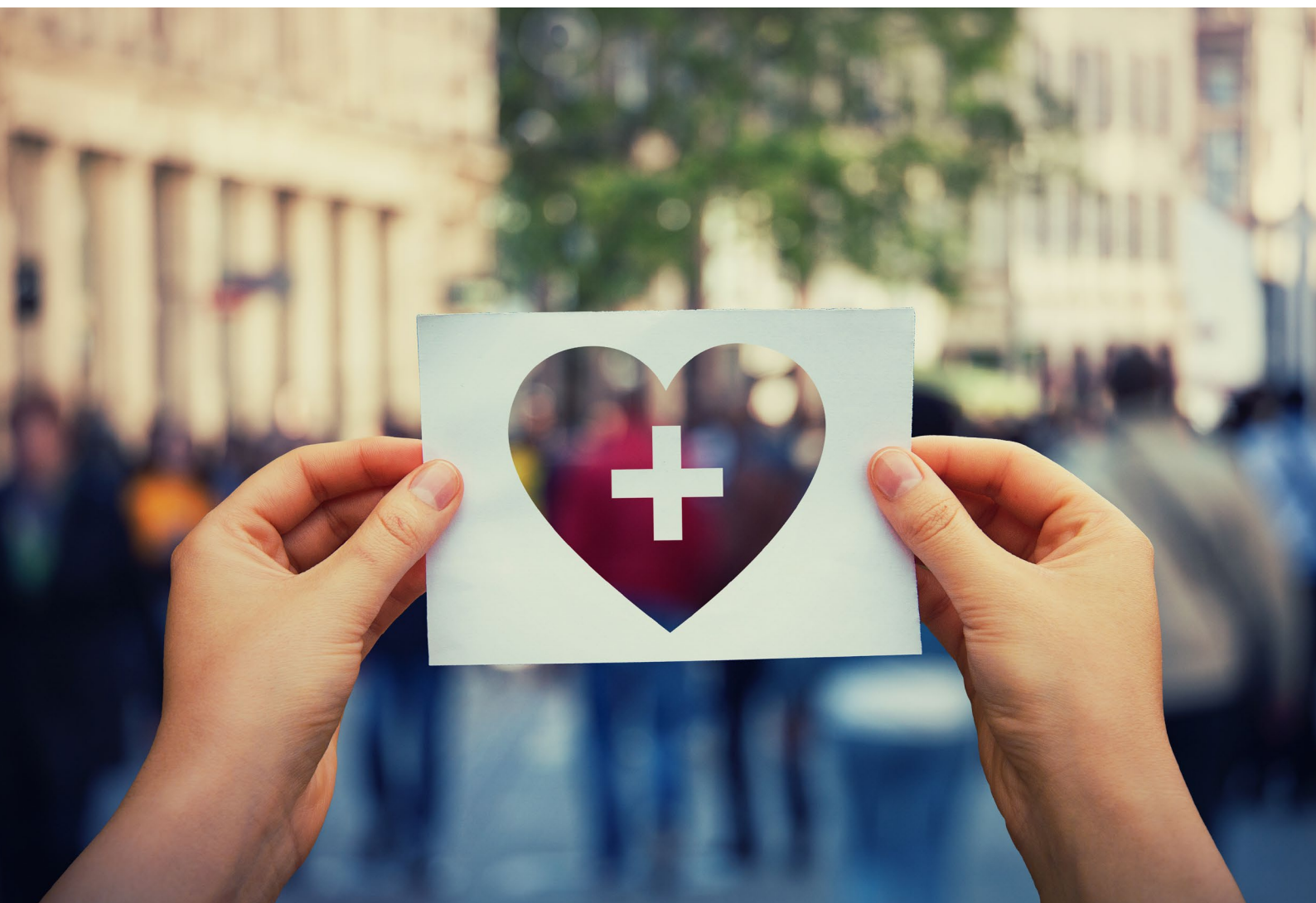




# **GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA PROTEGERTE DE LA COVID-19 DURANTE UNA ACTIVIDAD DE VOLUNTARIADO**

---

**FORMATO DE LECTURA FÁCIL**





Esta guía explica cómo tienes que protegerte de la COVID-19 para no contagiarte, durante una actividad de voluntariado.

## Índice

---

▶ Qué es la COVID-19	02
▶ Cuáles son los síntomas del coronavirus	02
▶ Cómo se contagia el coronavirus	03
▶ Qué utilizo para protegerme del coronavirus	04
▶ Cómo debo protegerme del coronavirus	05
<b>Antes</b> de una actividad de voluntariado	05
<b>Durante</b> la actividad de voluntariado	06
<b>Después</b> de la actividad de voluntariado	07

## ► Qué es la COVID-19

---

Es una enfermedad provocada por un virus llamado coronavirus.

El coronavirus contagia a algunos animales.

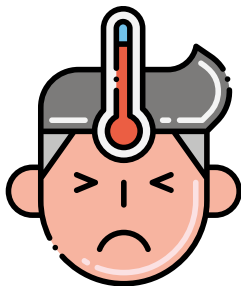
Algunos animales han contagiado el coronavirus a las personas.

Las personas contagiadas sufren la enfermedad de COVID-19 o coronavirus.

