

TERRITORIO Y SALUD EN LA AMAZONÍA



TERRITORIO Y SALUD EN LA AMAZONÍA

CRÉDITOS

Dirección creativa y textos:

Oscar Bazoberry, Lorenzo Soliz y Jhaquelin Dávalos

Ilustraciones y diseño: Jorge Dávalos C.

ISBN: 978-9917-9811-9-0

D.L.: 4-4-1108-20

Realización:

Federación Sindical Única de Trabajadores Campesinos Regional, Madre de Dios; Central Campesina Sena San Lorenzo, Central Campesina de Puerto Rico, Gobierno Autónomo Municipal Sena y Gobierno Autónomo Municipal Puerto Rico.

Con apoyo de:

IPDRS, OXFAM, LACT, Pan para el Mundo, Fastenopfer e ICCO Cooperación

Contenido

- PROTEGIÉNDONOS DEL CORONAVIRUS EN LAS COMUNIDADES Y MUNICIPIOS POR EMERGENCIA SANITARIA
- FORTALECER NUESTRO CUERPO Y CUIDAR NUESTRA SALUD
- CUIDAR NUESTRA SALUD Y LA DE NUESTRO TERRITORIO
- FORTALECIENDO NUESTRO SISTEMA DE SALUD

Presentación

La cartilla ilustrada “Territorio y Salud” comparte ideas para cuidar el territorio y la salud, ya que ambos están muy relacionadas entre sí y permiten la vida en el campo.

La cartilla es producto del trabajo colaborativo con dirigentes, mujeres y hombres, adultos y jóvenes, amigos, comunicadores, el equipo local del IPDRS y el ilustrador, todos con el afán de dar vida de manera pertinente al contenido y las ilustraciones para construir la mejor representación de la región de la Amazonía.

El mensaje que compartimos desde las centrales campesinas, autoridades públicas y las instituciones, es que una buena salud depende del autocuidado de las personas, pero también del cuidado comunitario del cuerpo, de la familia, de la comunidad y del territorio. De la coordinación y acción conjunta entre las organizaciones y las autoridades locales.

La pandemia por el COVID-19 ha puesto en evidencia que existen muchas dificultades y situaciones que afectan a todo el mundo. Pero también nos enseña que los territorios y las organizaciones fortalecidas tienen mayores posibilidades de disminuir las consecuencias de la enfermedad, en este caso, de una pandemia.

Protegiéndonos del coronavirus en las comunidades y municipios por emergencia sanitaria



1

Procurar estornudar o toser tapándose la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo. Tratar de no tocar la cara, ojos, nariz y boca



2

Formas de saludo sin darse la mano ni un beso (pico)



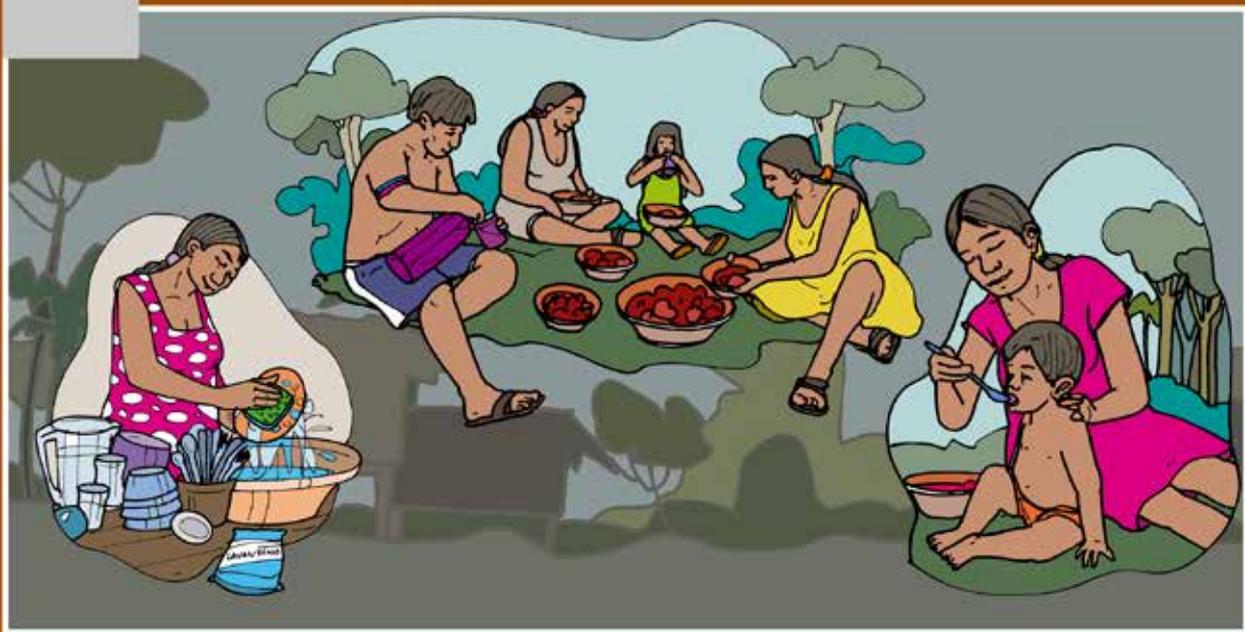
3

Higiene, lavado de manos con agua y jabón



4

No compartir el uso de vasos, platos, cucharas ni utensilios durante las comidas. Lavarlos una vez utilizados. Evitar contactos con personas que estén enfermas



5

Usar guantes y barbijo cuando estas enfermo si vendes o compras productos.

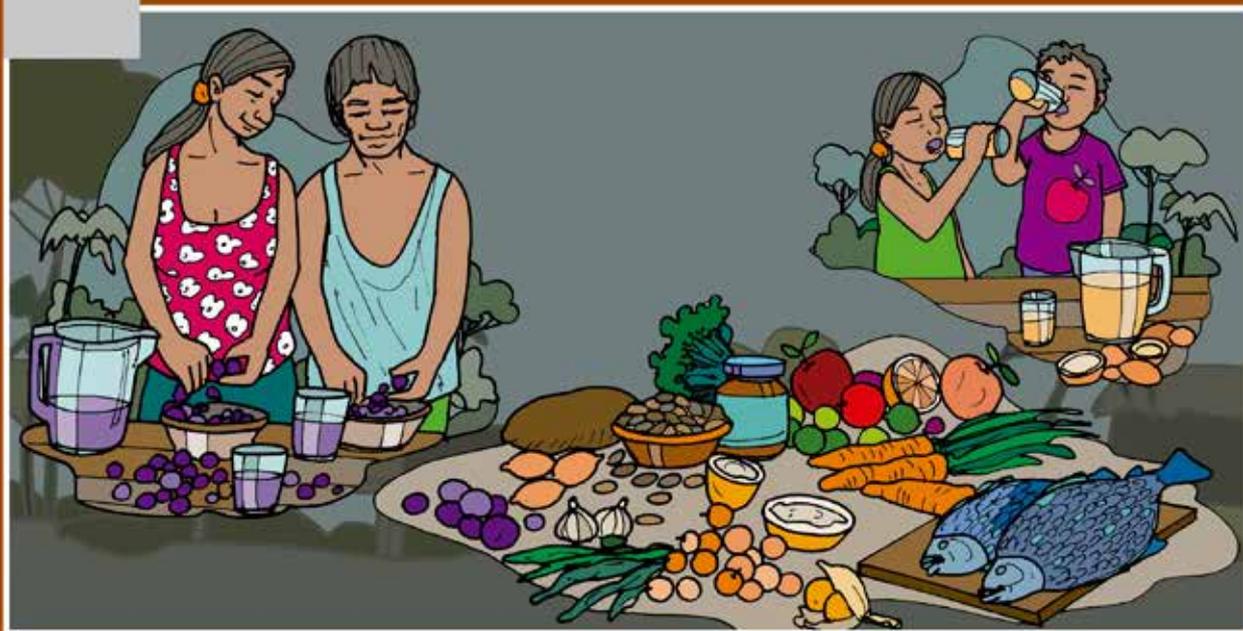


Fortalecer nuestro cuerpo y cuidar nuestra salud



6

Consumir frutas, verduras y productos sanos de nuestro territorio y de territorios vecinos fortalece nuestro cuerpo.



7

Mantenerse activo físicamente fortalece la inmunidad y mejora la circulación.
Hay que hacerlo permanentemente, cuando haya emergencia y cuando no la haya.



