

DISCAPACIDAD INVESTIGACIÓN COVID-19

Realizado: El día 10 de Junio del 2020
CDMX



INVESTIGACIÓN

Fernanda Canales
Paola Haura
Diego Oscós

Asesores

Laura Bermejo Medina
José Luis Gutiérrez Brezmes



Índice

1. Pandemia
2. Coronavirus
3. Covid-19
 - a. ¿Es lo mismo SRAS que Covid-19?
 - b. Precauciones
 - c. Síntomas
 - d. Propagación
 - e. Personas contagiadas
 - f. ¿Qué hacer en caso de estar contagiado?
 - g. Incubación
 - h. Personas en riesgo
4. China
5. España
6. Italia
7. Estados Unidos
8. México
 - a. SUBTEMAS PARA MEX
 - b. Servicios Funerarios

INTRODUCCIÓN



Información básica para lograr entender lo que es una pandemia y lo que es el COVID-19.

Qué es una Pandemia?

Se llama **pandemia** a la propagación mundial de una nueva enfermedad.

Se produce una pandemia cuando surge un nuevo virus que se propaga por el mundo y la mayoría de las personas no tienen inmunidad contra él. Por lo común, los virus que han causado epidemias con anterioridad han provenido de virus gripales que infectan a los animales.

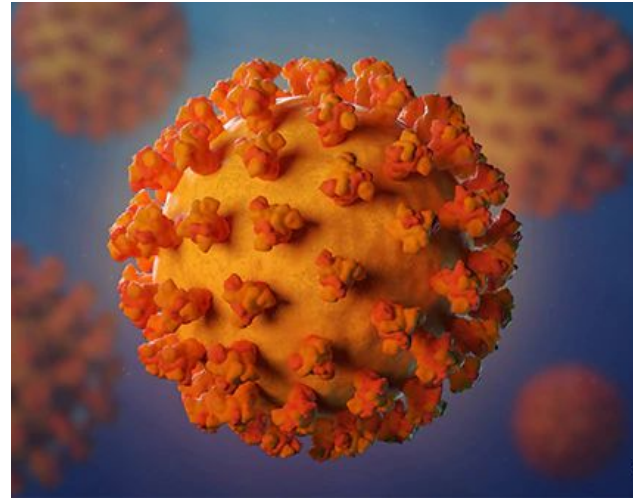


¿Que es un Coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

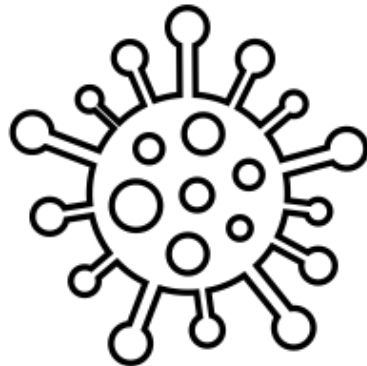
¿Qué es el Covid-19?

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.



¿Es lo mismo el SRAS que el Covid-19?

El genoma del virus que causa la COVID-19 y el del responsable del síndrome respiratorio agudo severo (SRAS) son similares, **pero no iguales**. El SRAS es más letal pero mucho menos infeccioso que la COVID-19. Desde 2003, no se han registrado brotes de SRAS en ningún lugar del mundo.



Precauciones Medidas de protección para todas las personas

Precauciones que se pueden adoptar para reducir la probabilidad de contraer o de contagiar el COVID-19:

- **Lávese las manos** a fondo y con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- **Mantenga una distancia** mínima de 1 metro (3 pies) entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.
- **Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca
- **Cubrirse la boca y la nariz** con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato.
- **Permanezca en casa.**

Estornudo de etiqueta 1

Al toser o estornudar, cubre tu boca y nariz con un pañuelo desechable y tíralo a la basura.



O utiliza el ángulo interno del brazo, **¡Nunca con las manos!**



Después, lava tus manos con agua y jabón.



Lavado de manos frecuente 2

Lava tus manos correctamente con jabón y agua.



O bien, usa soluciones a base de alcohol gel al 70%.

Resguardo en casa 3

En caso de tener síntomas de resfriado o gripe:

- Acudir a revisión médica y no automedicarse
- Evitar contacto con otras personas
- Evitar dar besos, saludar de mano

Estas medidas no farmacológicas son las más eficaces para evitar que las enfermedades respiratorias se contagien a otras personas.



¿Cómo se propaga el Covid-19?

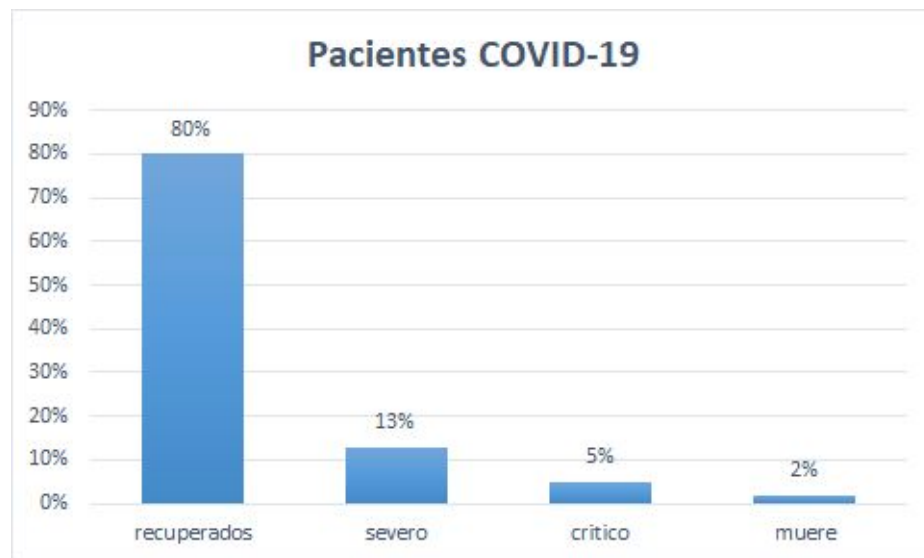
La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala.

Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca puede contraer el Covid-19. También pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar.



Personas contagiadas de Covid-19

- **80%** se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.
- Alrededor de **1 de cada 6** personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar.
- **2%** de las personas que han contraído la enfermedad han muerto.



Mayo 2020

Síntomas de Covid 19

- Fiebre
- Cansancio
- Tos seca
- Dolores de cabeza
- Congestión nasal
- Rinorrea
- Dolor de garganta
- Diarrea



Tos o estornudos



Fiebre



Dolor de garganta



Dolor de cabeza



Neumonía



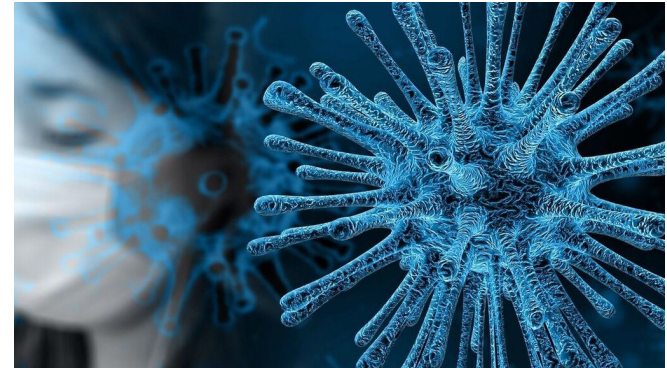
Dificultad para respirar

Los síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal.

En caso de tener síntomas llamar a algún médico de confianza o a Locatel los cuales les asignan a un doctor para realizar la prueba en casa.

Qué hacer en caso de estar contagiado de Covid-19

- Permanezca en casa si empieza a encontrarse mal, aunque se trate de síntomas leves como dolor de cabeza, fiebre ligera ($37,3\text{ }^{\circ}\text{C}$ o más) y rinorrea leve, hasta que se recupere.
- Evitar los contactos con otras personas y las visitas a centros médicos permitirá que estos últimos funcionen con mayor eficacia y ayudará a proteger a otras personas de posibles infecciones por el virus de la COVID-19.
- Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, llame a un médico, ya que podría deberse a una infección respiratoria u otra afección grave.



¿Cuánto dura el periodo de incubación de la Covid-19?

- El **período de incubación** es el tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de los síntomas de la enfermedad.
- La mayoría de las estimaciones respecto al periodo de incubación de la COVID-19 oscilan entre **2 y 14** días, y en general se sitúan en torno a cinco días.



Tratamientos

No existe una vacuna o algún tratamiento que quite el COVID-19 simplemente hay recomendaciones de cómo tratarte y que hacer en caso de empeorar.

Cuidado personal

En caso de tener síntomas leves hay que quedarse en casa durante mínimo 21 días que dura la recuperación.

- descansando y durmiendo.
- manteniéndose caliente.
- bebiendo muchos líquidos.
- utilizando humidificadores o tomando duchas calientes para aliviar el dolor de garganta y la tos.

En caso de tener dificultad para respirar se recomienda ir al hospital para la administración de oxígeno y en caso de ser un caso severo que se coloque un respirador artificial.

No se recomienda o más bien se prohíbe tomar medicamentos antivirales o ibuprofeno ya que en algunos pacientes han tenido algún efecto negativo.

Teléfonos de apoyo /México

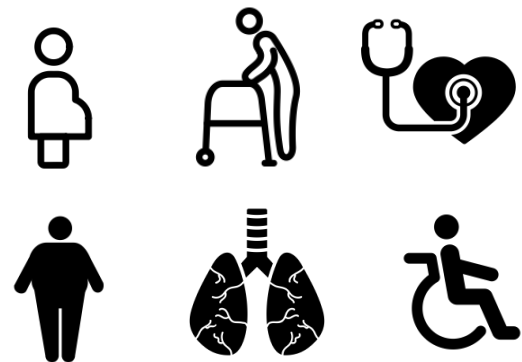
Locatel: 56581111

Mensaje sms: Covid19 al número 51515

Personas con mayor riesgo de contagio y complicaciones

En la **pandemia** se consideran personas con discapacidad:

- Adultos mayores
- Personas con discapacidad
- Personas con cardiopatías y enfermedades cardiovasculares
- Personas con enfermedades pulmonares crónicas
- Personas con hipertensión arterial
- Personas con diabetes
- Personas con obesidad
- Personas con enfermedades autoinmunes y, en general, cualquier persona con el sistema inmunitario deprimido.
- Mujeres embarazadas



Todas las personas en caso de no seguir las reglas de prevención son sujetas a contagio de Covid19

Es normal sentir estrés durante el confinamiento por eso debemos tomar algunas medidas para poder controlarlo especialmente en niños.

Sentir emociones como tristeza , enojo, desesperación es normal por eso hay que están en contacto con gente ya sean amigos o familiares.

Mantener una vida saludable, comer y dormir bien al igual que tener higiene personal.

Determinar el nivel de riesgo de las personas que están en el confinamiento y así empezar a tomar medidas necesarias.

Estar informado de una manera adecuada y de noticias del gobierno o instituciones calificadas.

Manejar las emociones en conjunto.

Teléfono de apoyo / México
800 00 44 800

Unidad de Inteligencia Epidemiológica Sanitaria

 Organización Mundial de la Salud

Lidiar con el estrés durante el brote de 2019-nCoV

   Es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enfadado durante una crisis. Puede ser de ayuda hablar con personas de confianza. Póngase en contacto con amigos y familiares.

Si debe permanecer en casa, mantenga un estilo de vida saludable, lo que incluye seguir una dieta adecuada, dormir, hacer ejercicio y mantener contactos sociales con sus seres queridos en casa y por correo electrónico y teléfono con otros familiares y amigos. 

 No recurra al tabaco, el alcohol u otras drogas para lidiar con sus emociones. Si se siente superado por la situación, hable con un trabajador de la salud o un consejero en cuestiones de salud. Tenga un plan, sepa dónde y cómo buscar ayuda para atender sus necesidades de salud física y mental, si es necesario.

Infórmese sobre los hechos. Reúna información que le ayude a determinar con precisión su nivel de riesgo para poder tomar precauciones razonables. Busque una fuente creíble, en la que pueda confiar, como el sitio web de la OMS o una agencia de salud pública local o estatal. 

 Limite su nivel de preocupación y nerviosismo reduciendo el tiempo que usted y su familia pasan viendo o escuchando noticias de los medios de comunicación que les generen malestar.

Recurra a capacidades que ya haya utilizado en el pasado y le hayan ayudado a sobreponerse a las adversidades de la vida, y utilice esas capacidades para manejar sus emociones durante este difícil periodo de brote. 

Medidas de accesibilidad que se deben implementar para la información.

Instrucciones con lenguaje de señas en T.V.

Infografías para televisión con dibujos y explicaciones accesibles.

Sitios Web accesibles.

Lenguaje simple.

Intérprete de señas



Tratamiento

VACUNAS

Dos farmacéuticas las cuales son sanofi (Francia) y GSK (Inglaterra) están desarrollando en conjunto una vacuna contra el COVID-19 la cual empezaría en Junio los ensayos clínicos para que saliera a la venta en 2021.

En Italia ya desarrollaron una vacuna la cual se comenzó a probar en humanos. Son 500 voluntarios entre 18 y 55 años que comenzaron a recibir la vacuna los primeros días de Abril. Si funciona saldrá al público en general hasta el 2021.

PLASMA

¿que es el plasma?

El plasma es la parte líquida de la sangre que queda tras retirar los glóbulos rojos, las plaquetas y demás componentes.

¿En qué consiste el tratamiento?

- Extraer el plasma de pacientes recuperados del banco de sangre del hospital.
- Realizar analisis clinicos para ver que no tenga alguna infección.
- Transfundir a un paciente en estado grave.

Actualmente solicitan donadores para poder comenzar las pruebas y ver que avance logran en los pacientes.

CHINA



¿Cómo comenzó todo?

El 31 de Diciembre la comisión de salud **Wuhan** notifica el aumento de casos de neumonía a causa del nuevo coronavirus.

Después de varias investigaciones dieron a conocer que la fuente de contagio había comenzado en un mercado por lo tanto lo cerraron.

Teoría sobre la creación del virus en un laboratorio donde se probaba con unos murciélagos y que después se salió de control.

MUTACIÓN DEL VIRUS

Pasó de un murciélago a un pangolín y después a los humanos.



CDPF's Federation

El CDPF's (China Disabled Persons' Federation) es una organización Nacional para personas con discapacidad.

Su misión es, promover total participación de personas con discapacidad, en equidad con la sociedad y adoptar el humanitarismo en conjunto con toda la sociedad.

La organización opera tres puntos clave:

- Representar intereses comunes y salvaguarda los derechos de personas con discapacidad.
- Proporcionar servicios comprensivos a personas con discapacidad.
- Comisionado por el Gobierno Central ,Supervisa la administración de asuntos relacionados con discapacidad.

http://www.cdpf.org.cn/english/About/overview_1793/



Fight against Covid-19

El CDPF , coordina la prevención de epidemias y el empleo para **personas con discapacidad**.

Despliega servicios de atención para personas con discapacidad.

Proporciona ayuda para necesidades especiales en la batalla contra el Covid-19.

Brinda servicio para la prevención y combate del Covid-19

<http://subsites.chinadaily.com.cn/en/CDPFFightAgainstCOVID-19.html>



Poverty Alleviation for people with disabilities

Esta rama del CDPF's, se encarga de levantar y ayudar a crecer a personas con discapacidad fuera de la pobreza. Les brinda un sentido para que las personas se motiven a salir adelante.

Su misión es orientar a las personas con discapacidad a un camino de prosperidad e inclusión en la sociedad para salir de la pobreza y formar parte de la sociedad laboral y clases desde baja a alta.

La expectativa de la organización hacia el grupo de personas con discapacidad es apostarle a lo grande, ya que confían en que las personas pueden crecer y más con motivación.

<http://subsites.chinadaily.com.cn/en/PovertyAlleviationforPeoplewithDisabilities.html>



ESPAÑA



Inicios del COVID-19 en España

El primer caso de COVID-19 en España se registró el día **31 de Enero** en la provincia de Gamera por un turista Alemán. Después de esto hubo otro caso aislado en Palma de mallorca el cual no tenía relación con el primero.

El **24 de Febrero** fue que empezaron a haber casos en Madrid, cataluña, valencia etc. desde ese día no ha parado el aumento de casos diarios.

El **9 de Marzo** se cancelaron clases, así que la gente lo tomó como vacaciones y aquí realmente comenzó el contagio masivo en las playas.

Cuando llegan a **10 mil infectados** se declara el **estado de alarma**.

¿Qué es el estado de alarma?

Es un régimen inusual que se declara por el gobierno para regresar a la sociedad a la normalidad.

Se utiliza siempre y cuando haya alguna de las siguientes cosas:

- Grave riesgo, catástrofe o calamidad pública, tales como terremotos, inundaciones, incendios urbanos y forestales o accidentes de gran magnitud.
- Crisis sanitarias, tales como epidemias y situaciones de contaminación graves.
- Situaciones de desabastecimiento de productos de primera necesidad.
- Paralización de servicios públicos esenciales para la comunidad y concurra alguna de las circunstancias o situaciones anteriores.

En este punto la comida se raciona, la población necesita estar en un confinamiento total,

INFOGRAFÍA: MARCA



Casos de Covid-19 en España

España, es uno de los países con un alto índice de casos de Covid- 19.

Los últimos casos registrados del 10/06/2020 son los siguientes:

Total de casos positivos - 242,000

Total de Muertes - 28,620

Recuperados- 150,000

Estos datos son recabados de la página oficial del ISCCNE (Centro Nacional de epidemiología).

Centro Nacional de Epidemiología



Rectángulo



ISC CNE Covid-19

En la plataforma de la ISCCNE ofrece información relevante acerca del Covid-19 en España, ofreciendo cifras, recomendaciones y guías de apoyo, para informar a la población.

También comparte ubicación de Hospitales y Centros de Salud que se encargan de tratar a pacientes con el Covid-19.

Se va actualizando la información periódicamente para informar a la población del estatus en el que se encuentra la Pandemia.



COVID-19 en España



isc cne

Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado

La BOE se encarga de brindar transparencia a la población Española sobre los siguientes puntos:

- Diarios Oficiales
- Información Jurídica

Códigos Electrónicos acerca del Covid -19

En estos documentos podemos encontrar códigos relevantes como:

- Movilidad de las personas
- Colectivos vulnerables
- Grupos vulnerables
- Derecho Europeo Estatal y Autónomo



Real Patronato Sobre Discapacidad

El Real Patronato sobre Discapacidad es un organismo autónomo adscrito al Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, cuyo fin es la promoción y mejora de los derechos de las personas con discapacidad.

En su plataforma oficial comparte documentos y plataformas de organizaciones que trabajan en conjunto para el bienestar de las personas con discapacidad.

También ofrece información relevante sobre el Covid-19 y las personas con discapacidad, para saber cómo actuar y responder responsablemente hacia grupos vulnerables.

<http://www.rpdiscapacidad.gob.es/>



Página ministerio de sanidad

La página está dividida en 5 partes, primero cómo está la situación actual y ahí ponen toda la información actualizada, después está el plan de salida del confinamiento el cual inició el 12 de mayo, luego está la información para la ciudadanía, información para personal médico y por último la información para la prensa.

La página de internet del ministerio de sanidad cuenta con accesibilidad como : iconos, videos e infografías fáciles de entender.

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

<https://oadis.vpsocial.gob.es/home.htm>



Pictograma de la OADIS (por ARASAAC)

SANIDAD

Ciudadanos

Profesionales

Biblioteca y Publicaciones

Sanidad en datos

Enfermedad por nuevo coronavirus, COVID-19



Información oficial del Ministerio de Sanidad dirigida a los profesionales sanitarios y a la ciudadanía en relación a recomendaciones sanitarias y de salud pública de interés general.

<p>Situación actual</p>	<p>Plan para la Transición hacia una nueva normalidad</p>
<p>Información para la ciudadanía</p>	<p>Documentos técnicos para profesionales</p>
<p>Información para Prensa</p>	<p>Campana</p> <p>#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS</p>



El ictus es una **urgencia** que el sistema sanitario está preparado para atender. Si piensa que usted o alguien de su entorno puede estar sufriendo un ictus **mantenga la calma pero no espere y llame al 112!**



Reconozca los síntomas

- Pérdida de fuerza o sensibilidad en un lado del cuerpo
- Boca torcida
- Dificultades para hablar o entender
- Pérdida brusca de visión
- Cefalea brusca muy intensa, parcial o total
- Sensación de vértigo intenso o caídas bruscas inexplicables, si se acompañan de cualquiera de los síntomas anteriores



Recomendaciones para pacientes con ictus

Continúe con su medicación habitual y mantenga las indicaciones de su médico para el control de sus factores de riesgo vascular (como la hipertensión o la diabetes) y además:



- mantenga las medidas de prevención frente al COVID-19
- evite desplazamientos innecesarios a su centro de salud
- cuide su alimentación, haga ejercicio a diario y no fume
- permanezca conectado a su entorno social

Las infografías se pueden encontrar en la página del ministerio de sanidad. <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

Recomendaciones para personas con diabetes durante la epidemia de COVID-19

Lleve una vida saludable según le hayan recomendado a usted personalmente

Siga la dieta y beba los líquidos que le han recomendado



Haga su tabla de ejercicios



Control del nivel de glucosa

Vigile que tiene suficiente medicación y dispositivos de monitorización. Para que no le falten contacte con su profesional sanitario de referencia.