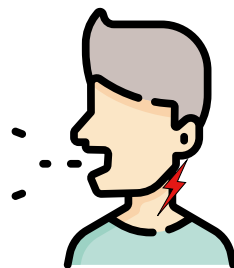
## ► Cuáles son los síntomas del coronavirus

---

Los síntomas que puedes tener cuando estás enfermo de coronavirus son:



**Fiebre**



**Tos seca**



**Dolor de garganta**



**Dolor en todo el cuerpo**



**Sensación de falta de aire**

## ► **Cómo se contagia el coronavirus**

---

Podemos contagiarnos de coronavirus de varias formas:



### **Por el aire**

Si una persona contagiada de coronavirus tose o estornuda y suelta gotas por la nariz y la boca, podemos contagiarnos si respiramos esas gotas.



### **Por contacto**

Si tocamos las manos o las cosas de una persona contagiada de coronavirus, podemos contagiarnos si después nos tocamos los ojos, la nariz y la boca

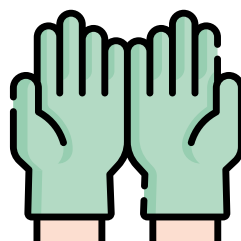
## ► Qué puedo utilizar para protegerme del coronavirus

---

Para protegerme del coronavirus y evitar el contagio debo utilizar:



**Mascarilla para tapar la nariz y la boca**



**Guantes para cubrir las manos**



**Gel hidroalcohólico para desinfectar las manos**



**Spray desinfectante para las superficies**

## ► **Cómo debo protegerme del coronavirus**

---

### **Antes** de una actividad de voluntariado

#### **Prestar atención**

- Cuando recibas toda la información de seguridad antes de ir a la jornada.
- Pregunta todas las dudas que tengas.

#### **Revisar la salud**

- Si tienes algún síntoma de la COVID-19 los días anteriores o el mismo día de la actividad, NO debes ir.
- Antes de subir al transporte para ir a la actividad debes tomarte la temperatura.

Si tienes 37° o más, debes ir al centro de salud y explicar al médico lo que te ocurre.

Es un protocolo establecido por la comunidad autónoma.

#### **Preparar lo necesario**

El día anterior a la actividad debes asegurar que tienes:

- Mascarilla
- Gel hidroalcohólico
- Desinfectante
- Pañuelos de papel

Debes llevar tu propia comida y bebida para no compartir botellas, vasos y cubiertos con las demás personas.

## ▶ **Uso de aseos**

---

Antes de subir al autobús debes ir al baño.

Evitar el uso de los aseos públicos del lugar donde vas a realizar la actividad.

Es mejor NO usar los aseos públicos.

**Durante** la actividad de voluntariado

## ▶ **Persona responsable**

---

Cuando llegas a la actividad pregunta quién es la **persona responsable de la seguridad**.

La persona responsable va a:

- Resolver todas las dudas sobre el contagio de COVID durante la actividad.
- Ayudar a utilizar las herramientas y los materiales de forma segura.

## ▶ **Cómo hacer el viaje desde tu casa o tu centro**

---

Qué debes hacer cuando vas a la actividad desde tu casa o tu centro hasta la actividad.

**Si van en autobús desde tu centro:**

- Utiliza el mismo asiento a la ida y la vuelta.
- Lavar las manos con gel hidroalcohólico.
- Usar mascarilla dentro del autobús, todo el camino.
- Cumplir las normas del conductor del autobús.

## Si vas en Metro o autobús desde tu casa:

- Lavar las manos con gel hidroalcohólico antes y después de subir al transporte público.
- Usar mascarilla dentro del transporte público, todo el camino.
- Seguir las recomendaciones de las autoridades.

## ► Recuerda siempre

---

- Lavar las manos con agua y jabón, antes y después de la actividad
- Desinfectar las manos con gel hidroalcohólico antes y después de la actividad.
- Usar mascarilla y guantes.
- Mantener la distancia de seguridad entre las demás personas.
- **NO** besar ni abrazar a las demás personas.
- **Evita** usar los baños públicos.

En caso de necesidad, desinfecta con spray el grifo, la cisterna y las manillas, antes y después de usar el baño.

## **Después** de la actividad de voluntariado

Después de ir a una actividad de voluntariado sigue revisando tu salud.

Si tienes síntomas de COVID y no han pasado dos semanas después de ir a la actividad, avisa a la persona responsable de la actividad.



## Guía de recomendaciones para protegerte de la COVID-19 durante una actividad de voluntariado

---

Iconos diseñados por [Freepik](#), [catkuro](#), [Pixelmeetup](#), Flat Icons from [www.flaticon.es](http://www.flaticon.es)

### Adaptación:



Asociación Círvite – Plena Inclusión Madrid

### Validación:

Tatiana Alarcón, Celeste Álvarez, Esther García, Pilar Martínez, Francisco Mora y Víctor Sanz



© Lectura Fácil Europa



Más información en [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)



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

[info@voluntare.org](mailto:info@voluntare.org)



@Voluntare



/voluntare



/in/voluntare

Socios directores de Voluntare:



Coordinador de Voluntare:



Voluntariado  
y Estrategia