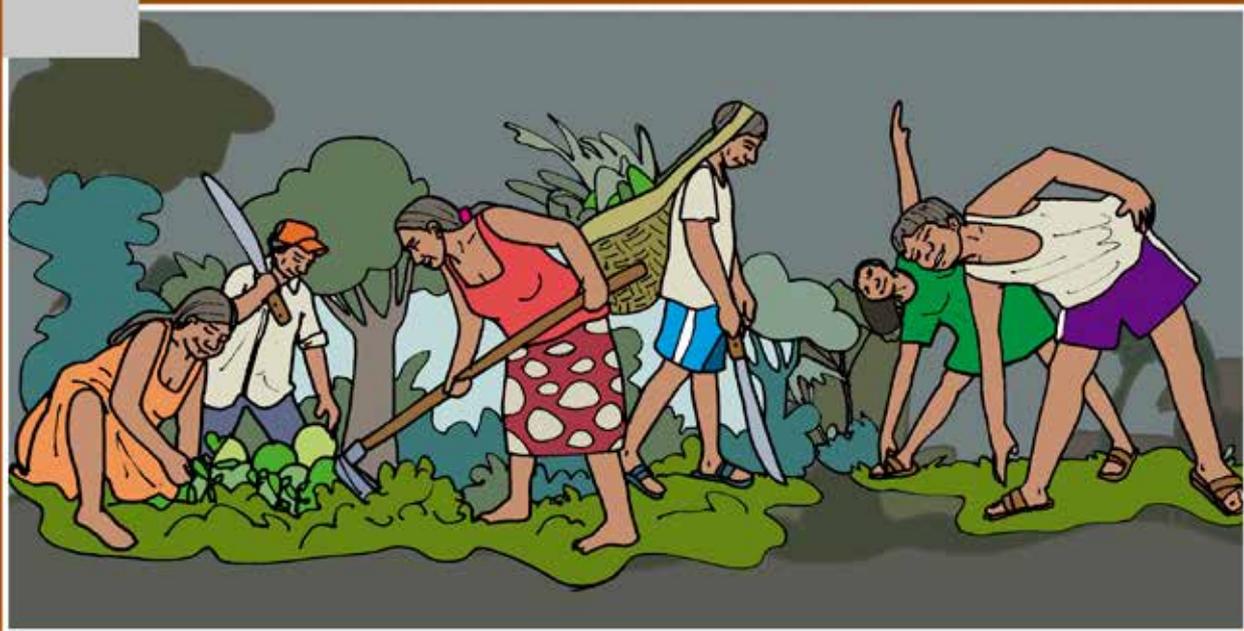
8

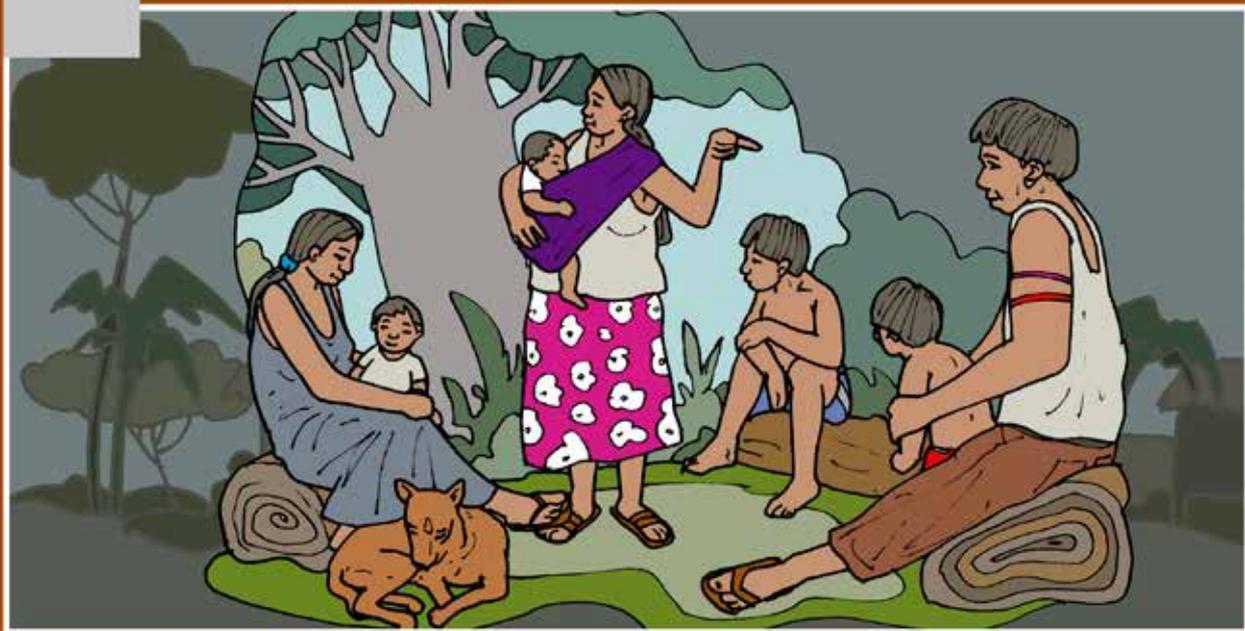
Buscar suplementos alimentarios para fortalecer las defensas, especialmente si alguien está débil por alguna enfermedad



9

Realizar actividades, alimentarse y dormir bien, nos mantienen sanos y fuertes





Cuidar nuestra salud y la de nuestro territorio



Cuidar el bosque y los alimentos que nos provee



Fortalecer la producción agroforestal, hortícola y de ganadería menor.

