



Wetlands
INTERNATIONAL
Red de Voluntariado

RED DE VOLUNTARIADO

Fundación Wetlands International



ÍNDICE

Antecedentes	3
Nuestra Visión, Misión y Meta Final	3
Objetivos del voluntariado	4
Objetivo General	4
Objetivos Específicos	4
Red de voluntariado de wetlands international	5
Compromisos de la fundación wetlands international	5
Principios de los voluntarios	6
Deberes de los voluntarios	7
Derechos de los voluntarios	7
Bases de un equipo eficaz	8
Desvinculación	9
Actividades	9
Proyectos y actividades que realiza la fundación	10
Actividades del voluntariado	11
Documentación importante	12
Anexos	14
Anexo n°1: ficha de inscripción y seguimiento del voluntario	14
Anexo n°2: acuerdo de compromiso de incorporación	17
Anexo n°3: compromiso de confidencialidad	21
Anexo n°4: manual de salud y seguridad ocupacional del voluntario	22
Introducción	23
Equipo de protección personal	24
Caídas al mismo nivel	25
Riesgos derivados de factores climáticos	25
Riesgos derivados de factores biológicos	27

ÍNDICE

Covid-19: generalidades y medidas de prevención en el trabajo	27
Picaduras de insectos	33
Mordeduras de reptiles	33
Dermatitis por contacto con animales que posean sustancias irritantes	34
Intoxicaciones (agua no potable, setas)	34
Infección de heridas	35
Teléfonos de emergencia	36
Anexo n°4.1. medidas preventivas ante el covid-19: higiene respiratoria	37
Anexo n°4.2. medidas preventivas ante el covid-19: cubra su tos	38
Anexo n°4.3. medidas preventivas ante el covid-19: cómo utilizar una mascarilla médica de forma segura	39
Anexo n°4.4. medidas preventivas ante el covid-19: cuando limpiarse las manos	40
Anexo n°4.5. medidas preventivas ante el covid-19: limpieza de manos	41
Anexo n°4.6. medidas preventivas ante el covid-19: saludos alternativos	42
Anexo n°4.7. medidas preventivas ante el covid-19: ¿cómo puedo proteger a mi familia?	43
Anexo n°4.8. medidas preventivas ante el covid-19: lidiar con el estrés durante el brote de 2019-ncov	44
Bibliografía	45

RED DE VOLUNTARIADO DE LA FUNDACIÓN WETLANDS INTERNATIONAL

ANTECEDENTES

Los humedales cubren un pequeño porcentaje de la superficie de la tierra, sin embargo, son sistemas esenciales. Se forman donde el agua se encuentra con la tierra. Son las arterias y venas del paisaje. Son ricos en biodiversidad y vitales para la vida humana. Actúan como fuentes de agua, sumideros de carbono, purificadores y protegen a las costas. Son los más grandes depósitos de carbono natural del planeta. Son cruciales para la agricultura y la pesca. Un mundo sin humedales es un mundo sin agua. Incluyen los manglares, turberas y bañados; ríos y lagos, deltas, llanuras de inundación y bosques inundados, arrozales, y también arrecifes de coral.



Se calcula que los manglares, en Panamá, actualmente cubren el 2.3% de la superficie total del país –un 5.2% del área total de bosques (ANAM-BID, 2011); no obstante, esto solía ser mucho más. Durante los últimos 50 años, se han talado más de la mitad de los manglares existentes, de unas 360,000 hectáreas estimadas en 1969, a cerca de 170,000 en 2007 (Spalding et ál., 2010).

La Fundación Wetlands International es una organización mundial de conservación, sin fines de lucro, que opera sobre bases científicas y produce instrumentos e información para brindar asistencia destinada al desarrollo y aplicación de las políticas, convenios y tratados que son necesarios para lograr la conservación de los humedales. Wetlands International trabaja a nivel mundial, regional y nacional a fin de lograr la conservación y uso racional de los humedales, como una contribución al desarrollo sostenible.

NUESTRA VISIÓN, MISIÓN Y META FINAL

La visión de Wetlands International es un mundo en el que los humedales son valorados y cuidados por su belleza, la vida que sostiene y los recursos que proveen.

Trabajamos para conservar y restaurar los ecosistemas de humedales, considerando que estos son tan vitales para el planeta como las selvas tropicales. Este trabajo lo hacemos comprendiendo y abordando las causas subyacentes de la pérdida y el daño de los humedales. Nuestra base de conocimientos y promoción permite la acción para salvaguardar y restaurar los humedales, y para usarlos de maneras sostenibles. Nuestra visión a largo plazo es que los humedales y los recursos hídricos se conservan y gestionan teniendo en cuenta toda la gama de sus valores y servicios, para beneficio de la biodiversidad y del bienestar humano. Así, nuestro enfoque de la conservación y el uso racional de los humedales refleja su naturaleza dinámica y su conexión con el paisaje más amplio y las comunidades. Esto, considerando que los humedales tienen una larga historia de uso humano y fuertes conexiones culturales que siguen moldeando este uso. Tener en cuenta estas conexiones es una dimensión clave para sostener y restaurar los humedales.

Nuestra misión es preservar y restaurar los humedales, sus recursos y biodiversidad.

Nuestra meta final es que los humedales se utilizan y restauran de manera racional por la función que desempeñan para mejorar el bienestar humano y los medios de vida locales – conservar la biodiversidad, mantener el ciclo del agua y reducir el cambio climático y sus impactos.

OBJETIVOS DEL VOLUNTARIADO

OBJETIVO GENERAL

Apoyar en el cumplimiento de la misión de Fundación Wetlands International: preservar y restaurar los humedales, sus recursos y biodiversidad.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Promover la preservación y restauración de los humedales, sus recursos y biodiversidad. Realizando actividades de divulgación de información, sensibilización, participación y cooperación de la población local, el público, agentes destinados a promover la conservación y el uso sostenible.
- Que los miembros sean participes de las actividades de conservación, preservación y restauración del medio ambiente.
- Fomentar el voluntariado en las personas, especialmente entre jóvenes.
- Difusión del voluntariado en la comunidad universitaria: Fomentar el voluntariado entre jóvenes estudiantes de carreras universitarias relacionadas el medio ambiente a desenvolverse en su campo, familiarizarse con las tareas y actividades propias de su área de estudio.
- Capacitar a los voluntarios para que se involucren de forma dinámica apoyando a las actividades.



RED DE VOLUNTARIADO DE WETLANDS INTERNATIONAL



La Red de Voluntariado de Wetlands International consiste en integrar a los voluntarios para que apoyen y participen de las actividades de la Fundación, desde jornadas de limpieza de playas, manglares hasta actividades de divulgación de los proyectos que realiza la Fundación.

El voluntariado es un compromiso que cada voluntario asume al implicarse en una actividad o proyecto. Igual para la Fundación, claro está, como impulsores de la red y desarrolladores de los proyectos.

Para que un equipo de voluntarios sea eficaz y ayude al desarrollo de la entidad es necesario potenciar el trabajo en equipo del grupo de voluntariado que colabora activamente en la consecución de sus objetivos sociales.

Se define el voluntariado ambiental como aquellas iniciativas sociales que desarrollan de forma altruista, libremente y sin ánimo de lucro, tareas directas de mejora ambiental y conservación de los recursos naturales. Dichas iniciativas, concretadas en proyectos bien estructurados, pueden producir un positivo impacto social y ambiental. Entre las características de este tipo de voluntariado se pueden destacar las siguientes:

- Se realiza dentro del tiempo libre y por libre determinación de la persona.
- No recibe contraprestación económica.
- El desarrollo de esta labor no debe ocasionar gastos a los voluntarios.
- Esta labor altruista se desarrolla dentro de una organización, siendo los voluntarios responsables de las actividades que realizan.



COMPROMISOS DE LA FUNDACIÓN WETLANDS INTERNATIONAL

La entidad promotora de las actividades de voluntariado, Fundación Wetlands International, está obligada a cumplir los siguientes compromisos con los voluntarios que forman parte de cada actividad, según la Ley n°29 del 28 de octubre de 2014:

1. Cumplir su regulación interna sobre voluntariado y los compromisos adquiridos con los voluntarios.
2. Dotar a los voluntarios en los medios adecuados para el cumplimiento de las metas incluidas en los planes de trabajo.
3. Establecer los mecanismos de administración internos para facilitar la información y orientación adecuados para la realización de las tareas que sean encomendadas a los voluntarios, así como proporcionar a los voluntarios la información necesaria que se requiera para el correcto desarrollo de las actividades.
4. Garantizar a los voluntarios la realización de sus actividades en las debidas condiciones de seguridad e higiene en función de la naturaleza y características de estas actividades.
5. Facilitar a los voluntarios una acreditación oficial que los habilite e identifique para el desarrollo de su actividad.

6. Expedir una certificación a los voluntarios que acrediten los servicios prestados y la cantidad de horas dedicadas a las actividades de voluntariado.
7. Llevar un registro de altas y bajas del personal voluntario.
8. Realizar campañas de divulgación y de reconocimiento de las actividades de voluntariado.
9. Respetar los deberes y derechos de los voluntarios establecidos por la Ley n°29 del 28 de octubre de 2014.

Además, la Fundación se compromete a cumplir con los siguientes compromisos adicionales:

- Informar sobre las actividades, programas o proyectos en los que vayan a participar los voluntarios, así como de la organización, funcionamiento, fines y objetivos de la Fundación.
- Proporcionar reconocimientos y valoraciones.
- Asegurar a los voluntarios.
- Cubrir los gastos de los voluntarios.
- Involucrar a las personas voluntarias en la solución de los problemas.
- Indicar como el trabajo del voluntario contribuye al logro de los objetivos de la Fundación.
- Tener los medios adecuados para desarrollar las tareas eficazmente.
- Feed-back continuo sobre la Acción Voluntaria.

En las charlas de introducción al voluntariado se explicará el rol de los voluntarios, dependiendo de los programas y actividades en las que desee incorporarse. Se explicará claramente dónde y cómo se desarrollarán sus labores, la necesidad de firmar un acuerdo de compromiso, cuestiones logísticas como el seguro del voluntario, obligación de realizar acciones formativas concretas. Además, se hará capacitación sobre salud y seguridad ocupacional.

PRINCIPIOS DE LOS VOLUNTARIOS

Dentro de los principios de los voluntarios, están:

La solidaridad

La tolerancia

El respeto activo

La ciudadanía

La participación

La organización

El voluntario debe ser:

- Participativo: el voluntario debe poder participar activamente en las actividades programadas.
- Grupal: el trabajo en equipo es esencial para facilitar así el logro de los objetivos propuestos.
- Capacitado: el voluntario debe estar dispuesto a adquirir la formación básica necesaria por parte de la Fundación para desempeñar de forma óptima su labor voluntaria.
- Motivado: partiendo de la premisa de que cada persona voluntaria tiene su propia motivación, se debe realizar seguimiento continuo de la comunicación.

DEBERES DE LOS VOLUNTARIOS

La persona voluntaria debe:

- Participar en el desarrollo y evaluación del voluntariado.
- Tomar parte en las actividades en el lugar y horarios previamente acordados.
- Desarrollar la actividad a la que se hayan comprometido con la máxima diligencia y conforme a las exigencias del principio de buena fe, en los términos del compromiso aceptado y de las indicaciones que para el cumplimiento de la misma pudieran recibir de la Fundación.
- No interrumpir bruscamente su actividad si ello produjera perjuicios para los beneficiarios del programa o proyecto al que estuvieran adscritas.
- Cuidar con diligencia los recursos que ponga a su disposición la Fundación.
- Rechazar cualquier tipo de contraprestación material en el desarrollo de su actividad.
- Cooperar con espíritu de solidaridad y comprensión con todos los voluntarios de la Fundación que participen.

En continuación con lo mencionado anteriormente, según la Ley n°29 del 28 de octubre de 2014, sobre el Voluntariado en la República de Panamá, los voluntarios tendrán los siguientes deberes:

1. Respetar y cumplir los acuerdos y compromisos adquiridos con las organizaciones a las que se integre.
2. Actuar con diligencia, respeto, actitud de cooperación y solidaridad durante la ejecución de las acciones voluntarias.
3. Respetar los derechos, las condiciones y la diversidad de los beneficiarios de los programas en los que desarrollan su actividad voluntaria.
4. Respetar los derechos y dignidad de la persona humana, sus creencias y libertad de acción y de pensamiento.
5. Participar en las actividades de capacitación o formación que brinden las organizaciones para asegurar la calidad de la prestación del servicio en las actividades encomendadas de o en acciones voluntarias en general.
6. Hacer uso responsable de los distintivos y la acreditación que les otorga la organización.
7. Seguir las indicaciones que brinde la organización en el desarrollo de las actividades encomendadas.
8. Respetar las leyes vigentes en el país y actuar basados en la ética y en los valores cívicos.
9. Utilizar con responsabilidad y transparencia los recursos que les asigna la organización voluntaria para la ejecución de las tareas vinculadas a la actividad voluntaria.
10. Abstenerse de divulgar información interna de la organización y de las personas beneficiarias de los programas de la organización, sino está destinada al conocimiento público.

DERECHOS DE LOS VOLUNTARIOS

En continuación con lo mencionado anteriormente, según la Ley n°29 del 28 de octubre de 2014, sobre el Voluntariado en la República de Panamá, los voluntarios tendrán los siguientes deberes:

1. Recibir información sobre la organización con la cual compromete en sus servicios voluntarios que incluye a sus principios, normas, objetivos, estructura y actividades.
2. Participar activamente en los programas, proyectos o actividades de cualquier organización respetando las reglas de funcionamiento esta.
3. Realizar las actividades militares de acuerdo con su capacidad, tiempo e interés.
4. Recibir de la organización voluntaria formación o capacitación que les permita brindar un servicio de calidad en la tarea voluntaria recomendado por la organización.
5. Recibir de la organización voluntaria un trato con base en principios de igualdad y justicia y de respeto a la dignidad, libertad, privacidad, creencias y convicciones individuales, evitando cualquier acto discriminatorio.
6. Recibir de la organización voluntaria en la que participa una identificación que indique su condición de voluntario.
7. Ser valorado y reconocido por la colaboración realizada.
8. Brindar el servicio voluntario en condiciones de seguridad e higiene apropiadas.
9. Recibir de la organización voluntaria, siempre que haya sido pactado y en caso de ser estrictamente necesario, el reembolso de los gastos en los cuales hayan incurrido durante la ejecución de las actividades que les fueron asignadas, así como cobertura de seguro.

Además de:

- No ser asignado a la ejecución de tareas ajenas a los fines y naturaleza de la entidad ni a otras con fines fraudulentos.
- Obtener el cambio de la actividad en la que participen cuando existan causas que la justifiquen.



BASES DE UN EQUIPO EFICAZ

- Tener clara una visión de equipo y una misión de trabajo, de manera que todas las personas sepan desde el principio lo que se necesita de ellos y del equipo para conseguir ambas cosas, con lo que se genera un sentido claro de finalidad.
- Finalidad y orientación clara y compartida entre los miembros del equipo, liderado por el coordinador.
- Energía y entusiasmo.
- Asegurar unos papeles claros y repartir responsabilidades.
- Fomentar la participación, comunicación y dedicación.
- Sinceridad y honestidad.
- Pensamiento creativo y constructivo.
- Tener en cuenta las necesidades del equipo y de las personas.
- Conocer las personas del equipo y a uno mismo.
- Sentido del humor y diversión.
- Aprender de los errores (proceso de aprendizaje).



DESVINCULACIÓN

La salida de la persona del voluntariado se puede dar por varias razones: un cambio en los intereses y motivaciones de ésta, por un cambio de situación personal, por finalización de las horas de servicio social, en el caso de los estudiantes universitarios.

El reconocimiento y recopilación de las experiencias positivas de la persona voluntaria es una parte más del itinerario formativo. El conocimiento de las causas, las motivaciones de la salida, etc. Nos permitirán reducir el número de voluntariado inactivo y favorecer la posible reincorporación posterior.

El coordinador del voluntariado debe:

- Apoyar la decisión si está tomada.
- Despedirse de la persona de manera cálida y empática.
- Dejar las puertas abiertas a futuras colaboraciones.
- Facilitar que la persona voluntaria se despidiera a su manera.
- Evaluar con ella todo su proceso de participación en la entidad.

ACTIVIDADES

PROYECTOS Y ACTIVIDADES QUE REALIZA LA FUNDACIÓN

- Proyectos de conservación y restauración de humedales, especialmente manglares.
- Programas de reforestación de bosques de manglar.
- Medición de carbono en manglar.
- Diagnósticos ambientales y sociales.
- Restauración de costas erosivas con soluciones de infraestructura verde y adaptación basada en ecosistemas.
- Campañas y programas de educación ambiental sobre conservación de recurso hídrico y biodiversidad.
- Proyectos de gestión de riesgos comunitarios frente a inundaciones y sequías.
- Programas educativos para sensibilizar sobre la importancia de los humedales, incluyendo viveros escolares y comunitarios, campañas de comunicación.
- Microproyectos comunitarios para aprovechamiento sostenible del manglar y ecosistemas críticos.
- Restauración de ecosistemas degradados.

Algunos de los proyectos que ha realizado la Fundación Wetlands International son:

- **“Alianza por la Resiliencia”**: proyecto realizado en conjunto con las oficinas de Wetlands Int. en Guatemala y Nicaragua, el cual consistió en plantear medidas de reducción de riesgo de desastres basadas en ecosistemas a través de micro proyectos en cuencas hidrográficas, planificación de adaptación a nivel de paisaje, desarrollo de capacidades y promoción de políticas en estos países. Nuestro papel consistía en integrar la gestión y restauración de ecosistemas en el sector humanitario, la cartera de microproyectos, desarrollar un programa educativo y la promoción de políticas a través de la Agenda Estratégica Interinstitucional.

- **“Protección de Reservas y Sumideros de Carbono en Manglares y Áreas Protegidas de Panamá”:** (2014 – 2017) Programa de creación de capacidad Adaptación basada en Ecosistemas (AbE), caja de herramientas para la incorporación de CCA en la gestión de zonas costeras, estrategia de comunicación, estudio de cambio de paisaje y uso del suelo, microproyectos y restauración de 140ha de manglares. Proyecto realizado en conjunto con el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) e implementado por el Ministerio de Ambiente (MIAMBIENTE) y la Autoridad de los Recursos Acuáticos de Panamá (ARAP) con el apoyo de Conservación Internacional.
- **“Diálogos del agua Panamá – Holanda”:** (2015 – 2016) El Municipio de Panamá, un equipo de expertos holandeses y la organización Wetlands International juntos fortalecen la resiliencia climática en el corregimiento propenso a inundaciones de Juan Díaz, a través de un proceso inclusivo y participativo.
- **“Restauración de Manglar en Isla Galeta, Provincia de Colón”:** (2017 – actual) Diseño e implementación de un proceso de restauración y reforestación de 5.5 hectáreas de manglar degradado, en el contexto de las obligaciones de compensación de la empresa AES por el desarrollo del proyecto terminal de gas LNG en Colón.