Monitoree los niveles como le hayan recomendado.

Siga su tratamiento, no se salte ninguna administración.



Autocuidado

No cambie su dieta ni medicación sin consultar con su profesional sanitario de referencia

Asegúrese de conocer cómo manejar la hipoglucemia y la hiperglucemia.

Si no se acuerda contacte con su profesional sanitario de referencia.

Mida los cuerpos cetónicos, si se lo han recomendado

Si no se encuentra bien

Consulte con su profesional sanitario de referencia, siga las recomendaciones generales



Si tiene sensación de gravedad llame al 112



Tiene más información en

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/CRONICOS20200403.pdf>

Las infografías se pueden encontrar en la página del ministerio de sanidad. <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

Recomendaciones para personas con epilepsia durante la epidemia de COVID-19



Quédese en casa



Medidas de prevención



Vida saludable

Coma de forma saludable



Respete un horario de sueño



Haga actividad física



Cuide su bienestar emocional



Importante



Tenga la medicación antiepiléptica en casa. **Cumpla el tratamiento** y no lo interrumpa bruscamente.



No consuma drogas ni alcohol.



En caso de infección, para disminuir la temperatura corporal se recomienda el **empleo precoz de antitérmicos** como el paracetamol.



Si aumentan las crisis epilépticas, **contacte con su profesional sanitario** de referencia.



Llame al servicio de urgencias, 112, si:

- La crisis convulsiva dura más de 5 minutos
- Aparece una segunda crisis convulsiva poco después de la primera
- Ocurre una lesión durante la convulsión
- La convulsión se presenta cuando la persona está en el agua
- Tiene una crisis convulsiva y padece otra enfermedad o está embarazada

Las infografías se pueden encontrar en la página del ministerio de sanidad. <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

Línea de ayuda

Consulta tus dudas sobre el **COVID-19** y obtén la información **OFICIAL** y **ACTUALIZADA**



En la línea de ayuda las personas pueden pedir información oficial y actualizada cada vez que lo necesiten .

ITALIA



Casos de Covid-19 en Italia

Italia, es uno de los países con un alto índice de casos de Covid- 19.

Los últimos casos registrados del 10/06/2020 son los siguientes:

Total de casos positivos - 236,000

Total de Muertes -34,000

Estos datos son recabados de la página oficial de la MS (Ministero Della Salute).



Protezione Civile

En la página oficial de la PC(Protezione Civile), se encuentra información importante acerca de la emergencia del Covid-19 y las actividades implementadas por el Servicio Nacional.

- En este espacio se muestran:
- Actividades de Riesgo
- Transparencia en la Administración
- Comunicación y Media

<http://www.protezionecivile.gov.it/risk-activities/health-risk/emergencies/coronavirus>



Servicio a Refugiados y Inmigrantes

La agencia de refugiados UNHCR, ofrece ayuda necesaria a refugiados e inmigrantes en Italia.

En su página oficial ofrecen ayuda, para ubicar estaciones de servicio en donde poder acudir para ser atendidos como también brindar apoyo vía chat o telefónica. Como también, ofrece el servicio en diferentes idiomas.

Los siguientes puntos son algunos de los que se encargan de atender en esta organización:

- Reunificación Familiar
- Reunificación de menores
- Protección internacional

https://coronavirus.jumamap.com/it_it/home/



Instituto Nacional para la Salud

La organización (NIHMP) National Institute for Health, Migration and Poverty, se encarga de atender el cuidado de la salud y dar asistencia para investigación y entrenamiento, y capacita a sus integrantes para ofrecer servicio a la comunidad. se encarga de desarrollar sistemas innovadores para combatir la desigualdad en el sistema de salud Italiano, para facilitar el acceso a los servicios de salud a grupos vulnerables, en desventaja y ciudadanos extranjeros inmigrantes.

En su página oficial ofrecen ubicaciones en donde las personas pueden ser atendidas, y crearon un espacio dedicado para el Covid -19 en donde se encuentra información al respecto y cómo acudir para solicitar ayuda para prevención y atención en caso de tener Covid-19

<https://www.inmp.it/index.php/eng/CoViD-19-what-you-have-to-know-about-it>



La Onu insta a Italia a empoderar a las personas con discapacidad

Italia trata a las personas con discapacidad como incapaces de valerse por sí mismas o de tomar sus propias decisiones, cuando debería estar haciendo todo lo contrario: empoderarlas para que puedan llevar vidas cada vez más libres e independientes.

El Comité sobre Derechos de las personas con discapacidades emite sus observaciones finales sobre el informe inicial sobre Italia ante la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CRPD).

A continuación se comparte el link para ver el artículo completo de la ONU hacia Italia respecto a las personas con discapacidad:

<https://www.liberties.eu/es/news/italia-necesita-cambiar-su-forma-de-abordar-a-las-personas-con-discapacidades/9819>



Nota

El Gobierno de Italia lamentablemente no cuenta con reconocimiento oficial respecto a derechos de personas con discapacidad. Esto ha forzado a que organizaciones independientes surjan como instituciones a favor de personas con discapacidad y personas vulnerables.

Estas organizaciones sin fines de lucro se mantienen de donaciones y eventos para poder mantenerse económicamente, así como la participación social de sus colaboradores para ofrecer servicio a sus beneficiarios.



ESTADOS UNIDOS



Casos de Covid-19 en E.U.A

Estados Unidos, es uno de los países con un alto índice de casos de Covid- 19.

Los últimos casos registrados del 10/06/2020 son los siguientes:

Total de casos positivos-2,400,000

Total de recuperados- 606,000

Total de Muertes -114,000

Estos datos son recavados de la pagina oficial del CDC (Centers for Disease Control and Prevention).

<https://www.cdc.gov/>



Centers for Disease control and prevention

En la página oficial del CDC, se encuentra toda la información acerca del covid 19.

Aquí se pueden encontrar guías de apoyo para dudas que se tengan, en referencia de síntomas, recomendaciones, prevención, diagnóstico, así como también, cifras de casos de contagio como también muertes.

Hospitales y centros de atención en donde se está tratando la enfermedad y dando apoyo.



Americans with disabilities Act

ADA - Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades

En este espacio dedicado a personas con discapacidad, se encuentra información esencial de atención y responsabilidad para las personas con discapacidad, como:

- Regulaciones y derechos en la ley
- Diseño estándar Accesible
- Material de asistencia Técnica
- Aplicaciones

ADA.gov
United States Department of Justice
Civil Rights Division

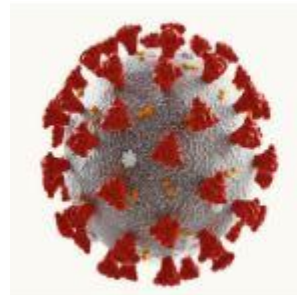
**Information and Technical Assistance
on the Americans with Disabilities Act**



Emergency Preparedness and Response

En este espacio dentro de la página oficial de la ADA, se encuentra la información orientada al tema de Covid-19.

Aquí, agencias Federales y Departamentales, ofrecen apoyo técnico y recursos para asegurar que gobiernos estatales y locales estén actualizados estén preparados con respuestas a emergencias y programas administrativos, para que sean accesibles para personas con discapacidad.



EMERGENCY PREPAREDNESS & RESPONSE



MÉXICO



Casos de Covid-19 en México

En México el número de casos registrados por el gobierno no son los que realmente existen ya que utilizan el método “centinela” para dar una aproximado de casos.

Oficialmente hasta el 10/063020:

Total de casos positivos: 124,000

Total de muertes: 14,649

Total de recuperados: 91,412

MODELO CENTINELA

Es la estrategia del gobierno mexicano para vigilar la pandemia.

Página secretaría de salud

En la página web de Libre Acceso, A.C. se generó una sección destinada a compartir documentos e información del Covid-19 para las personas con discapacidad.

Y la secretaría de Salud Federal generó una página con diversos apartados referentes a Discapacidad y el diseño de la misma en formato accesible.

las paginas son las siguientes:

<https://www.libreacceso.org/covid-19/>

<https://coronavirus.gob.mx>





 INFORMACIÓN ACCESIBLE	 CURSOS COVID-19	 DIRECTORIO DE CONTACTO POR ESTADO	 CUIDA TU SALUD MENTAL
 SECCIÓN PARA NIÑOS	 RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN	 PREGUNTAS FRECUENTES	 SITIOS DE INTERÉS
 RECOMENDACIONES PARA PERSONAL DE SALUD	 MITOS Y REALIDADES	 MATERIALES DE CONSULTA	 ARTÍCULOS CIENTÍFICOS
 ADULTOS MAYORES	 ACCIONES CON PERSPECTIVA DE GÉNERO	 DATOS ABIERTOS	¡TODOS JUNTOS CONTRA EL COVID!
 Contigo en la distancia cultura desde casa	 JUNTOS POR EL TRABAJO	 MATERIALES EN LENGUAS INDÍGENAS <small>INSTITUTO NACIONAL DE LENGUAS INDÍGENAS</small>	TRANSPARENCIA PROACTIVA Conocimiento público útil Enfermedad COVID-19
 La bioética ante la pandemia del COVID-19	 DATOS PERSONALES SEGUROS COVID 19	 PUEBLOS INDÍGENAS <small>INPI</small>	

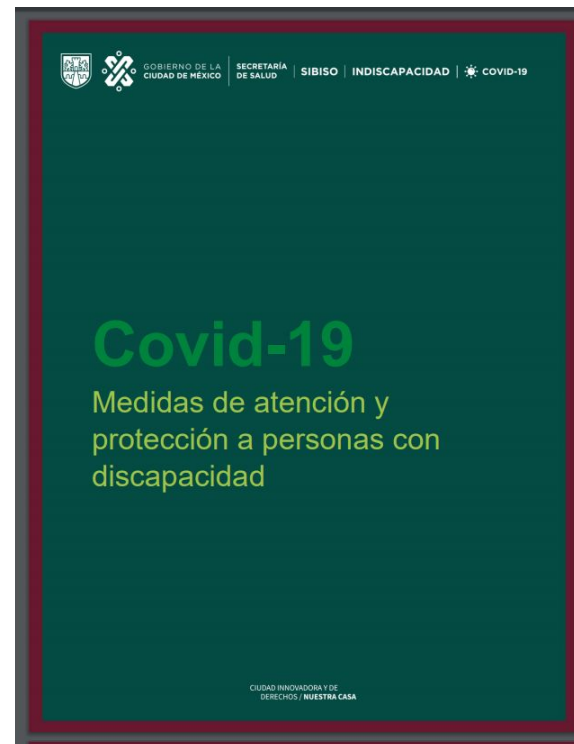
Medidas de atención y protección a personas con discapacidad

Esta guía explica los derechos que tienen las personas con discapacidad y las medidas que se tienen que tomar para los cuidados en tiempos de Covid-19.

Los temas que toca son:

- Medidas de acceso a la información y comunicación.
- Recomendaciones generales en la atención de salud de las personas con discapacidad.
- Recomendaciones generales para la prevención del contagio.
- Recomendaciones específicas según la discapacidad que se tiene.

<https://indiscapacidad.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/public/5ea/b48/dec/5eab48dec2fa2420535026.pdf>



Apoyo emocional

El 11 de Mayo se anunciaron una línea de ayuda en caso de requerir asistencia psicológica o emocional.

Ya sea por:

- Ansiedad
- Violencia familiar
- Nervios
- Miedo

<https://coronavirus.gob.mx/salud-mental/>



APOYO EMOCIONAL

En tiempo de contingencia hay que sumar. Si te sientes preocupado, triste, ansioso o enojado, no dudes en contactar cualquiera de las siguientes líneas de atención.



LÍNEA DE LA VIDA

☎ 800 911 2000

f @LaLineaDeLaVida

t @LineaDe_LaVida

📅 365 días del año

🕒 24 horas



ATENCIÓN PSICOLÓGICA A DISTANCIA,
UNAM

☎ 55 50 25 08 55

📅 Lunes a viernes

🕒 9:00 a 18:00 h



LOCATEL

☎ 55 56 58 11 11

☎ 55 54 84 04 43

📅 365 días del año

🕒 24 horas



CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL

☎ 55 52 12 12 12

📞 WhatsApp 55 45 55 12 12

📅 Lunes a viernes

🕒 8:30 a 22:00 h

Recomendaciones para personas con autismo

Se creó una guía para apoyar a los familiares o personas que cuidan a una persona con autismo durante la contingencia. Esta guía tiene una serie de recomendaciones para el cuidado de la persona.

- Transmitir tranquilidad
- Estrategias de relajación
- Comprensión del tema con ayuda visual
- Explicar las nuevas reglas sociales.
- Tener rutinas.
- Control de información ya sea en internet o por televisión
- Monitorear los cambios en el comportamiento.
- Promover actividades familiares
- No automedicar a la persona.



Se crearon infografías y personajes para un mejor entendimiento

Susana Distancia
MEDIDAS DE HIGIENE

SOY **SUSANA DISTANCIA** Y TE DIRÉ CÓMO CUIDARNOS EN ESTE ESCENARIO DOSDE LA EPIDEMIA DE COVID-19... ¡ES FÁCIL!

LO MÁS EFECTIVO ES LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN POR VEINTE SEGUNDOS... MÁS DE 10 VECES AL DÍA....

ESTORNUDA O TOSE EN EL ÁNGULO INTERNO DEL CODO...

SD PRACTICA LA SANA DISTANCIA, INCLUSO DENTRO DE TU CASA.

MANTÉN LA CASA VENTILADA Y LIMPIA

DESINFECTA LOS UTENSILIOS Y SUPERFICIES DE USO COMÚN, USANDO CON PRODUCTOS DE LIMPIEZA O AGUA CON UNA CUCHARADA DE CLORO POR CADA LITRO.

SI AISLAMOS AL VIRUS, LO VENCEREMOS!

POR ESO, ¡QUÉDATE EN CASA!

VISITA WWW.GOB.MX/CORONAVIRUS

MATERIAL GRÁFICO ELABORADO: MARTES 24 DE MARZO DE 2020

GOBIERNO DE MÉXICO

gob.mx

2/12 GRAFICO-FASE2-SD-11

¡SÉ SÚPER VALIENTE!

1 ESTORNUDA COMO **BATMAN.**

2 ACTIVA TU **ESCUDO,** LAVANDO TUS MANOS VARIAS VECES AL DÍA.

3 VUÉLVETE **INVISIBLE** PARA EL VIRUS QUEDÁNDOSE EN CASA

4 HAZTE MÁS FUERTE, TOMA AGUA Y ALIMÉNTATE SANAMENTE

GRUPOS INDÍGENAS

Información en lenguas indígenas para un mayor entendimiento.

<https://es.mongabay.com/2020/03/pueblos-indigenas-coronavirus-america-latina/>

¿Chu reká ta ga'lá tibúka járopa jépuná nayulí kítera?

COVID-19

JÉREKÁ MU GA'LÁ TIBÚKA INÁMA


Ayáapi panikupa ba'wí a'lí jabóni náti


Mekáka jónisa narepába. Ke tási chapiká ko.


Mápu re mu atísia ka rosówaa ma ko, wé ga'lá pólika olábo.


Desinfecta superficies con alcohol tipo médico


Á mu bajisa re sinibi rawé, osá nayó báso ba'wí.


Pakópa échi namúti ko'áala ba'wí a'lí jabóni náti.


Wé ga'lá ko'póa, a'lá séballi.

JÉ MU INÍLISA KO


Ratalí mujé repokála wé simirikame


Ke tási mu ga'lá uméro iwía


Rosówali


Mo'ochí okolí

Ra'ichá

9 1 1
EMERGENCIAS



iKe tási mu binói bajíma owáame!

Ga'lá tibúpa tamó repokála, tamujé retémuwala repokála ayéna cho.

¡Kíti ko MUJÉ REPOKÁLA WÉ NATÉAME JU!



Servicios funerarios en México

GUÍA DE MANEJO
DE CADÁVERES POR
COVID-19 (SARS-CoV-2)
EN MÉXICO



Fotografía: freepik.es

Versión: 5 de abril 2020

Guía para el manejo de cadáveres

Uso de equipo de protección.

Traslado del cadáver, ya sea a la morgue o alguna casa funeraria o panteón. Esto se debe realizar con todas las medidas de sanidad ya que toda el cadáver puede contagiar a las personas.

Estudio post-mortem. Se debe realizar con todas las medidas de sanidad en un lugar con la ventilación adecuada.

Atención en la morgue. Este debe tener ventilación, iluminación y climatización.

Todas las superficies utilizadas deberán ser desinfectadas adecuadamente.

TABLA 1.- USO DE EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

PROCEDIMIENTO	Lavado de manos	Uso de Guantes no estériles	Mascarilla quirúrgica	N-95	Bata impermeable con manga larga	Protección ocular*
Manejo del cadáver	SI	SI	SI		SI	SI
Traslado del cadáver	SI	SI	SI		SI	SI
Cuidados mortuorios	SI	SI	SI		SI	SI
Necropsia	SI	SI		SI	SI	SI

Féretro y traslado

La bolsa para traslado junto con el cadáver puede introducirse en un féretro pero antes se necesita desinfectar adecuadamente. La manipulación exterior del ataúd no tiene ningún riesgo.

Se le deberá de informar a la casa funeraria si la muerte fue por covid-19 ya que tienen que tomar todas las medidas de precaución en el manejo del cadáver.

La entrega del cadáver será lo más pronto posible, se sugiere que sea mediante cremación y no sepultura ya que las cenizas no tienen ningún riesgo.



Guía para la atención de pueblos indígenas

La secretaría de salud junto con el instituto de pueblos indígenas crearon una guía especializada en la emergencia sanitaria.

Esta guía cuenta con información cultural, traslados, atención a casos sospechosos, lenguaje, atención de fallecidos y reactivación económica.

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/551398/guia-atencion-pueblos-indigenas-afromexicano-covid19.pdf>



Ikil u náats'al le k'oja'anil CORONAVIRUS, le ba'ax jach k'abéet u beeta'ale', u kanantikuba máak.

LE K'OJA'ANIL KU TAASIK LE COVID -19 MA' JACH TALAMI', U MUK'YAJILE JACH BEY JE'EBIX U TSA'YAL LE SE'ENO':
 CHOKWIL, CHI'IBAL POOL WA YAYAJ KAALIL YETEL BEY MA UTS U YU'UBIKABA MÁAKI'.



WA KA WU'UYIK BEY YANIKECHO', MA' U SAJAKTAL A WOOL.

XEN TI U KUCHILIL TS'A TS'AAK YAN NATS' TECHO, WA TU YIKNAL A TS'AK YAJ



MA' K'ABÉET A BIN TI NOJ OCH KUCHILIL TS'AAKI' WA A KAXTIK AJ TS'AAKO'OB KA'ANAL NA'TO'OB!'
LELO CHEN WA KA WU'UYIK ISTAYAJ A CH'A'IK A WIIK'.



KANANT LE MÁAXO'OB YAN TIO'OB K'OJA'ANIL TALANTAKO, BEYXAN MEJEN PAALALO'OB YAN TIO'OB TAK HO'PEEL JA'AB BEYXAN NUKUCH MÁAKO'OB MANAL 65 JA'AB TIO'OB YETEL XAN KO'OLELO'OBYO'ONJA'ANO'OB



¡WA KA KANTIKABÁ TECHE K KANANTIKBÁÁ TO'ON!

Textos en lengua maya



gob.mx/inpi

KA'AJAK TI TECHE' LE CORONAVIRUS COVID 19 MA' JUNP'ÉEL K'OJA'ANIL JACH TALAMI'.
 UTI'AAL MA' U TSA'AYAL TECHE' K'ABÉET A BEETIK LE BA'ALO'OB KU YA'ALA'ALA'.

MA A BEETIK MAANO'OB CHEN MINA'AN U XUUL:
 MA' A PIXIK A CHI WA MA' K'OJA'ANECHI'.