Sembrar cultivos de corto plazo, en el chaco y los canchones.



Promover que el intercambio comercial con las ciudades sea equilibrado. Que los productos que salen y entran del territorio sean igualmente sanos y nutritivos.



Acercar a los productores y consumidores.
Organizar ferias en las que los productores locales y los consumidores, procesadores, empresas se encuentren con producción diversificada y local.



Transmitir el conocimiento sobre los productos del territorio que son comestibles, sus propiedades y beneficios para la salud humana, los animales y las plantas



Fortaleciendo nuestro sistema de salud



Capacitación sobre la pandemia y los derechos de la población, tanto para el personal de salud, los médicos tradicionales, como para las autoridades de salud del territorio (carteras dentro de las organizaciones campesinas e indígenas).



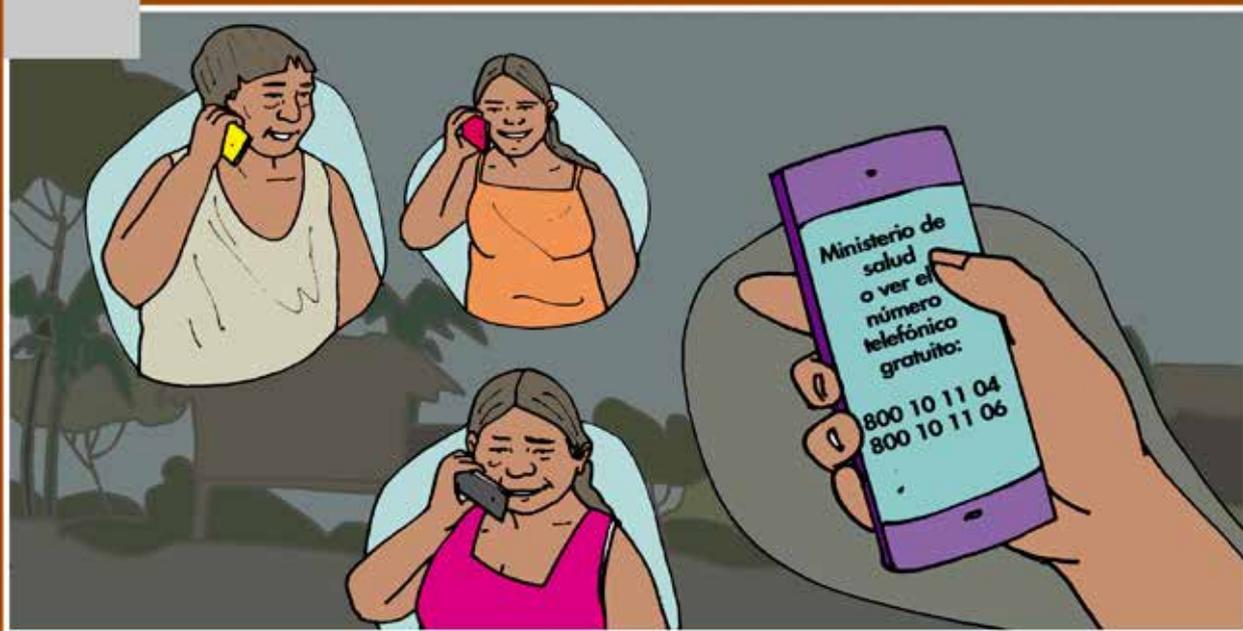
Cumplir las recomendaciones básicas:
higiene de manos, distanciamiento social, limpieza de utensilios,
no compartir utensilios y limpiarlos para cada persona.



Monitorear a personas vulnerables: personas que viven solas, personas mayores o posibles casos de personas que han salido del territorio o tienen contacto con otros territorios.



Comunicarse con el sistema de salud para informarse y solicitar asistencia médica



Coordinar con los sistemas de salud, y denunciar si se encuentran casos de negligencia en las consultas y atención sanitaria.

