

Una Guía Familiar con pensamientos sobre Espacios Seguros

Chen Shen and Yaneer Bar-Yam
New England Complex Systems Institute
Marzo 7, 2020

En áreas de riesgo alto donde el Gobierno no está asumiendo las acciones adecuadas, proteger una familia, o grupo es un reto. El fuego requiere combustible para expandirse. Similarmente, el contagio del COVID-19 requiere una cadena de individuos susceptibles. La solución consiste en: (1) Reducir el contacto entre la familia y otros, y proveerse de las necesidades esenciales; y conforme el riesgo se incrementa (2) Crear un Espacio Seguro que proteja a aquellos que están de común acuerdo de no estar en contacto físico desprotegido con superficies tocadas por otros. El Espacio Seguro también limita el contagio debido a aquellos en un espacio seguro no participan en el contagio de la enfermedad. Miembros de un Espacio Seguro pueden combinarse con otros para que de manera cuidadosa se expanda el Espacio Seguro o crear nuevos.

Reducir el contacto entre la familia y otros:

- Cuidadosamente leer la guía a los individuos y compartirla a los miembros de la familia. Discutir con ellos la manera de reducir el contacto con otros.
- Cambiar los encuentros familiares a virtuales. La epidemia actual será vencida o tendrá una difusión amplia. En el primer caso, después de unos meses todo volverá a la normalidad. En el segundo, se necesitarán desarrollar diferentes acciones.
- Asegúrese que Usted y los miembros de su familia tengan los suministros necesarios, incluyendo las medicinas de prescripción.
- Considere a los miembros vulnerables de la familia, incluyendo a los ancianos, pero también a cualquiera por encima de 50 años, y aquellos con condiciones de salud crónicas para reducir el riesgo de contacto con otros. Reduzca sus contactos, provea soporte que les permita mantenerse en casa y no ir a espacios públicos.
- Considere trasladar de manera temporal a los individuos que están en casas colectivas (comunidades de retiro, hogares de anciano, instalaciones de vivienda asistidas, etc.) a lugares más aislados, incluyendo casas privadas o lugares para grupos más pequeños.
- Donde sea posible reducir los contactos, hable con aquellos que son responsables de las instalaciones colectivas para incrementar el nivel de precauciones contra la transmisión.
- Evitar reuniones públicas y lugares incluyendo eventos y restaurantes, especialmente aquellos en lugares confinados.

Crear Espacios Seguros bajo condiciones de alto riesgo:

- El propósito principal de un lugar seguro es que un grupo de personas que forman una unidad solicitaria reduzca sus contactos físicos a individuos externos a un mínimo siendo capaz de mantenerse autosostentable y autosuficiente.
- Los individuos no necesitan esperar la guía del Gobierno de arriba hacia abajo para tomar acciones seguras. En ausencia de una intervención agresiva y sistemática, Espacios Seguros auto-organizados de abajo hacia arriba también pueden ayudar a los individuos. Haciendo que estas zonas seguras crezcan, las zonas seguras pueden enlentecer e incluso parar las epidemias locales.
- Los lugares seguros pueden empezar de una familiar o grupo de personas compartiendo un único lugar de alojamiento. Se pueden combinar múltiples viviendas, incluyendo trasladarse entre ellas (caminando o manejando) si se establecen y adhieren a protocolos seguros. Para establecer exitosamente un Espacio Seguro, TODO participante debe estar de acuerdo en minimizar el contacto físico externo y adherir a ellos. Deben también quedar claras las instrucciones sobre como actuar y cooperar. Miembros del mismo Espacio Seguro deberían ser sinceros sobre su historial de viajes y condiciones de salud y ser responsables de la salud de los otros.
- A fin de que los individuos se comprometan a cumplir con las disposiciones de un Espacio Seguro esto debe realizarse con el trabajo, escuela, familia y amigos. Realizar el trabajo desde la casa puede requerir la aprobación de un empleador, o tomar un permiso de ausencia.
- Planificar pasar un periodo largo de tiempo (al menos 1 o más semanas) en un lugar seguro debe realizarse con anticipación, incluyendo obtener los suministros, pero mientras se consiguen se requiere un cuidado especial debido a la exposición potencial a las multitudes. Estrategias de supervivencia pueden ayudar en este contexto. Conocer de antemano un plan para enfrentar necesidades es crítico, tal como cada salida para satisfacerlo implica algún riesgo.
- Cuando sea posible, solicite la entrega de los ítems, incluyendo comida de tal forma que los viajes a los centros de suministros sean limitados. Recuerde tomar algunos cuidados, puesto que cualquier ítem que fuera entregado tuvo que haber sido manipulado por alguien. A menos que exista un acuerdo con los proveedores de utilizar guantes, en áreas de transmisión activa se recomienda lavar o desinfectar los ítems.
- Para las actividades esenciales, incluyendo realizar compras, durante las cuales cierto contacto externo es inevitable, los miembros deberían planear con anticipación y actuar de manera eficiente para minimizar la duración y la cantidad de los contactos. Salir y retornar al Espacio Seguro requiere precauciones. Usar equipo de protección personal apropiado, incluir guantes o ítems desechables (toallas de papel) para agarrar y manipular los ítems que no deberían ser tocados, desinfectante o alcohol para usar y máscaras. Retornar al Espacio Seguro requiere lavado o desinfección (preferentemente antes de entrar).

- Promover la comunicación interna y el cuidado mutuo para mantener los miembros de un Espacio en un relacionamiento positivo y con salud mental. Reconocer que existe la ocurrencia de una emergencia requiere acciones extraordinarias y sacrificios. Mientras que esto puede mitigar, no puede reemplazar la importancia de la ayuda mutua.
- Los miembros del Espacio Seguro deberían obtener información sobre las acciones que deben ser tomadas en caso de que uno o más miembros muestren síntomas de la infección. Las acciones varían de acuerdo a países/estados/ubicaciones, y también son dinámicas. Los miembros deberían informar a todos en el grupo el último plan de contingencia y la información de contacto. En caso que cualquier miembro muestre síntomas típicos, otros deberían actuar rápidamente para ayudar a que él o ella sea analizado y realizar el aislamiento antes de obtener los resultados.
- Conforme una epidemia progresa, decisiones difíciles sobre dejar el Espacio Seguro a fin de ayudar a familiares o amigos que no están en un Espacio Seguro serán inevitables. Los individuos deben estar preparados para tener tales decisiones.
- En un momento de alto riesgo, existe la posibilidad de tomar medidas que pueden comprometer la seguridad. Para evitar la sobre-reacción a un evento individual, es importante notar que un simple error tiene poca probabilidad de dañar. Sin embargo, cuando se producen múltiples acciones el riesgo se incrementa de forma dramática. Asegurar que las lecciones sean aprendidas es más importante que la acusación, culpa o castigo.