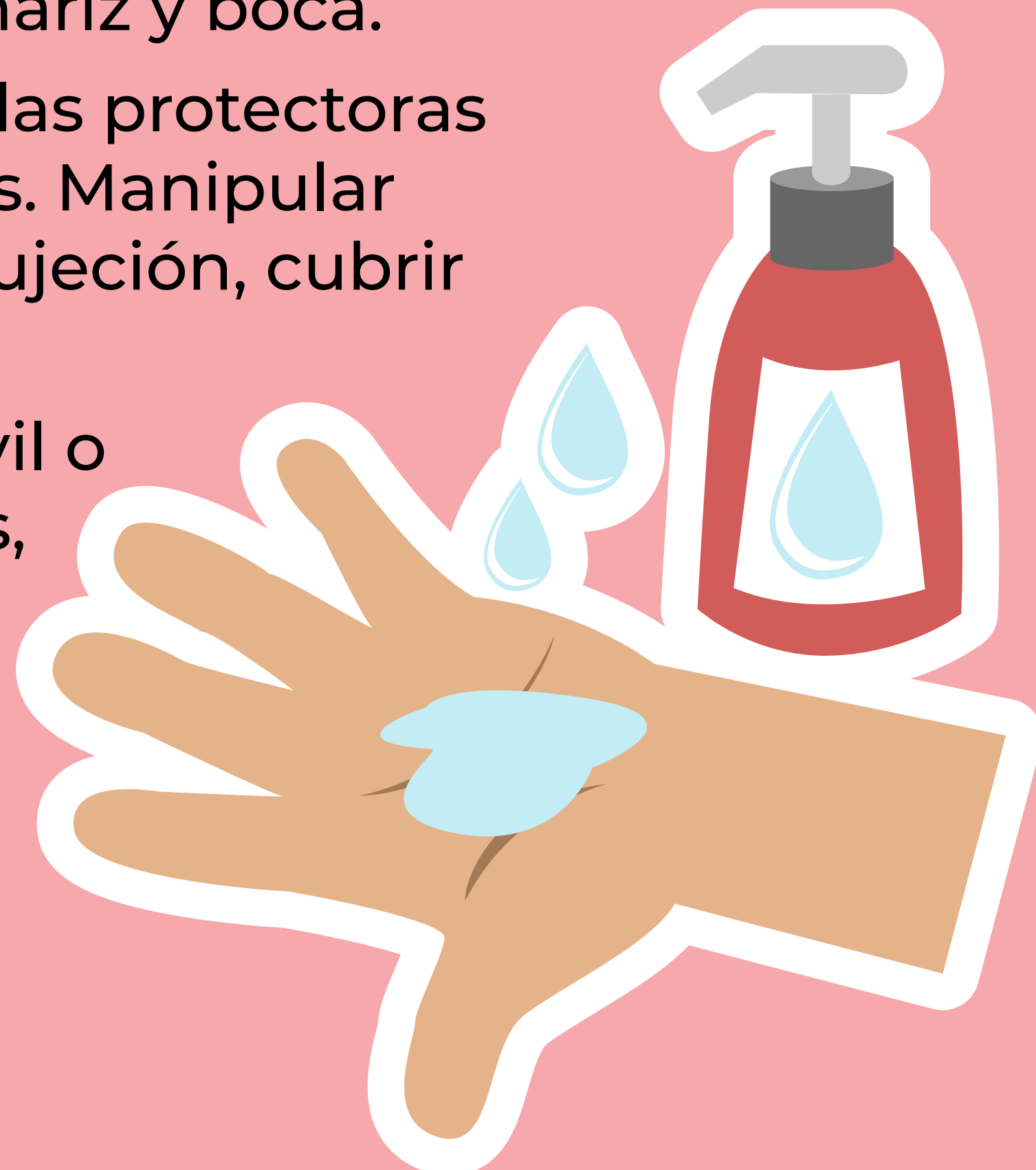


Recomendaciones para personas ciegas

Desconfinamiento COVID-19

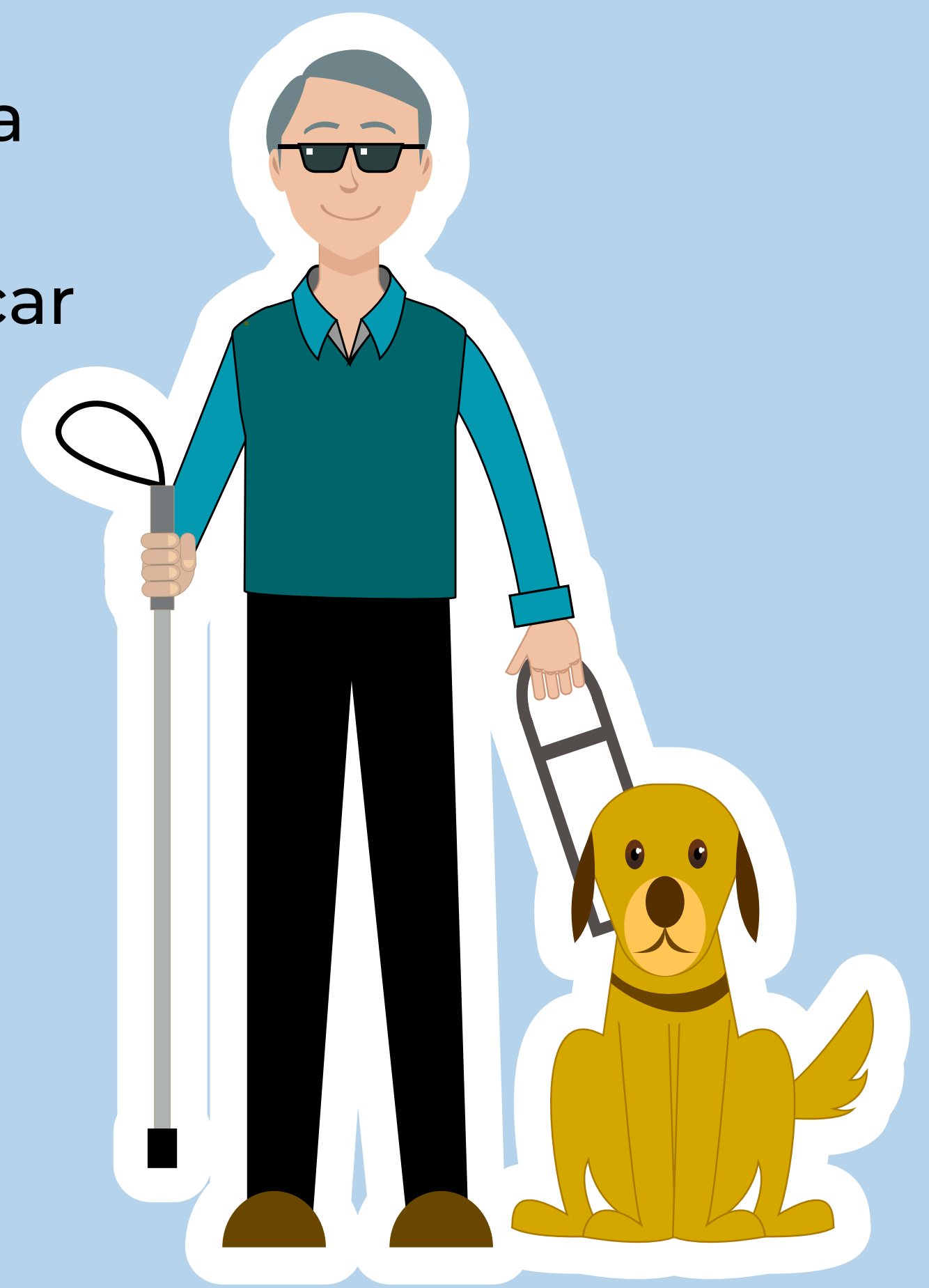
1. Higiene

- Lavarse bien las manos con agua y jabón antes y después de salir a la calle.
- Portar un pequeño kit (alcohol en gel, toallitas desinfectantes, pañuelos desechables) y bolsa plástica para desechos, así se evitará el contacto con los botes de basura.
- Utilizar siempre el gel tras usar transporte público o haber permanecido en un lugar cerrado.
- Evitar tocarse la cara, ojos, nariz y boca.
- Utilizar mascarillas o pantallas protectoras y lentes en desplazamientos. Manipular tocando solo las cintas de sujeción, cubrir nariz y boca.
- No depositar el bastón, móvil o apoyos ópticos sobre mesas, no prestarlos y utilizar una bolsa para guardarlos separados en el bolso o mochila.



2. Desplazamientos

- La norma es mantener una distancia mínima de dos metros con cualquier persona con la que no se conviva.
- Identificarse como persona ciega, utilizando el bastón o perro guía será más fácil conseguir ayuda y mantener la distancia de seguridad.
- Además, el bastón sirve para marcar esa distancia en desplazamientos y filas.
- Circular por aceras amplias, por la derecha y cerca de la pared.
- Para desinfectar las manos, colocar la mascarilla u otra acción de seguridad e higiene, detenerse para evitar caídas, choques o pérdida de objetos.



3. Solicitar y recibir ayuda

- Si se precisa contacto físico, usar técnica-guía con el brazo extendido y usar un pañuelo, gel o guantes antes del acompañamiento para la seguridad de ambos.
- Tomar la iniciativa para pedir ayuda o información, solicitar indicaciones claras y concisas.



4. Uso de transporte público

- Para evitar tener que tocar elementos (botones de parada o barras), comunicar al conductor la parada deseada y pedirle que abra. Al bajar desinfectarse las manos.
- Tratar de usar los asientos reservados para personas con discapacidad y preguntar al conductor si está libre, para evitar desplazarse por dentro del transporte.