JETS' A TOUKUL



MA' K'ABÉET TECH A MANIK BA'ALO'OB KO'OJTAK UTIA'AL A P'O'IK A K'ABO'OB:
 CHEN K'ABÉET A P'O'IK MA'ALO'OB YETEL JABON WA YETEL GEL ANTIBACTERIAL.



K'ABBÉET A WILIK KEKEXKI A WOTOCH
 BEYXAN LE NU'UKULO'OB KU MEYAJ TI TECHEO'.



HACH K'A'ANA'AN MA' TS'AIK K'AJÓOLTBI
TUUSO'OB UTI'AAL U JAK'AL U YÓOL A WET LÁAK'.

iLELO' TUUS!



¡WA KA KANANTIKABA TECHE, K KANANTIKABÁÁ TO'ON!

Textos en lengua maya



gob.mx/inpi

Ipampa yoyejkok on **CORONAVIRUS**,
cachij moneki xmonemilij.

IN KOKOLISTLI KIYOLITIAJ ON
COVID KAXTOLI UAN NAHUI,
**TIKMACHILIS KEJ KUAK
MITSAJSI TSONPILI:**
TITOTONIAS TEMOJTI.
MITSKOKOS MOTSONTEKO
UAN XUELIS TITATOLOS, UAN
MITSKOKOS NOCHI
MOTLAKAYO.



**TLA IJKO
TIKMACHILIAJ, AMOJ
XMOMOJTIIJ.**

XIYAJ PAN KALTAPAJTILU TLEN
XAXUEJKA ONKA KAMPA TICHANTI
NOSOJ XIYAJ IKAJ TLAJPAJTUKETL
TLEN YATIKIXMATIJ



**XMONEKI TIYAS KAMPA
KINPJATIAJ AKIN
CHIKAUAK MOKOKOUA,**
NOSO PAN KALTAPAJTILIJ
KAMPA KIMPAJTIAJ AKIN
KIPIAJ SE UEI KOKOLISTLI.



UAN KUALI XKUALI XKIMITAJ ON
MAJSEUALME TLEN KIPAJ
UEJUEI KOKOLISME, NOSOJ ON
KOKONE TLEN XAKAJXILITIAJ
MAKUILIJ XIUITL, NOSOJ TLEN
YOKAJXILTIDKE YEIEMPOUALI
UAN MAKUILI XIUITL. NOSOJ
SIUAME TLEN PILUAJKE.



¡TLA TI MOTLAJPIAJ TEJUA, TI MOTLAJPIYAJ TINOCHTIJ!

Textos en lengua náhuatl del estado de Guerrero



GOBIERNO DE
MÉXICO



f t @ gov.mx/inpi

**RECUERDA: EL CORONAVIRUS COVID-19
NO CAUSA UNA ENFERMEDAD GRAVE.**

CHIKA UELIS TIMOMANAUIS, CHACHIJ KUALI XMOTLAJPIAJ

**AMO TLAKOUA
SANKEJUELI:**

XMONEKI
TIMOTENTLAJTTLAKUAS
TAXTIMOMOKOUA.



**XTIKINNEKI TLEN
KACHI KUALI IKA
TIMOMAPAPAJPAKAS:**
SAN MONEKI SHAPOJ UAN
ATL NOSOJ TLEN
KINMIKTIAJ
YOLKATSINTSINTE TLEN
TECHKOKOLISMAKA.



**CHIPAUAJ
XPIAJ MOCHAJ
UAN XKINPAJPAKAJ
KUALIJ TLEN CAHIJ
ACHIKAJ TIKINKUIJ.**



UAN CACHI MONEKIJ:
**AMOJ TLAKETSAS
TLEN XKUALI
TIKMATIJ NOSO TLEN
XMELAUAK.**



¡TLA TI MOTLAJPIAJ TEJUA, TI MOTLAJPIYAJ TINOCHTIJ!

Textos en lengua náhuatl del estado de Guerrero



GOBIERNO DE
MÉXICO



f t @ gov.mx/inpi

Nubye bi zoho
rã hñeni **CORONAVIRUS**, lo gi ntsu.

RÄ HÑENI RÄ COVID-19
HIN GÄ 'NA RÄ HÑENI
NTS'EDI HA MAHYEGI
NGU 'NA: RÄ U ÑAXU, RÄ
THEHE. RÄ NZOO 'NE RÄ U
NDO'YO.



HA 'BU GI PETSU NU'U
YÄ UGI, O GI NTSU.

OT'Ä RÄ 'BEDI GI MÁ HA 'NA
RÄ NGU GÄ NT'OTHE KO RI
Y'OTHE.



HIN MÁ HYONI GI MÁ
HA 'NA RÄ DÄTÄ NGU
GÄ NT'OTHE,
SEHE 'BU HIN GI TSA GI
JUNTSÄ 'RÄ NDÄHI XA
HÑO.



HANDI XA HÑO YÄ JÄ'I
PETSU YÄ HÑENI XÄ
NTS'EDI NGU YÄ ZI
T'UKÄ METSI NGU YÄ
DÄNGA JÄ'I



¡'BU NU'I GI NSU, GÄ NSU HU GATH'O!

Textos en lengua hñahñu de Valle del Mezquital



GOBIERNO DE
MÉXICO

INPI
INSTITUTO NACIONAL
DE LENGUAS INDÍGENAS

f t i g y gov.mx/inpi

**BĒNI GE: RÄ GÄ COVID-19 HIN GÄ 'NA
RÄ HÑENI XÄ NTS'EDI.**

PA HIN GI PETSÄ NUNÄ HÑENI, MÁ HYONI GI NSU.

**O GI TAI YÄ
NKO'MA NE:**
'BU GI 'BUI XA HÑO HIN MÁ
HYONI.



HIN MÁ HYONI GI TAI
YÄ NKO'MA NE GE XÄ
MÄDI:
SEHE NXU'YE XÄ HÑO KO
RÄ DEHE 'NE RÄ XABO.



**MÄ HYONI GI
PETSU XÄ NT'AXI
RI NGU**
'NE GAT'H'O NUUA GI
MIHI HYASTHO.



'NEHE O GI THOTSI YÄ:
**NOYA NKUAMBA
GE MÁÄ MÁ 'RA
YÄ JÄ'I.**



¡'BU NU'I GI NSU, GÄ NSU HU GATH'O!

Textos en lengua hñahñu de Valle del Mezquital



GOBIERNO DE
MÉXICO

INPI
INSTITUTO NACIONAL
DE LENGUAS INDÍGENAS

f t i g y gov.mx/inpi

Nudya a seje nu ntsijeme **CORONAVIRUS**, pjoru na joo nutsk'e.