Actividades y Proyectos que realiza la Fundación actualmente para la participación de voluntarios:

Proyecto “Defensores del Manglar El María”, Reforestación del manglar en San Félix – Escuela El María en Remedios, Chiriquí.



En el distrito de Remedios se encuentra el centro educativo El María, el cual fue seleccionado para desarrollar el proyecto “Los Defensores del Manglar El María”, debido a la necesidad de conservar el área de manglar en el distrito de Remedios; la zona costera alberga una increíble biodiversidad además de destacarse como ecosistema de manglar por su alta productividad en peces y mariscos. En el área se puede identificar árboles de mangle (*Rhizophora* sp) que son ecosistemas adaptado al suelo salino donde es influenciado por las mareas. Estos árboles sirven de base de protección para el área de manglar y de las comunidades que existen en la zona.

El vivero del proyecto se estableció en los predios del Centro Educativo EL María que se encuentra ubicada a orilla de la carretera principal en el distrito de Remedios, en la provincia de Chiriquí. La escuela que se encuentra a 50 metros del manglar donde se desarrolla la reforestación con diversas especies de mangle.

El proyecto se desarrolló con la participación de estudiantes, docentes, padres de familia y la comunidad a través del proyecto “Protección de Reservas y Sumideros de Carbono en los Manglares y Áreas Protegidas de Panamá” en 2014, que se desarrolló en los distritos de San Lorenzo, San Félix y Remedios, coordinado a través del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) e implementado por el Ministerio de Ambiente (MIAMBIENTE) y la Autoridad de los Recursos Acuáticos de Panamá (ARAP) con el apoyo de la Wetlands International y Conservación Internacional.



En la actualidad, la Fundación Wetlands International le da seguimiento a esta iniciativa de restauración de manglares en la escuela, realizando actividades de plantación de propágulos y plantones.

Celebraciones de días conmemorativos al medio ambiente

Dentro del marco de celebración de los días del medio ambiente (Día Internacional de los Humedales, Día Mundial del Agua, etc) la Fundación Wetlands International realiza actividades para todo público con el propósito de sensibilizar a la población sobre la importancia de la conservación de los componentes ambientales (agua, suelo, bosques, humedales, biodiversidad). En estas actividades se hace divulgación y promoción de los proyectos que ha realizado la Fundación resaltando la importancia de los objetivos de cada uno y las alianzas que se han llevado a cabo a través de ellos.



ACTIVIDADES DEL VOLUNTARIADO

1. Actividades de jornadas de reforestación de manglares, limpieza y divulgación de la Fundación.

- Jornadas de reforestación de manglares y jornadas de limpieza.
Actividades en conjunto con otras organizaciones cuando se de la ocasión.
- Actividades de educación y sensibilización ambiental:
Talleres y campañas de sensibilización ambiental: dirigidos a escuelas, universidades, comunidades, dentro del marco de jornadas de sensibilización ambiental de los proyectos que ejecuta la Fundación.
- Actividades de días conmemorativos al medio ambiente.
Celebración de días internacionales sobre el cuidado del medio ambiente. No se celebrarán todos, se planificará con anticipación cuales específicamente para realizar actividades. Aquellos que no se celebren se hará publicación en las redes sociales y, tal vez, acompañado de alguna dinámica en Redes Sociales (giveaways).
- Actividades de promoción de la Fundación.
Tiene como objetivo mejorar la visibilidad de la Fundación, su misión, funciones y acciones

Identificación de lugares públicos (centros comerciales, escuelas, parques...) donde se haga promoción y divulgación de las actividades que desarrolla la Fundación y en las cuales se desempeña. Esta actividad se desarrolla de igual manera dentro del marco de los días conmemorativos al medio ambiente

Actividades de llamado a unirse a la Red de Voluntariado.

Informar sobre la necesidad de voluntariado y buscar personas voluntarias afines a las actividades de la Fundación en ferias de voluntariados. La captación debe ser un proceso continuo para aumentar la base social de la entidad y para poder asumir la realización de nuevas actividades. Medios:

- Ferias de voluntariado.
- Difusión web y RRSS.
- Actos públicos (llamados en actividades de promoción de la Fundación, celebraciones de días ambientales, ejemplo: Día Internacional de los Humedales, Día Mundial del Agua, etc).
- Medios impresos: Carteles, flyers, banners.
- Charlas de educación/sensibilización ambiental.
- Boca a boca: el mismo voluntario hace una labor de captación entre grupos de amigos, familia, etc.

2. Actividades correspondientes a proyectos de la Fundación:

- Actividades de educación y sensibilización ambiental correspondientes a los temas de los proyectos.
- Divulgación y presentación de proyectos.
- Mediciones ambientales (actividades de algunos proyectos, se debe hacer consulta previa).

Nota: Es importante tener en cuenta que estas actividades se realizarán durante la semana en su mayoría (de lunes a viernes) dependiendo de la planificación previa que acuerde el coordinador de la actividad con los demás participantes de esta, por lo cual es importante que los participantes confirmen con anticipación su disponibilidad.

3. Dinámica de realización de las actividades del voluntariado:

Las actividades, en su mayoría, se realizarán los fines de semana (sábados y domingos), a fin de que los estudiantes puedan cumplir con sus obligaciones académicas. En caso de que se realicen actividades en días de semana (educación/capacitación/sensibilización ambiental, ferias de voluntariado, eventos de divulgación de proyectos), se hará consulta previa de la disponibilidad de los voluntarios.

DOCUMENTACIÓN IMPORTANTE

Documentación necesaria para otorgar a los voluntarios:

- Documento informativo del voluntariado: "Red de Voluntariado de Wetlands International".
- Ficha de inscripción del voluntario (Anexo n°1).
- Compromiso del voluntariado: documento de acuerdo mutuo que recoge el compromiso entre la persona y la Fundación (Anexo n°2).
- Seguro del voluntario.
- Compromiso de confidencialidad (Anexo n°3).
- Documentación de la actividad/proyecto: plan de estratégico de acciones, organigrama, agenda de teléfonos de contacto, etc.

- Funcionamiento general de la organización: reuniones de equipo, canales de información, espacios de encuentro formales e informales, espacios de evaluación, etc.
- Manual de pautas de acción: documento que recoge información práctica y que establece una guía de actuación ante determinadas situaciones imprevistas. Incluiría temas de salud, prevención de riesgos, urgencias, etc (Anexo nº4).
- Documentación varia: información sobre compensación de gastos, carné de la persona voluntaria, etc.

ANEXOS

ANEXO N°1: FICHA DE INSCRIPCIÓN Y SEGUIMIENTO DEL VOLUNTARIO

FICHA DE INSCRIPCIÓN DEL VOLUNTARIO

DATOS PERSONALES				
Apellidos:		Nombres:		
No. Cédula:		Fecha de nacimiento:		
Dirección:		Teléfono de contacto:		
Correo electrónico:		¿Sufre de alguna condición médica?		
Estudiante:	Si <input type="radio"/>	No <input type="radio"/>	Carrera:	Curso:
Facultad/Centro de Estudios:				
Situación Laboral:				
Trabajo <input type="radio"/>	Desempleo <input type="radio"/>		Profesión Actual:	

DATOS RELEVANTES	
1. ¿Has colaborado anteriormente con otras actividades de voluntariado?	Si <input type="radio"/> No <input type="radio"/>
Cuáles? ¿Cuánto tiempo? ¿En qué servicios?	
2. ¿Cuáles son tus principales motivaciones para hacer el voluntariado?	
3. Horario y periodo disponible para el voluntariado:	

4. TIPO DE ACTIVIDAD QUE DESEA REALIZAR (puede seleccionar varios):

- Apoyo en jornadas de reforestación de manglares y jornadas de limpieza.
- Apoyo en actividades de educación y sensibilización ambiental.
- Apoyo en actividades de días conmemorativos al medio ambiente.
- Apoyo en actividades de promoción/divulgación de la Fundación.
- Apoyo en actividades de llamado a unirse a la Red de Voluntariado.
- Apoyo en actividades de sensibilización y educación correspondientes a los temas de los proyectos de la Fundación.
- Apoyo en actividades de divulgación y presentación de proyectos.
- Apoyo en mediciones ambientales de proyectos.

5. ¿Cómo nos has conocido?

Redes Sociales

Internet

Televisión

Foros

Talleres

Otros (especificar):

OBSERVACIONES:

PANAMÁ, AL DÍA ____ DE _____ DE 20____.

FIRMA DEL/LA VOLUNTARIO/A.