5. Gestiones y compras

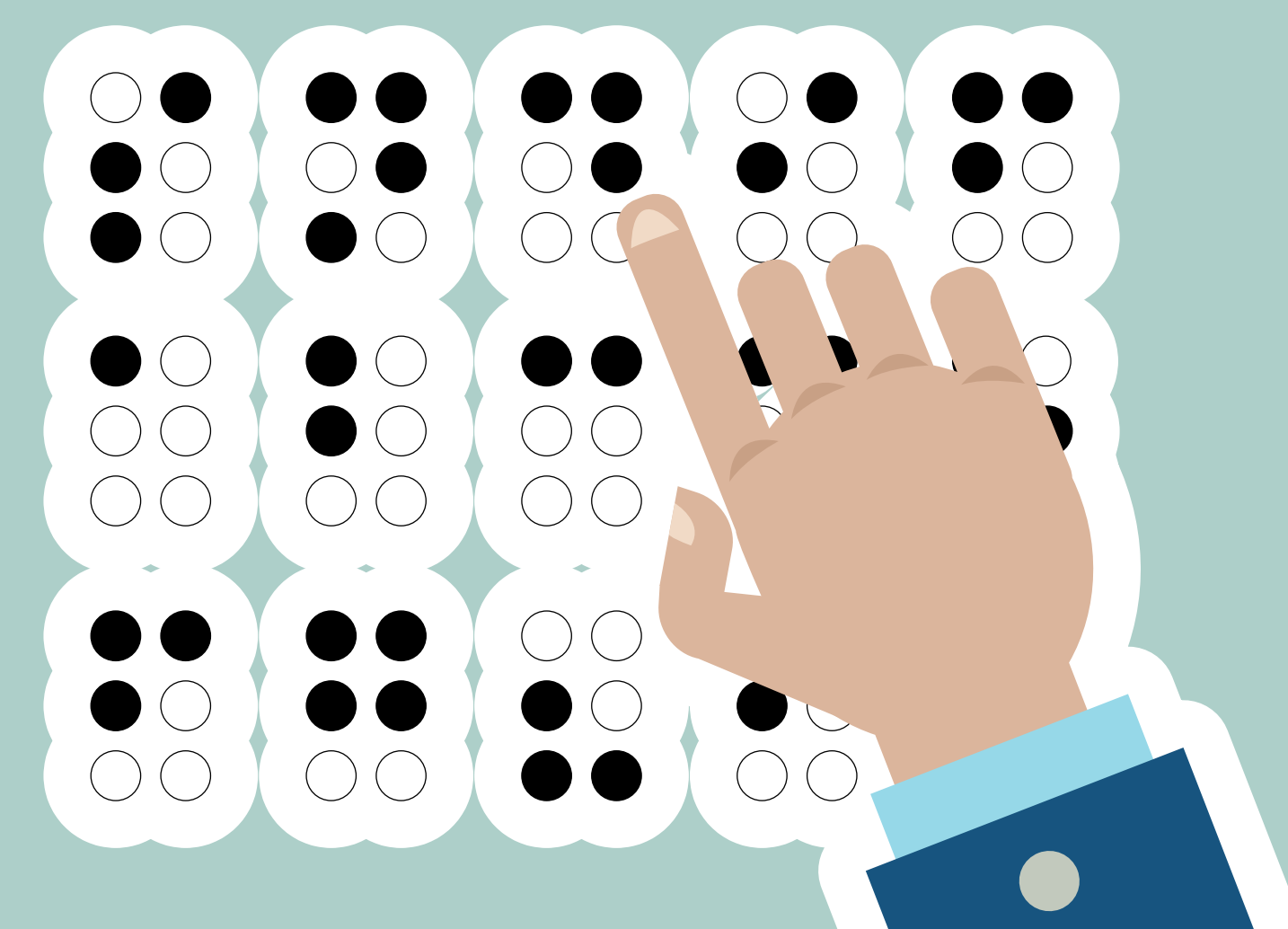
- Tratar de sustituir todas las gestiones de manipulación (cajeros, pagos, compras), por un sistema online o telefónico.
- Si se acude al establecimiento, ir al más cercano, llevar la lista preparada y si es posible hacer pago con tarjeta.

6. En el entorno laboral

- Utilizar el bastón en desplazamientos interiores y mejor uno distinto al usado en la calle.
- Evitar contacto con elementos comunes como máquinas de café, ascensores; utilizar guantes o pañuelo desechable y luego desinfectar las manos con gel.
- Mantener el orden permite localizar objetos y tocar menos.

7. Acceso a la información

- Carteles y botoneras braille pueden ser un foco de contagio. Desinfectarse las manos antes y después de su lectura.
- Si tienes visión residual es recomendable utilizar aplicaciones móviles o fotos ampliadas para evitar acercarse.



Elaboró: MFD. Verónica Cervantes Román.
Fuente: Grupo social ONCE.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA