



ZULIA: SEMANA DEL 12 AL 18 DE OCTUBRE

CUÍDATE. EL COVID 19 SIGUE AQUÍ

El gobierno de Nicolás Maduro anunció una **flexibilización más amplia en diversos sectores económicos y sociales**, pero recuerda que diariamente siguen confirmando casos de coronavirus en Venezuela y en el mundo.

Quédate en casa lo más que puedas, pero si debes salir por alimentos te recomendamos:



LISTA DE COMPRAS

Planifica todo lo que vas a comprar para hacerlo en el menor tiempo posible. Evita tocar vegetales o frutas que no vayas a adquirir.



DESIGNA A UN MIEMBRO DE LA FAMILIA

Que se encuentre en buenas condiciones de salud. Evitar llevar a niños y adultos mayores.



UTILIZA EL TAPABOCAS

Debes utilizar el tapabocas en la calle y sitios cerrados. Utilízalo de la manera correcta. Ten siempre alcohol o gel antibacterial.



MANTÉN LA DISTANCIA ENTRE PERSONAS

Recomendable 2 metros de distancia entre personas. Evita la aglomeración.



EVITA TOCAR A OTRAS PERSONAS

Si te encuentras a un conocido evita los saludos de manebesos y abrazos.



AL LLEGAR A CASA

Quítate los zapatos, quítate la ropa y ponla en una bolsa para lavar. Dúchate o, si no puedes lávate bien todas las zonas expuestas.

Fuente: Redacción propia, Acción Ciudadana.

EL COVID-19 EN NUESTRO PAÍS

● Casos totales reportados en Venezuela desde el 13 de marzo hasta el 18 de octubre:

86.636

● Personas fallecidas en Venezuela desde el 13 de marzo hasta el 4 de octubre:

736

*El **Zulia es el tercer estado del país con más casos de coronavirus. La lista la encabeza Distrito Capital seguido por Miranda. En el Zulia es donde han fallecido más personas.**

Casos: **7.486**

Fallecidos: **98**



En **septiembre** se confirmaron **28.394** casos de Covid-19 y fallecieron **243** personas.

Fuente: Gobierno de Nicolás Maduro, minci.gob.ve, @VTVcanal8, prensapresidencial.covid19.patria.org.ve, @OCHA_Venezuela, El Pitazo.

CÓMO LAVARSE LAS MANOS ADECUADAMENTE

El lavado de manos es clave para prevenir múltiples enfermedades pero para que sea efectivo, debe realizarse **correctamente**.



1) Moja ambas manos con suficiente agua y aplica jabón.



2) Frota las palmas de tus manos.



3) Coloca una palma sobre el dorso de la otra mano e intercala los dedos.



4) Coloca palma con palma e intercala los dedos.



5) Lava los dedos y las yemas frotándolos contra las palmas.



6) Luego frota los pulgares individualmente.



7) Junta los dedos para frotar las palmas de las manos.



8) Enjuaga las manos con suficiente agua.

Lavar bien las manos ayuda a prevenir enfermedades como la **gripe, la diarrea y la conjuntivitis**. Es por ello que la práctica de estos pasos es muy recomendada.

Fuente: El Pitazo.

RECOMENDACIONES PARA CONSERVAR ALIMENTOS SIN ENERGÍA ELÉCTRICA

CARNES

Para conocer el estado del pollo, carne u otra proteína, revisa su color y textura.

1) Salar y deshidratar las carnes con una capa gruesa de sal y exponerlas al sol el mayor tiempo posible.

2) Si tiene horno o fogón/parrilla también puede secarlas allí a muy baja temperatura.

3) Cocinar las carnes es otra opción para conservarlas por unas horas, en caso de no poder salarlas.

FRUTAS Y VEGETALES

Para que los plátanos se conserven más tiempo, envuelve cada tallo en plástico.

1) La mayoría pueden comerse crudos. Si tiene grandes cantidades haga conservas saladas con los vegetales.

2) Guardar en envases de vidrio limpios y preferiblemente hervidos previamente.

3) Cocine las cantidades necesarias para consumir en cada comida y que no sobre.

OTROS ALIMENTOS

Procure mantener la higiene en alimentos y espacios donde cocina.

1) Alimentos no perecederos (cereales, granos, harinas) almacenarlos en lugares secos, limpios y no colocarlos en contacto con el piso.

2) Abra lo menos posible el refrigerador para mantener los alimentos fríos durante más tiempo.

3) Llene bolsas con agua para hacer hielo y agregue sal al hielo para prolongar su duración.

Fuente: El Pitazo.



ZULIA: SEMANA DEL 12 AL 18 DE OCTUBRE

ACCIONES DESDE CASA CONTRA LA CRISIS CLIMÁTICA

El cambio climático está ocurriendo **más rápido de lo que temíamos**; pero estamos lejos de no poder hacer nada ante esta amenaza global. Ningún rincón del mundo está a salvo de sus devastadoras consecuencias. **El aumento de las temperaturas es la causa directa de la degradación ambiental, los desastres naturales, las condiciones meteorológicas extremas, la inseguridad alimentaria e hídrica, la turbulencia económica, los conflictos y el terrorismo. Sube el nivel del mar, se derrite el hielo del Ártico, mueren los arrecifes de coral, los océanos se vuelven ácidos y los bosques se incendian.** A pesar de que el costo infinito del cambio climático llega a niveles irreversibles, es momento de emprender audaces acciones colectivas.



El cambio climático existe y está pasando. Pero desde casa **podemos actuar para mitigar el impacto:**

- Desenchufa los aparatos** y en algunos usa el modo ahorro de energía. Evita dejar los cargadores conectados.
- Toma una ducha rápida** en vez de un baño.
- Camina, usa el transporte público o bicicleta.** Esta acción reduce la cantidad de CO2, uno de los gases de efecto invernadero que incide en el cambio climático.
- Trata de consumir menos carne.** Eso reduce la emisión de metano, otro gas de efecto invernadero. En vez de eso, compra productos locales por temporada.
- Reduce y reutiliza** lo que tiras a la basura: esto puede marcar un gran cambio. Aprovecha los mercados de segunda mano o "coroteras" y practica el intercambio.
- Lleva tu propia bolsa** cuando compres para evitar usar bolsas de plástico que incrementen la basura.
- Separa en origen.** No mezcles los desperdicios de alimentos o los papeles del baño con el plástico, el vidrio, el metal o el cartón. Así generarás residuos y no basura.
- Informa y educa** a los demás.
- Pídeles a tus representantes políticos** que la **acción climática** sea parte de la recuperación post pandemia.

Fuente: ONU, Greenpeace, BBC, RedAcción.

4 ACTITUDES PARA DEJAR DE SER MACHISTAS

Vecinos, los amigos de El Chigüire Bipolar nos recuerdan que el respeto hacia la mujer todavía es un tema del que tenemos mucho que aprender.

Acompañanos a poner en práctica estas 4 actitudes para dejar de ser machistas:

- 1** Limita las interacciones con mujeres que no conoces a los buenos modales. los piropos no solicitados son igual que los temas de Silvio Rodríguez: muchos los dejan pasar, pero nadie quiere escucharlos.
- 2** Las mujeres no necesitan un manual que les diga cómo tiene que vivir. Las mujeres pueden elegir su propio camino.
- 3** Las mujeres pueden ganar igual o más dinero que los hombres, esto es normal. Ellas también tienen ambiciones profesionales y a todos nos gusta el billete.
- 4** Acepta que las mujeres también tienen deseo sexual y eso no está mal. Ellas pueden tener relaciones sexuales con quienes quieran y ese no es problema de nadie. La mejor forma de tratar a las mujeres es con respeto, igualdad sin condescendencia ni miedo a que te brinden una cocada.

Fuente: El Chigüire Bipolar.

REPORTA LO QUE SUCEDE EN TU COMUNIDAD

Comunícate con Mediosur por mensaje de texto o WhatsApp y recibe noticias: **0412-7638017**

LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

UN ENEMIGO SILENCIOSO

A diario, millones de mujeres en Venezuela y el mundo, son víctimas de distintos tipos de violencia. Es una realidad de la que apenas se hace eco, y en muchas ocasiones no se denuncia, sea por miedo u otros factores.

SI ERES VÍCTIMA DE VIOLENCIA CONTRA LA MUJER, PUEDES CONTACTAR A MULIER QUE TE BRINDA ATENCIÓN PSICOLÓGICA GRATUITA: **0424-6254125**

RESPIRA Y LEE TODO VA A PASAR:

Aunque vivamos una época de incertidumbre, esta crisis va a pasar. No estás solo. Si tienes pensamientos negativos y has perdido el interés en las cosas que antes te gustaban, puedes llamar a estos números para hablar con psicólogos.

Fundación Rehabilitarte
(atención psicológica gratuita):

0412-1681278 (lunes de 8:00 am a miércoles 8:00 am)
0424-6270439 (miércoles de 8:00 am a viernes 8:00 am)
0414-9610311 (viernes de 8:00 am a lunes 8:00 am)

En caso de no poseer suficiente saldo, puedes dejarles un mensaje o repicar y te devuelven la llamada. Si no atienden de inmediato tu llamada te la devuelven en unos minutos.