ANEXO N°2: ACUERDO DE COMPROMISO DE INCORPORACIÓN

COMPROMISO DE INCORPORACIÓN AL PROGRAMA DE VOLUNTARIADO

Entre los suscritos a saber MAYTE GONZALEZ SANCHEZ, mujer, mayor de edad, panameña, con cédula de identidad No. 8-370-16, en su condición como Representante Legal de la Fundación Wetlands International en Panamá, establecida en Panamá como filial-fundación de interés privado sin fines de lucro establecida en 2010, con personería jurídica debidamente inscrita a la Ficha 33190, Documento Redi 1856612, del Registro Público de Panamá, ubicada en la Ciudad del Saber, Clayton, Calle Jacinto Palacios Cobos, local 225-PB-C, Corregimiento de Ancón, Distrito de Panamá, Provincia y República de Panamá, quien en adelante se denominará LA FUNDACIÓN y por la otra parte, _____, profesión _____, con cédula de identidad No. _____, con domicilio en _____, quien en adelante se denominará PERSONA VOLUNTARIA, convienen en celebrar el presente ACUERDO DE COLABORACIÓN EN LA RED DE VOLUNTARIADO DE WETLANDS INTERNATIONAL.

Ambas partes se reconocen mutuamente plena capacidad para realizar el presente ACUERDO DE COLABORACIÓN a fin del cual:

MANIFIESTAN:

1.LA FUNDACIÓN tiene como objetivo trabajar a nivel mundial, regional y nacional a fin de lograr la conservación y uso racional de los humedales, como una contribución al desarrollo sostenible. Para la consecución de esos fines, **LA FUNDACIÓN** estableció la formación de la Red de Voluntariado.

2.LA PERSONA VOLUNTARIA está interesada en colaborar de manera altruista en el marco de la Red de Voluntariado de **LA FUNDACIÓN**.

3.Para formalizar las relaciones que ambas partes quieren entablar, dando cumplimiento a lo dispuesto en la Ley 29 de 28 de octubre de 2014, sobre El Voluntariado en La República de Panamá, Gaceta Oficial 27673-C, y por el que se realiza el presente **ACUERDO DE COLABORACIÓN** que se registrará por las siguientes cláusulas:

Primera.- Carácter altruista de la relación:

La colaboración que preste la **PERSONA VOLUNTARIA** en cualquiera de los programas de **LA FUNDACIÓN** tendrá un carácter totalmente altruista y gratuito, sin que se derive ningún tipo de salario, honorarios, prima, dietas o cualquier otra contraprestación de carácter retributivo. En ningún caso podrá tratarse, en consecuencia, de una relación laboral, funcionarial, mercantil o cualquier otra retribuida.

**Segunda.- Derechos y deberes de la persona voluntaria según Ley n°29 de 28 de octubre de 2014:
La persona voluntaria tiene los siguientes deberes:**

1. Respetar y cumplir los acuerdos y compromisos adquiridos con las organizaciones a las que se integre.
2. Actuar con diligencia, respeto, actitud de cooperación y solidaridad durante la ejecución de las acciones voluntarias.
3. Respetar los derechos, las condiciones y la diversidad de los beneficiarios de los programas en los que desarrollan su actividad voluntaria.
4. Respetar los derechos y dignidad de la persona humana, sus creencias y libertad de acción y de pensamiento.
5. Participar en las actividades de capacitación o formación que brinden las organizaciones para asegurar la calidad de la prestación del servicio en las actividades encomendadas de o en acciones voluntarias en general.
6. Hacer uso responsable de los distintivos y la acreditación que les otorga la organización.
7. Seguir las indicaciones que brinde la organización en el desarrollo de las actividades encomendadas.
8. Respetar las leyes vigentes en el país y actuar basados en la ética y en los valores cívicos.
9. Utilizar con responsabilidad y transparencia los recursos que les asigna la organización voluntaria para la ejecución de las tareas vinculadas a la actividad voluntaria.
10. Abstenerse de divulgar información interna de la organización y de las personas beneficiarias de los programas de la organización, sino está destinada al conocimiento público.

La persona voluntaria tiene los siguientes derechos:

1. Recibir información sobre la organización con la cual compromete en sus servicios voluntarios que incluye a sus principios, normas, objetivos, estructura y actividades.
2. Participar activamente en los programas, proyectos o actividades de cualquier organización respetando las reglas de funcionamiento esta.
3. Realizar las actividades militares de acuerdo con su capacidad, tiempo e interés.
4. Recibir de la organización voluntaria formación o capacitación que les permita brindar un servicio de calidad en la tarea voluntaria recomendado por la organización.
5. Recibir de la organización voluntaria un trato con base en principios de igualdad y justicia y de respeto a la dignidad, libertad, privacidad, creencias y convicciones individuales, evitando cualquier acto discriminatorio.
6. Recibir de una organización voluntaria en la que participa una identificación que indique su condición de voluntario.
7. Ser valorado y reconocido por la colaboración realizada.
8. Brindar el servicio voluntario en condiciones de seguridad e higiene apropiadas.
9. Recibir de la organización voluntaria, siempre que haya sido pactado y en caso de ser estrictamente necesario, el reembolso de los gastos en los cuales hayan incurrido durante la ejecución de las actividades que les fueron asignadas, así como cobertura de seguro.

Tercera.- Deberes de la organización, según Ley n°29 de 28 de octubre de 2014:

10. Cumplir su regulación interna sobre voluntariado y los compromisos adquiridos con los voluntarios.
11. Dotar a los voluntarios en los medios adecuados para el cumplimiento de las metas incluidas en los planes de trabajo.
12. Establecer los mecanismos de administración internos para facilitar la información y orientación adecuados para la realización de las tareas que sean encomendadas a los voluntarios, así como proporcionar a los voluntarios la información necesaria que se requiera para el correcto desarrollo de las actividades.
13. Garantizar a los voluntarios la realización de sus actividades en las debidas condiciones de seguridad e higiene en función de la naturaleza y características de estas actividades.
14. Facilitar a los voluntarios una acreditación oficial que los habilite e identifique para el desarrollo de su actividad.
15. Expedir una certificación a los voluntarios que acrediten los servicios prestados y la cantidad de horas dedicadas a las actividades de voluntariado.
16. Llevar un registro de altas y bajas del personal voluntario.
17. Realizar campañas de divulgación y de reconocimiento de las actividades de voluntariado.
18. Respetar los deberes y derechos de los voluntarios establecidos por la presente Ley.

Cuarta.- Contenido de las funciones y actividades de la personas voluntaria:

LA PERSONA VOLUNTARIA prestará su colaboración en las siguientes actividades de **LA FUNDACIÓN**:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Quinta.- Tiempo de dedicación que se compromete a realizar LA PERSONA VOLUNTARIA:

Horario y periodo disponible para el voluntariado:

Sexta.- Proceso de formación requerido:

La información específica requerida para la realización del servicio en el que **LA PERSONA VOLUNTARIA** va a colaborar es la siguiente:

Conocimiento de la Ley n°29 de 28 de octubre de 2014 sobre El Voluntariado en La República de Panamá, Gaceta Oficial 27673-C.

Curso básico de iniciación al voluntariado.

Cursos específicos de formación según el proyecto o programa en el que colabore.

Curso de capacitación sobre salud y seguridad ocupacional.

Séptima.- Duración del compromiso:

El presente acuerdo tendrá una duración de _____, pudiendo hacer las modificaciones precisas en cuanto a la actividad y al horario establecido en un primer momento. Cualquiera de las partes podrá dejarlo sin efecto, debiendo comunicar su decisión a la otra parte con una antelación suficiente (no inferior a 15 días), según el tipo de colaboración que se esté prestando y, en todo caso, de forma que no suponga perjuicio para el cual recibe la comunicación. De la misma manera, el compromiso se verá automáticamente renovado si ninguna de las partes comunica a la otra la decisión de rescindir este documento.

Octava.-

Para lo no previsto en el texto del acuerdo regirá la Ley n°29 de 28 de octubre de 2014 sobre el Voluntariado en la República de Panamá.

Dado en la ciudad de Panamá, República de Panamá el día ____ de _____ de 20 ____.

LA FUNDACIÓN

PERSONA VOLUNTARIA

MAYTE GONZALEZ SANCHEZ
Directora Ejecutiva
C.I. 8-370-16

VOLUNTARIO/A
C.I. _____

ANEXO N°3: COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD

COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD PARA VOLUNTARIOS

La/el firmante, _____, con número de cédula _____, en el marco de la relación de voluntariado que le une con la Fundación Wetlands International, se compromete a:

1. No revelar a ninguna persona ajena a Fundación Wetlands International, sin el consentimiento debido, información a la que haya tenido acceso en el desarrollo de sus funciones excepto en aquellos casos en los que sea necesario para dar el debido cumplimiento a sus obligaciones.
2. Utilizar la información que se menciona en el apartado anterior únicamente en la forma que exige el desarrollo de sus funciones en Fundación Wetlands International y a no utilizarla de otra forma o finalidad.
3. Cumplir los compromisos anteriores aun cuando se extinga, por cualquier causa, la relación de voluntariado que lo une a Fundación Wetlands International.
4. En el caso de producirse alguna modificación de sus datos, la/el voluntario/a se compromete a comunicarlo por escrito, con la finalidad de mantener los datos actualizados.

En prueba de conformidad, firmo el presente compromiso, en

PANAMÁ, al día ____ de _____ de 20____.

Firma del/la voluntario/a.



Wetlands
INTERNATIONAL
Red de Voluntariado

RED DE VOLUNTARIADO

Manual de Salud y Seguridad Ocupacional del Voluntario

INTRODUCCIÓN

Los voluntarios ofrecen sus capacidades y su dedicación a la comunidad y por esta labor, libre y desinteresada, reciben el reconocimiento de la sociedad y de las instituciones. Además de este reconocimiento social, los voluntarios obtienen otro tipo de beneficios personales, como poder desarrollar nuevas habilidades y conocimientos.

Los voluntarios desempeñan actividades en entornos de distinta índole, por lo cual es fundamental que estén familiarizados con las condiciones de seguridad del lugar para mantenerse a salvo y reducir al mínimo los eventuales riesgos, de manera que ello aumente su capacidad para brindar asistencia en todo momento.

El siguiente Manual de Salud y Seguridad Ocupacional del Voluntario pretende facilitar a los voluntarios una herramienta para la concienciación, información y preparación de cada uno. Su contenido ilustra los riesgos más habituales en actividades al aire libre que se contempla realizar en el voluntariado de la Fundación. Recopila recomendaciones de Salud y Seguridad Ocupacional relativas a los materiales de uso más frecuente en este tipo de actividades.



MANUAL DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL DEL VOLUNTARIO

RED DE VOLUNTARIADO DE LA FUNDACIÓN WETLANDS INTERNATIONAL

La acción voluntaria supone consumir energía tanto física como mental, supone un esfuerzo que resulta necesario conocer para poder valorar las consecuencias del mismo sobre la salud del que lo realiza y sobre la eficacia de la actividad que desempeña.

El Manual de Salud y Seguridad Ocupacional del Voluntario es una herramienta de prevención cuyo propósito es el de incrementar la seguridad del voluntario. Aportar información sobre procedimientos de seguridad sencillos para prevenir incidentes de salud y seguridad antes, durante y después de las actividades del voluntariado.

A continuación, algunas medidas de seguridad a seguir en actividades al aire libre en el voluntariado (jornadas de reforestación, limpieza de playas, entre otras):

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

Se entiende por Equipo de Protección Personal (EPP) a cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por la persona para que la proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad y salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.

Generalidades:

- Los Equipos de Protección Personal (EPP) son de uso individual. No se deben compartir mascarillas, botas, guantes, en ningún caso si previamente no se han limpiado o desinfectado.
- Abstenerse de iniciar las tareas sin tener el EPP adecuado.
- El EPP debe ser utilizado por el voluntario según el modo previsto. Se deben seguir siempre las instrucciones facilitadas, y en caso de duda, consultar al coordinador de la actividad.
- Se debe llevar puesto el EPP durante toda la actividad.

Cuadro N°1. Equipo de Protección Personal.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)	FUNCIÓN
Guantes	Para la protección de las manos contra agresiones físicas o químicas. Son adecuados para la manipulación de objetos cortantes, evita pinchazos y contagios por contacto con material contaminado.
Botas	Protegen los pies de posibles lesiones (pinchazos, cortes), así como de la exposición a sustancias en el suelo por contacto. Con suela antideslizante para evitar resbalones.
Gorra	Protección contra los

Mascarilla	Minimizar malos olores y prevenir la contaminación con agentes biológicos y vapores orgánicos.
Vestimenta (Jeans y camisa o sweater manga larga)	La ropa debe permitir al trabajador disipar el calor, por lo que lo ideal es utilizar prendas transpirables, ligeras, de colores claros y confortables.
Bloqueador solar	Proteger la piel ante quemaduras de sol.

CAÍDAS AL MISMO NIVEL

Cuadro N°3. Riesgos derivados de las condiciones de terreno.

RIESGOS DERIVADOS DE LAS CONDICIONES DE TERRENO	MEDIDAS PREVENTIVAS
El riesgo más importante asociado a las condiciones del terreno son las caídas al mismo nivel.	<ul style="list-style-type: none"> •Extremar la precaución en los desplazamientos. •Utilizar un calzado adecuado, con suela antideslizante. •Colocar las herramientas o cargas que se manipulen en el lado de la pendiente, de forma que en caso de accidente no se caigan encima agravando la situación. •Usar los equipos de protección individual que se indiquen.

En cuanto a los recorridos por el sitio, se debe:

- Caminar con precaución evitando pisar hojarascas, raíces de árboles levantadas, rocas de gran tamaño. Mirar siempre hacia adelante.
- Verificar previamente el área, para identificar sitios en donde la topografía sea irregular.
- Si el sitio es demasiado quebrado, se debe buscar otra opción para ingresar.

RIESGOS DERIVADOS DE FACTORES CLIMÁTICOS

Cuadro N°4. Riesgos derivados de factores climáticos.

RIESGOS DERIVADOS DE ACTORES CLIMÁTICOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Riesgo de estrés térmico por calor (insolación, fatiga, etc)	<ul style="list-style-type: none"> • Proteger las extremidades (jeans, camisa manga larga, botas) y la cabeza (gorra). La ropa debe permitir al trabajador disipar el calor, por lo que lo ideal es utilizar prendas transpirables, ligeras, de colores claros y confortables. • Utilizar crema o filtro solar de alta protección. • Beber constantemente líquidos, preferiblemente agua, y en pequeñas cantidades a lo largo de la jornada de la actividad.
Riesgo de estrés térmico por viento, tormenta eléctrica o lluvia	<ul style="list-style-type: none"> • Tener preparado algún cobijo, para poder suspender el trabajo hasta que las condiciones ambientales no impliquen riesgo. • No circular con vehículos en caso de tormenta eléctrica. • No situarse debajo o cerca de árboles, postes y sobre todo tendidos eléctricos. • No permanecer en lugares elevados.

Medidas para tratar la insolación

Síntomas de la insolación:

- Dolor de cabeza.
- Náuseas y vómitos.
- Respiración agitada.
- Trastornos de visión.

En caso de notar alguno de los síntomas mencionados anteriormente, dirigirse a un lugar con sombra y de persistir acudir al médico.

1. Si es otro compañero el que se accidenta, colocarle en un lugar fresco y a la sombra, tumbarlo con las piernas un poco elevadas y aligerarle la ropa. Acudir al médico.
2. Para medir la sensación térmica por calor no existen termómetros, sino un valor obtenido a partir de un diagrama que considera dos variables: temperatura y humedad.

El Índice de Sensación Térmica por calor (Imagen n°1), conocido internacionalmente como Heat Index (Índice de calor), elaborado en Estados Unidos, por la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA), es una medida de lo que siente el cuerpo humano por la combinación de la temperatura ambiente y la humedad relativa del aire (datos que se pueden obtener en la aplicación de clima de los smartphones). Ayuda a valorar la mayor dificultad que tiene el organismo para bajar la temperatura corporal mediante la evaporación de sudor sobre la piel, por efecto de la humedad ambiente.

En actividades al aire libre puede utilizarse el Índice de calor como una referencia orientativa para determinar cuándo es necesario adoptar precauciones adicionales en el lugar para la prevención de accidentes derivados de las altas temperaturas, especialmente durante las olas de calor.

		TABLA DE VALORES DE SENSACIONES TÉRMICAS POR CALOR																	
		Temperatura del aire en grados Celsius (C)																	
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
HUMEDAD RELATIVA (%)	45	27	28	29	30	32	33	35	37	39	41	43	46	49	51	54	57	61	64
	50	27	28	29	31	33	34	36	38	41	43	46	49	52	55	58	62	66	70
	55	28	29	30	32	34	36	38	40	43	46	48	52	55	58	62	66	70	74
	60	28	29	31	33	35	37	40	42	45	48	51	55	58	62	66	70	74	78
	65	28	30	32	34	36	39	41	44	48	51	55	59	63	67	71	75	79	83
	70	29	31	33	35	38	40	43	47	50	54	58	63	67	71	75	79	83	87
	75	29	31	34	36	39	42	46	49	53	58	62	67	71	75	79	83	87	91
	80	30	32	35	38	41	44	48	52	57	61	66	70	74	78	82	86	90	94
	85	30	33	36	39	43	47	51	55	60	65	69	73	77	81	85	89	93	97
	90	31	34	37	41	45	49	53	58	62	67	71	75	79	83	87	91	95	99
95	31	35	38	42	47	51	55	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100	
100	32	36	40	44	49	53	58	62	66	70	74	78	82	86	90	94	98	102	

NIVEL DE RIESGO	ÍNDICE DE CALOR	EFFECTOS
Precaución	27 a 32	Posible fatiga por exposición prolongada o actividad física.
Precaución extrema	33 a 40	Insolación, golpe de calor, calambres. Posibles por exposición prolongada o actividad física.
Peligro	41 a 53	Insolación, golpe de calor, calambres. Muy posibles por exposición prolongada o actividad física.
Peligro extremo	54 o más	Golpe de calor, insolación inminente.

Imagen N°1. Tabla de valores de sensaciones térmicas por calor.

RIESGOS DERIVADOS DE FACTORES BIOLÓGICOS

Cuadro N°5. Riesgos derivados de factores biológicos.

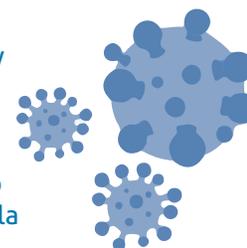
RIESGOS DERIVADOS DE FACTORES BIOLÓGICOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>El principal riesgo derivado de los factores biológicos son los accidentes causados por seres vivos, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Picaduras. • Mordeduras de reptiles. • Dermatitis por contacto con animales que posean sustancias irritantes. • Intoxicaciones (agua no potable, setas). • Infección de heridas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar gafas y ropa de trabajo adecuada. Además, puede ser necesario el uso de mascarillas en caso de alergia al polen. • El uso de guantes y botas evita las picaduras de insectos. • Trasladar urgentemente a un centro hospitalario, en caso de determinadas picaduras.

Covid-19: Generalidades y medidas de prevención en el trabajo

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

La COVID 19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID 19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.

La intervención de las empresas frente a la exposición al SARS-COV-2 ha sido y es crucial, adaptando su actividad con recomendaciones y medidas actualizadas de prevención con el objetivo general de evitar los contagios: medidas de carácter organizativo, de protección colectiva, de protección personal, de trabajador especialmente vulnerable y nivel de riesgo, de estudio y manejo de casos y contactos ocurridos en la empresa y de colaboración en la gestión de la incapacidad temporal.



Las políticas de limpieza y desinfección de lugares y equipos de trabajo son importantes medidas preventivas. Es crucial asegurar una correcta limpieza de las superficies y de los espacios, tratando de que se realice limpieza diaria de todas las superficies, haciendo hincapié en aquellas de contacto frecuente como pomos de puertas, barandillas, botones etc. Los detergentes habituales son suficientes.

Síntomas

La infección con SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19, puede causar afecciones que varían de moderadas a severas y, en algunos casos, pueden ser fatales.

Los síntomas más habituales de la COVID-19 son la fiebre, la tos seca y el cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son los dolores y molestias, la congestión nasal, el dolor de cabeza, la conjuntivitis, el dolor de garganta, la diarrea, la pérdida del gusto o el olfato y las erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas levisimos.

La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID 19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardiacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves. Sin embargo, cualquier persona puede contraer la COVID 19 y caer gravemente enferma. Las personas de cualquier edad que tengan fiebre o tos y además respiren con dificultad, sientan dolor u opresión en el pecho o tengan dificultades para hablar o moverse deben solicitar atención médica inmediatamente. Si es posible, se recomienda llamar primero al profesional sanitario o centro médico para que estos remitan al paciente al establecimiento sanitario adecuado.

Algunas personas infectadas con el virus han informado experimentar otros síntomas no respiratorios. Otras personas, a quienes se les refiere como casos asintomáticos, no han experimentado síntoma alguno.

De acuerdo al CDC (Centro de Control de Enfermedades, "Control Disease Center" por sus siglas en inglés), los síntomas de COVID-19 pueden aparecer en tan poco plazo como 2 días o tanto como 14 días luego de la exposición.



Imagen N°2. Síntomas del COVID-19. Fuente: OMS.

¿Cómo se propaga el COVID-19?

Aunque los primeros casos humanos de COVID-19 probablemente fueron el resultado de una exposición a algún animal infectado, las personas infectadas pueden propagar el SARS-CoV-2 a otras personas.

- Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona, incluyendo:
Entre personas que están en estrecho contacto unas con otras (a menos de aproximadamente 6 pies entre sí).
- A través de las microgotas respiratorias producidas por una persona infectada al toser o estornudar. Estas microgotas pueden posarse sobre la boca o nariz de personas cercanas o posiblemente son inhaladas hacia los pulmones.

Puede ser posible que una persona pueda contraer COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tiene SARS-CoV-2 en él y luego tocando su propia boca, nariz o posiblemente sus ojos, pero no se cree que esta sea la manera principal en que el virus se propaga.

Se cree que las personas pueden ser más contagiosas cuando sus síntomas están en auge (por ej. fiebre, tos y/o respiración entrecortada). Alguna propagación podría ser posible antes de que las personas mostraran síntomas; hay informes de este tipo de transmisión asintomática con este nuevo coronavirus, pero también se cree que no sería así como se propaga el virus principalmente.



Aunque Panamá ha implementado medidas de salud pública para limitar la propagación del virus, es probable que ciertas transmisiones de persona a persona continúen ocurriendo.

Lineamientos generales de prevención

Medidas de prevención de contacto próximo

- Si se presentan síntomas antes de salir de casa, no acudir al puesto de trabajo y comunicar a su superior.
- Mantener entre personas una distancia social de 2 metros.
- No realizar manifestaciones de educación o afecto que supongan contacto físico.

Medidas higiénicas

1. Facilitar el lavado frecuente de manos con agua y jabón y el secado con toallitas o pañuelos de papel desechables, o disponer de pañuelos de papel y de gel/solución desinfectante (soluciones hidroalcohólicas), en el monte y en los vehículos de transporte.
2. Aumentar la frecuencia de la desinfección de vehículos.
3. Utilizar guantes a la hora de manipular objetos y si no es posible, extremar las medidas de seguridad y la frecuencia del lavado de manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico, secándose con toallitas de papel desechables. Deben lavarse o desinfectarse las manos antes y después del uso de guantes.
4. Evitar tocarse la cara y los ojos durante el trabajo.

5. No se debe compartir comida, objetos y utensilios sin limpiarlos previamente.
6. Facilitar bolsas individuales para depositar los pañuelos de papel usados para limpiarse las manos o protegerse de tos o estornudos, y los que se usen para la limpieza de superficie, inmediatamente después de haberlos utilizado. Mantener estas bolsas cerradas y aumentar la frecuencia de recogida de las mismas.
7. Es importante recordar que hay que cubrirse la boca al toser o estornudar con el codo o con un pañuelo de papel desechable, que habrá que tirar a la basura, en cuyo caso habrá que lavarse y mientras tanto evitar tocarse la cara, la nariz o los ojos.
8. Extremar las medidas de higiene personal: ducha después de volver de una jornada de voluntariado antes de realizar las actividades del ámbito personal (domésticas o familiares).

En la sección de Anexos, se presentan un conjunto de infografías sobre las medidas preventivas descritas anteriormente.

Insumos indispensables

- Jabón líquido de manos.
- Alcohol etílico (70%).
- Gel alcoholado (70%).
- Garrafón de agua para el lavado de manos.
- Mascarillas. El uso de mascarillas no es mandatorio, excepto bajo las siguientes condiciones:
 - Si el personal presenta condiciones de salud crónicas (asma, diabetes, cáncer, hipertensión, etc.).
 - Si el personal presenta síntomas (tos, goteo nasal, etc.).
 - Si el personal es mayor de 60 años de edad.
 - Si la distancia mínima entre el personal no se puede cumplir (menos de 1 metro).
- Guantes desechables.
- Bolsas individuales para depósito de desechos.
- Pañuelos desechables.

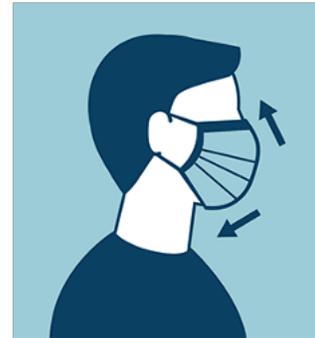
Cuando y cómo usar una mascarilla

¿Cuándo usar mascarilla?

- Si está usted sano, solo necesita llevar mascarilla si atiende a alguien en quien se sospeche la infección por el 2019-nCoV.
- Lleve también mascarilla si tiene tos o estornudos.
- Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón.
- Si necesita llevar una mascarilla, aprenda a usarla y eliminarla correctamente.

¿Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla?

- Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.
- Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Ver Anexo N°5 donde se muestra una infografía sobre uso correcto de la mascarilla.



Procedimiento ante un caso de contagio

1. Cualquier trabajador/a que presente un resfriado, aunque sea leve o fiebre por encima de 37,3 °C, debe:
 - Avisar al supervisor/a que no está en condiciones de trabajar.
 - Permanecer en casa por lo menos 14 días. Una vez en casa, la persona con síntomas deberá seguir los protocolos establecidos por las autoridades nacionales.
 - Mantener un control de la temperatura mínimo dos veces al día.
 - Avisar si alguna persona de su núcleo familiar o donde vive, presenta esos síntomas e informar a su superior/a si han tomado medicamentos como paracetamol/acetaminofén, o ibuprofeno o aspirina que puedan enmascarar los síntomas.
2. En caso de identificar a alguna persona con síntomas o que haya sido enviada a su casa porque haya reportado los síntomas o algún familiar cercano o con quien viva, deberá notificar a su superior.

Contacto con una persona contagiada

Si ha estado en contacto estrecho con alguien con COVID 19, puede estar infectado. Contacto estrecho significa vivir con alguien que tiene la enfermedad o haber estado a menos de un metro de distancia de alguien que tiene la enfermedad. En estos casos, es mejor quedarse en casa.

Sin embargo, si usted vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, es importante que no ignore la fiebre. Busque ayuda médica. Cuando acuda al centro de salud lleve mascarilla si es posible, manténgase al menos a un metro de distancia de las demás personas y no toque las superficies con las manos.

Si NO vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, por favor haga lo siguiente:

- Si enferma, incluso con síntomas muy leves como fiebre y dolores leves, debe aislarse en su casa.
- Incluso si no cree haber estado expuesto a la COVID 19 pero desarrolla estos síntomas, aislase y controle su estado.

- Es más probable que infecte a otros en las primeras etapas de la enfermedad cuando solo tiene síntomas leves, por lo que el aislamiento temprano es muy importante.
- Si no tiene síntomas, pero ha estado expuesto a una persona infectada, póngase en cuarentena durante 14 días.

Aislamiento

El aislamiento es una medida importante que adoptan las personas con síntomas de COVID 19 para evitar infectar a otras personas de la comunidad, incluidos sus familiares.

El aislamiento se produce cuando una persona que tiene fiebre, tos u otros síntomas de COVID 19 se queda en casa y no va al trabajo, a la escuela o a lugares públicos. Lo puede hacer voluntariamente o por recomendación de su dispensador de atención de salud. Sin embargo, si vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, es importante que no ignore la fiebre. Busque ayuda médica.

Si no vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, por favor haga lo siguiente:

- Ocupe una habitación individual amplia y bien ventilada con retrete y lavabo.
- Si esto no es posible, coloque las camas al menos a un metro de distancia.
- Manténgase al menos a un metro de distancia de los demás, incluso de los miembros de su familia.
- Controle sus síntomas diariamente.
- Aíslese durante 14 días, incluso si se siente bien.
- Si tiene dificultades para respirar, póngase en contacto inmediatamente con su dispensador de atención de salud. Llame por teléfono primero si es posible.
- Permanezca positivo y con energía manteniendo el contacto con sus seres queridos por teléfono o internet y haciendo ejercicio en casa.

Manejo del estrés

Cuando se detecte una sensación de angustia, tristeza, confusión o ansiedad ante la magnitud de la epidemia que ha causado el Coronavirus, se recomiendan los siguientes consejos que pueden resultar de utilidad:

1. Mantener un estilo de vida saludable dentro y fuera del trabajo tanto como sea posible, incluyendo:
 - Mantener una dieta adecuada, dormir y reposar tiempo suficiente.
 - Realizar diariamente algún tipo de ejercicio.
 - Evitar el consumo de tabaco, alcohol o tranquilizantes.
 - Evitar escuchar o leer noticias que generan más angustia.
2. Recurrir a las personas que le ayudaron en situaciones similares y que siempre estarán a su disposición.
3. En caso de experimentar agobio y necesidad de ayuda:
 - Buscar sin demora un familiar o amigo de confianza que escuche sus preocupaciones.
 - Comunicarse con un profesional de salud.

Picaduras de insectos

A menos que la persona no sufra de reacción alérgica y las mordeduras o rasguños no sean profundos con contacto directo a la piel de la persona, estas pueden ser tratadas con atención médica primaria (kit de primeros auxilios). Se seguirán los siguientes pasos:

- Lavar el área con jabón desinfectante y abundante agua.
- Desinfectar el área con alcohol, siempre y cuando no haya heridas abiertas.
- Tratar la inflamación y sensación de escozor con una bolsa fría durante las primeras 24 horas después de haber sido rasguñado o mordido.

No se deben aplicar las siguientes medidas, que podrían provocar una infección o agravar los efectos del veneno:



- No corte ni abra más la herida.
- No chupe la herida para extraer el veneno.
- **NO APLIQUE TORNIQUETES O UN VENDAJE APRETADO.**
- No ponga medicamentos, ni productos químicos en la herida ni los inyecte en su interior.
- No ponga hielo sobre la herida. El hielo sólo se usará en los casos de picaduras de abejas (luego de extraer el aguijón), avispas y abejorros.
- No utilice preparados comerciales contra las mordeduras de serpiente.

Mordeduras de reptiles

Resulta peligroso atravesar áreas poco conocidas (pajonales, bosques, selvas, zonas inundadas, etc.), especialmente por la noche, así como trepar por rocas o árboles, o caminar en zonas donde puedan ser poco visibles por la presencia de hierba alta, desniveles en el terreno u oquedades. Otra práctica de riesgo es introducir las manos en huecos de árboles, cuevas, nidos o fogones abandonados, así como intentar cazar o tomar serpientes con las manos cuando parecen muertas. Es peligroso hostigar a una serpiente o manipularla. En caso de la mordedura de una serpiente, se debe:

1. Tranquilice al trabajador y recomiéndele que esté quieto. Moviendo el miembro afectado se acelera la difusión de la ponzoña por el resto del cuerpo. El miedo y el nerviosismo pueden empeorar también la situación. Advierta al paciente que muchos insectos, arañas, serpientes y organismos marinos son inofensivos y que incluso las picaduras y mordeduras de animales peligrosos con frecuencia no dan lugar a intoxicaciones.
2. Administre los primeros auxilios. Si el paciente deja de respirar, mantenga libre la tráquea y aplíquelo la respiración de boca a boca. Hágale masaje cardíaco si el corazón deja de latir.
3. Si el paciente está inconsciente o adormecido, póngale de lado en posición de recuperación. Vigile cada 10 minutos su respiración y no deje que se enfríe.
4. Mantener libre de presión y holgada el área afectada (tela del pantalón o camisa, en caso de las extremidades), para evitar que se empeore el proceso inflamatorio. Despójelo lo antes posible de anillos, pulseras, cadenas, tobilleras y zapatos.
5. Limpie la herida, pero sin tocar las ampollas. **NO** recubra la herida.
6. Advierta al paciente que mantenga el miembro inmóvil y elevado. Para inmovilizar el miembro pueden ser útiles una férula y un cabestrillo, pero **NO** hay que hacer un vendaje apretado.
7. La herida está expuesta a infectarse. Pregunte al paciente si está vacunado contra el tétanos y, si procede, adminístrele antitoxina tetánica.

8. Para combatir el dolor se pueden utilizar analgésicos. NO utilice aspirina que podría favorecer las hemorragias.
9. Trasladar de inmediato a la víctima al centro de salud u hospital más cercano. Mantener a la víctima lo más calmada posible. Desinfectar el área de la mordedura. En ningún momento aplicar torniquetes ni succionar el área afectada. Describir las características de forma, color y tamaño al médico para ayudarlo a identificar si se trata de una serpiente venenosa o no.

Dermatitis por contacto con animales que posean sustancias irritantes

1. Inmediatamente después de la exposición a un alérgeno o irritante conocido, lavarse con jabón y agua fresca para quitar o desactivar la mayoría de la sustancia agresora.
2. Pueden usarse soluciones ácidas débiles (zumo de limón, vinagre) para contrarrestar los efectos de la dermatitis contraídos por la exposición a irritantes básicos (fenol, etc).
3. Si se desarrollan ampollas, aplicar compresas frías y húmedas durante 30 minutos 3 veces al día puede producir alivio.
4. Las lociones de calamina y los baños frescos de avena coloidal pueden aliviar el picor.
5. Antihistamínicos orales como la difenhidramina (Benadryl) pueden también aliviar el picor.
6. Para casos leves que cubren una área relativamente pequeña, la crema de hidrocortisona en una concentración sin receta médica puede ser suficiente.
7. Evitar rascarse, ya que esto puede causar infecciones secundarias.

Si la erupción no mejora o continúa extendiéndose después de 2-3 días de cuidado personal, o si el picor o dolor es intenso, el paciente debe contactar un dermatólogo u otro médico. El tratamiento médico normalmente consiste de lociones, cremas, o medicamentos vía oral.

- **Corticosteroides:** Un medicamento de corticosteroides similar a la hidrocortisona puede ser recetado para combatir la inflamación en una área localizada. Este medicamento puede aplicarse a tu piel como una crema o pomada. Si la reacción cubre una porción relativamente grande de la piel o es grave, corticosteroide en forma de pastillas o inyecciones puede ser recetada.
- **Antihistamínico:** Los antihistamínicos pueden ser recetados si las concentraciones sin receta médica son insuficientes.

Intoxicaciones (agua no potable, setas)

He aquí una lista de medidas de primeros auxilios que debe seguir:

1. Evalúe rápidamente la situación, identifique los riesgos de la escena, no se precipite sobre a la víctima.
2. Impida el accionar de personas, muchas veces bien intencionadas, pero no capacitadas, que con el afán de ayudar pueden provocar mayores daños.
3. Compruebe si el paciente está consciente.
4. Active el sistema de emergencia médica local, personalmente o a través de una tercera persona. El auxiliador debe escoger en lo posible a un testigo sereno, por sobre el resto de los presentes, para que la alerta sea dada correctamente. El socorrista debe indicar que servicio es conveniente alertar.
5. Compruebe si respira.

6. Asegúrese de que la garganta no está obstruida con la lengua o algún cuerpo extraño. Si es así desobstrúyala removiendo el cuerpo extraño y aspirando secreciones.
7. Si el paciente no respira, comience con la RCP. Si el paciente respira, pero está inconsciente, póngalo de costado en posición lateral de seguridad.
8. En caso de convulsiones, aplique los primeros auxilios correspondientes.
9. Elimine cualquier producto químico que pueda haber en los ojos.
10. Despoje al paciente de la ropa contaminada y lave la piel y el pelo para eliminar cualquier producto químico, con agua en abundancia.
11. En caso de mordeduras y picaduras venenosas, aplique los primeros auxilios correspondientes.

Infección de heridas

1. Limpieza inicial suave de la herida y alrededores con agua y jabón.
2. Remover cuerpos extraños y tejido desvitalizado.
3. Antiséptico local: Tras la aplicación del antiséptico, dejar actuar unos minutos e irrigar nuevamente. En general no usar antisépticos más allá de 48 horas en heridas limpias una vez que comienza a formarse el tejido de granulación.
4. Antibióticos tópicos: Pueden ser eficaces en la prevención de la infección e incluso disminuyen la despigmentación. Por ello se prefieren a los antisépticos para el cuidado general de heridas, quemaduras y úlceras.
5. Apósitos: Conviene cubrir con apósitos que mantengan cierto grado de humedad en la herida. Usar gasas, esparadrapo hipoalergénico y/o venda, que sea fácilmente desprendible.
6. Mantener la herida limpia y protegida de polvo u otros materiales que pudieran inducir sobreinfección.
7. En caso de infección de una herida suturada hay que abrir la sutura, drenar y limpiar la herida, remover tejido necrótico y cuerpos extraños, y dejar cerrar por segunda intención.

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

Cuadro N°6. Teléfonos de emergencia.

ENTIDAD	TÉLEFONO
Emergencias	911
Oficinas principales Fundación Wetlands International	(507) 306-3171 - (507) 306-3136
Emergencias	911
Coordinadora de la Red de Voluntariado de Wetlands International	Lanneth Barrera - (507) 6636-6037
Directora de Fundación Wetlands International	Mayté González - (507) 6676-9679
Oficial Técnico	Andrés Fraiz - (507) 6437-5585
Oficial de Proyectos	Lanneth Barrera - (507) 6636-6037
Ambulancia	911
Policía Nacional	104
Bomberos	103
SINAPROC	*355 316-3200
Cruz Roja	*455
Atención Ciudadana	311
Tránsito	511-9320
Lic. Ayansín De Zuñiga Directora de Servicio Social Universitario Universidad Tecnológica de Panamá	

ANEXO N°4.1. MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE EL COVID-19: HIGIENE RESPIRATORIA

HIGIENE RESPIRATORIA



CÚBRETE LA BOCA CON EL ANTEBRAZO CUANDO TOSAS O ESTORNUDES, O CON UN PAÑUELO DESECHABLE, LUEGO TÍRALO A LA BASURA Y LÍMPIATE LAS MANOS.

OPS  Organización Panamericana de la Salud  Organización Mundial de la Salud

 **UNOPS**

ANEXO N°4.2. MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE EL COVID-19: CUBRA SU TOS



Enfermedad por coronavirus 2019

CUBRA SU TOS

EVITE QUE LAS PERSONAS A SU ALREDEDOR SE ENFERMEN



Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar.

Deseche el pañuelo usado en un basurero y lávese las manos con agua y jabón, o use un gel para manos a base de alcohol.



Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en el pliegue interno del codo, no en las manos.



Si está enfermo y hay mascarillas disponibles, úselas para proteger a los demás.

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
www.who.int/Américas

Conócelo. Prepárate. Actúa.

www.paho.org/coronavirus

ANEXO N°4.3. MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE EL COVID-19: CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA MÉDICA DE FORMA SEGURA

CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA MÉDICA DE FORMA SEGURA

who.int/epi-win

QUÉ DEBEMOS HACER

- Lávese las manos antes de tocar la mascarilla
- Compruebe que no esté rasgada ni con agujeros
- Localice la parte superior, donde está la pieza metálica o borde rígido
- Asegúrese que el lado de color quede hacia fuera
- Coloque la pieza metálica o borde rígido sobre la nariz
- Cúbrase la boca, la nariz y la barbilla o mentón
- Ajustela para que no queden aberturas por los lados
- Evite tocarla
- Quítesela manipulándola desde detrás de las orejas o la cabeza
- Mientras se la quita, manténgala alejada de usted y de cualquier superficie
- Deséchela inmediatamente después de usarla, preferiblemente en un recipiente con tapa
- Lávese las manos después de desecharla

QUÉ NO DEBEMOS HACER

- No utilice mascarillas rasgadas o húmedas
- No se cubra solo la boca, cúbrase también la nariz
- No use la mascarilla poco ajustada
- No toque la parte frontal de la mascarilla
- No se la quite para hablar ni para realizar otra acción que requiera tocarla
- No deje su mascarilla usada al alcance de otras personas
- No reutilice la mascarilla

Recuerde que las mascarillas por sí solas no lo protegen de la COVID-19. Aunque lleve puesta una mascarilla, mantenga al menos 1 metro de distancia de otras personas y lávese bien las manos frecuentemente.

EPI-WIN OPS

ANEXO N°4.4. MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE EL COVID-19: CUANDO LIMPIARSE LAS MANOS



Limpia tus manos

¿Cuándo?

- Antes de tocarte la cara
- Después de toser o estornudar
- Después de ir al baño
- Antes y después de cambiar pañales
- Antes de preparar y comer alimentos
- Antes y después de visitar o atender a alguien enfermo
- Después de tirar la basura
- Después de tocar las manijas de las puertas
- Después de estar en lugares públicos concurridos

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

OPS Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud

Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

ANEXO N°4.5. MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE EL COVID-19: LIMPIEZA DE MANOS

LIMPIA TUS MANOS CON AGUA Y JABÓN

Este proceso debe durar de 40 a 60 segundos

- 

1 Mójese las manos con agua.
- 

2 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente
- 

3 Frótese las palmas de las manos entre sí
- 

4 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda y viceversa
- 

5 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados
- 

6 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos
- 

7 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo y viceversa
- 

8 Frótese la punta de los dedos contra la otra mano haciendo un movimiento de rotación y viceversa
- 

9 Enjuáguese las manos con agua
- 

10 Séquese con una toalla desechable
- 

11 Use la toalla para cerrar el grifo
- 

12 Sus manos están limpias






ANEXO N°4.6. MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE EL COVID-19: SALUDOS ALTERNATIVOS

BUSCA SALUDOS ALTERNATIVOS

EVITA LOS SALUDOS CON LAS MANOS, ABRAZOS Y CONTACTO DIRECTO. TAMPOCO TOQUES TU CARA



saluda con el codo



de lejos



o con el pie



OPS   

 **UNOPS**

ANEXO N°4.7. MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE EL COVID-19: ¿CÓMO PUEDO PROTEGER A MI FAMILIA?

¿CÓMO PUEDO PROTEGER A MI FAMILIA?



Evita contacto estrecho sin protección, no te toques la cara y lávate constantemente las manos. Además asegúrate de seguir las instrucciones de las autoridades locales sobre restricciones de movimiento.



Evita compartir vasos, platos y otros artículos de uso personal y limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia.

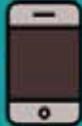


Si has viajado a áreas donde circula el virus o has estado en contacto cercano con alguien que lo tiene y presentas fiebre, tos o dificultad para respirar, busca atención médica de inmediato. No te automediques.

ANEXO N°4.8. MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE EL COVID-19: LIDIAR CON EL ESTRÉS DURANTE EL BROTE DE 2019-NCOV

 Organización Mundial de la Salud

Lidiar con el estrés durante el brote de 2019-nCoV

Es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enfadado durante una crisis.

Puede ser de ayuda hablar con personas de confianza. Póngase en contacto con amigos y familiares.

Si debe permanecer en casa, mantenga un estilo de vida saludable, lo que incluye seguir una dieta adecuada, dormir, hacer ejercicio y mantener contactos sociales con sus seres queridos en casa y por correo electrónico y teléfono con otros familiares y amigos.





No recurra al tabaco, el alcohol u otras drogas para lidiar con sus emociones.

Si se siente superado por la situación, hable con un trabajador de la salud o un consejero en cuestiones de salud. Tenga un plan, sepa dónde y cómo buscar ayuda para atender sus necesidades de salud física y mental, si es necesario.

Infórmese sobre los hechos. Reúna información que le ayude a determinar con precisión su nivel de riesgo para poder tomar precauciones razonables. Busque una fuente creíble, en la que pueda confiar, como el sitio web de la OMS o una agencia de salud pública local o estatal.





Limite su nivel de preocupación y nerviosismo reduciendo el tiempo que usted y su familia pasan viendo o escuchando noticias de los medios de comunicación que les generen malestar.

Recurra a capacidades que ya haya utilizado en el pasado y le hayan ayudado a sobreponerse a las adversidades de la vida, y utilice esas capacidades para manejar sus emociones durante este difícil periodo de brote.



BIBLIOGRAFÍA

Asamblea Nacional de la República de Panamá. (3 de diciembre de 2014). Gaceta Oficial 27673-C. Ley N°29 del 28 de octubre de 2014: Sobre el Voluntariado en la República de Panamá. Panamá, República de Panamá.

Departamento de Salud. Gobierno Vasco. (2020). *Protocolo de Vigilancia de Coronavirus SARS-CoV-2. España.*

Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. Administración de Seguridad y Salud Ocupacional. (2020). *Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19.* Estados Unidos: OSHA 3992-03 2020.

Ministerio de Salud, Caja de Seguro Social, Ministerio de Comercio e Industria, Ministerio de Economía y Finanzas, Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Lineamientos para el retorno a la normalidad de las empresas Post-COVID-19 en Panamá.* Panamá, República de Panamá.

Ministerio de Trabajo y Desarrollo Laboral. (Mayo de 2020). *Gaceta Oficial No. 29031-A. Resolución No. DM-155-2020 de 25 de mayo de 2020: "Que modifica el artículo 6 y adiciona dos artículos nuevos a la Resolución Ministerial DM-154-2020 del 20 de mayo de 2020.* Panamá, República de Panamá.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19).* Obtenido de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Organización Mundial de la Salud (OMS) y Oficina de las Naciones Unidas de Servicios para Proyectos (UNOPS). (2020). *COVID-19: Medidas Preventivas en Obras.*

Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *COVID-19: Materiales de Comunicación.* Obtenido de <https://www.paho.org/es/covid-19-materiales-comunicacion>

Plataforma de Voluntariado de España. (s.f.). *Guía "Quiero hacer Voluntariado".* España.

Viguez Martín, V., & Rilo Pérez, L. (2013). *Plan de Voluntariado 2013-2016.* España: Oficina de Cooperación y Voluntariado de la Universidad de Coruña, España.