano y sin asistencia, lo que pudo suceder por la alta salinidad de sus aguas. Así, se logró superar la marca establecida en Taiwán en 2014, que era de 643 personas.

2. Los Toldos.

Eva Duarte nació el 7 de mayo de 1919 en la ciudad del noroeste bonaerense llamada Los Toldos, que es cabecera del partido de General Viamonte. Allí vivió hasta los 15 años para luego emigrar a la Ciudad de Buenos Aires. En esa localidad hoy se puede visitar el Museo Casa Natal Eva Perón, que funciona en la casa en la que vivió desde los 7 años.

3. Mercedes.

Desde 1999 se celebra en esa localidad la Fiesta de la Torta Frita, organizada por la Comisión de Agrupaciones Gauchas de Mercedes. Los festejos se realizan en abril y culminan con diversos espectáculos artísticos de música y danzas nativas, además de cocinar “la torta frita más grande del mundo” (como señalan los mercedinos). Por otra parte, en Copetonas, partido de Tres Arroyos, se celebra desde octubre de 2013 la Fiesta del Mate y la Torta Frita.

4. Universidad Nacional de La Plata.

El reconocido cardiocirujano René Favaloro nació el 12 de julio de 1923 en La Plata, ciudad en la que se crió y estudió. Se recibió en la Facultad de Ciencias Médicas de dicha Universidad en 1949, dando

inicio a una carrera profesional cuyo hito fue el desarrollo de la técnica de bypass coronario utilizando la vena safena, que le valió reconocimiento y prestigio mundial.

5. Cinco.

Dardo Rocha fue un destacado abogado, político, docente y gobernador de la Provincia de Buenos Aires, cargo que desempeñó entre 1881 y 1884. Durante su mandato, fundó las ciudades de Necochea, La Plata, Coronel Vidal, Pehuajó y Tres Arroyos. Además, entre 1897 y 1905 fue el primer rector de la Universidad Nacional de La Plata.

6. 135.

La Provincia de Buenos Aires se divide en 135 municipios, denominados constitucionalmente como partidos. Se llaman así porque en su origen eran administrados por jueces de paz y sus jurisdicciones se correspondían con “partidos judiciales”. Según el último censo realizado (2010) es la provincia más poblada del país.

7. En Huanguelén.

José Larralde, el mítico cantante y compositor de milongas camperas, nació el 22 de octubre de 1937 en esa localidad del suroeste de la Provincia de Buenos Aires. Su carrera comenzó de la mano del cantante de folclore Jorge Cafrune, su descubridor. Larralde grabó 28 discos y recorrió el país con sus célebres guitarreadas.

8. En memoria del Capitán Pedro de Luján.

El 15 de junio de 1536 se produjo el Combate de Corpus Christi entre las tropas de Pedro de Mendoza, al mando de 300 infantes, y unos 4 mil querandíes y guaraníes. El terreno quedó en manos de los españoles, pero sufrieron muchas bajas. Entre ellas, murió el Capitán Pedro de Luján. En su honor se bautizó con su nombre al río que hoy atraviesa la ciudad.

9. Gimnasia y Esgrima La Plata.

El 3 de junio de 1887 se fundó el Club Gimnasia y Esgrima La Plata. Según su página oficial, “es la institución más antigua del continente americano que practica fútbol en forma profesional”. En un principio, el club sólo practicaba los dos deportes que le dan nombre, pero ya desde principios del siglo XX comenzó a disputar los torneos de fútbol que organizaba la institución predecesora de la Asociación del Fútbol Argentino.

10. Respiración artificial.

El escritor, crítico literario y profesor académico Ricardo Piglia nació el 24 de noviembre de 1941 en Adrogué, partido de Almirante Brown. Su primera novela, “Respiración Artificial”, publicada en 1980, le valió un amplio reconocimiento internacional, que terminó de consolidar con su tercera novela, “Plata Quemada” (1997). “Boquitas Pintadas” es obra de otro gran autor de la provincia, Manuel Puig, oriundo de General Villegas.

11. La Matanza, La Plata y General Pueyrredon.

Según los datos del último censo realizado en 2010, en el partido de La Matanza viven 1.775.816 personas; en el de La Plata, 654.324, y en General Pueyrredon, 618.989. En toda la Provincia de Buenos Aires viven 15.594.428 personas, 38,9% del total nacional de habitantes. Los tres partidos con menor población son Tordillo, con 1.764 habitantes; General Guido, con 2.816; y Pila, con 3.640.

12. Cañuelas.

Si bien existen muchas historias sobre el origen del dulce de leche, la más conocida es aquella que cuenta que se inventó en Cañuelas durante una reunión mantenida en 1829 entre los generales Juan Lavalle y Juan Manuel de Rosas. En esa ocasión, una criada olvidó en el fuego una mezcla de leche y azúcar, dando origen a uno de los productos que más se disfruta en el país.



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

gba.gob.ar