NE NZIJEME NU UNU NE
COVID-19,
**DYA NRA JA JOO NRE
CHEB'I MA GI SO'O
TREJE:** SERE IN NGERO, NA
U'U IN JŃII ŃE NREXE IN
NGERO



**MA GI SO'O A KJANU,
DYA RA PITS'I.**

**MA KJA NGUŃECHJE
NGEKUA RA DYEKEJI.**



**DYA RE MAA JANGO RA
DYEKEJI DĀBADIJI KJA
YE NGUŃECHJE,**
NGENCHJO MA DYA SO'O
RE MBEDYE NA JOO IN
JŃU'U



DYETE NA JOO YO PESI
NZIJEME, GA KJAA YE
TS'ITR'I YO PEZI TS'CHA
TSE'E, ŃE YO NA NOJO GA
KJAA YO PESI JŃANTO
TS'ICHA TSE'E XIMI ŃE YE
NRIXU YO NRUNTE



¡MA GI PJORU IN NGERO, GI PJORU NREXE!

Textos en lengua mazahua



GOBIERNO DE
MÉXICO

INPI
INSTITUTO NACIONAL
DE LOS PUEBLOS
INDÍGENAS

 gob.mx/inpi



VIDEOS

Susana Distancia
(Zapoteco del Istmo)



Medidas de prevención en rarámuri (tarahumara) de
Chihuahua



Ver historial...



Análisis

Este trabajo muestra cómo fueron reaccionando los diferentes países en el mundo ante la grave situación sanitaria. Muchos de ellos, como algunos mencionados en esta investigación, como: China, España, Italia y México, se vieron a la tarea de encontrar soluciones y guías para acatar los procedimientos y recomendaciones de prevención para la población y evitar el contagio y en caso de estar contagiado también, así como reaccionar de la mejor manera ante la pandemia.

Se movilizaron varias asociaciones, instituciones y órganos de gobierno, para crear centros de apoyo físicos y virtuales, para mantener a la población al tanto de la evolución de la pandemia, pero muchos de estos sitios no eran accesibles ya que no contaban con formatos adecuados para ser vistos con claridad, gracias a varias asociaciones que vieron este problema, impulsaron a mejorar estos sitios para hacerlos más accesibles.

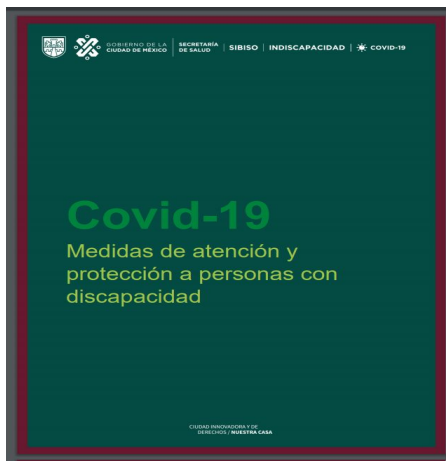
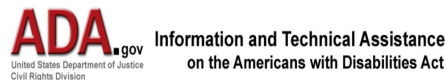


Análisis

Encontramos que estos países cuentan con varias organizaciones a favor de las personas con discapacidad y personas más vulnerables de la población de cada país.

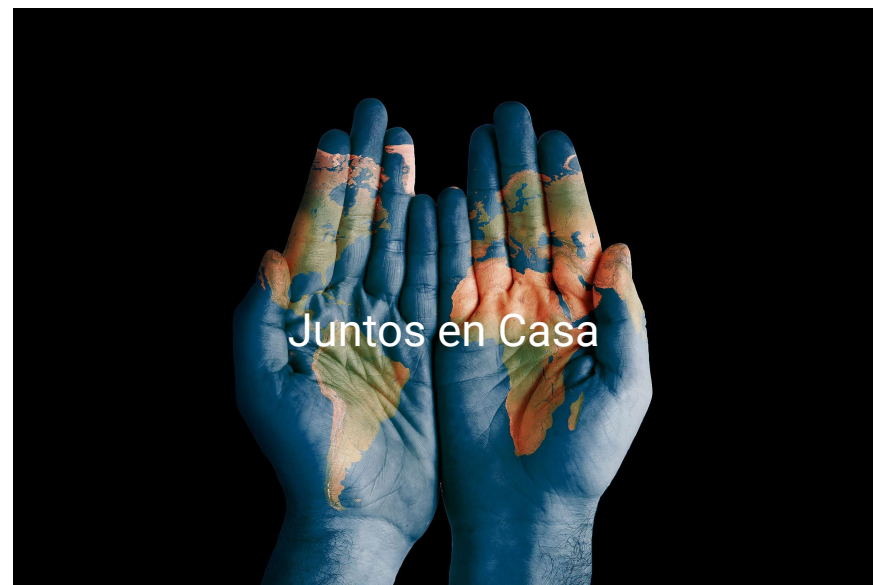
También todos estos países excepto Italia cuentan con derechos y leyes que apoyan a las personas con discapacidad y más vulnerables directamente, debido a los movimientos ciudadanos, que gracias a sus esfuerzos han adquirido por los años, cuando en verdad esto debería ser en automático y no por petición.

A pesar de las complicaciones estos y muchos otros países reaccionaron a la pandemia a su paso, pero lo hicieron y esto llevó a revolucionar y movilizar a las instituciones de manera acelerada, ya que era urgente tener soluciones inmediatas para atender las necesidades de las personas.



Resumen

- los contagios y defunciones por el Covid-19, en los diferentes países, han bajado o subido respectivamente. En México seguimos en aumento.
- Instituciones, asociaciones, organizaciones en todo el mundo, a favor de las personas con discapacidad y más vulnerables, siguen en la lucha incansable para una mejor accesibilidad universal e inclusión.
- Los gobiernos de diferentes países continúan con la búsqueda de una solución ante la Pandemia, para disminuir el contagio y defunciones por el virus.
- Los sitios oficiales para informar y prevenir en esta crisis sanitaria, siguen actualizando datos para mantener informados a la población.
- El virus sigue afuera, tenemos que seguir cuidándonos a nosotros y a los demás, la indiferencia es lo que nos separa de nuestra responsabilidad humana en este mundo.



ONU

“Las medidas de contención, como el distanciamiento social y el aislamiento personal, **pueden ser imposibles para quienes requieren apoyo** para comer, vestirse o ducharse”

“Además, es vital el acceso a **apoyos económicos adicionales para reducir el riesgo** de que estas personas y sus familias caigan en la pobreza o mayor vulnerabilidad”

Bibliografía

<https://www.hrw.org/es/news/2020/03/26/proteger-los-derechos-de-las-personas-con-discapacidad-ante-el-covid-19>

<https://news.un.org/es/story/2020/03/1471282>

<http://fundacionadecco.org/blog/blog/coronavirus-covid-19-y-discapacidad/>

<https://www.discapnet.es/actualidad/2020/03/personas-con-discapacidad-intelectual-lucha-contracovid19>

<https://es.mongabay.com/2020/03/pueblos-indigenas-coronavirus-america-latina/>

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

<https://elordenmundial.com/mapas/mapas-graficos-coronavirus/>

<https://www.redaccionmedica.com/secciones/sanidad-hoy/coronavirus-infectados-espana-y-evolucion-covid19-desde-origen-4148>

<https://www.youtube.com/watch?v=TPpoIGYIW54>

https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=CjwKC-AjwwYPZBRBGEiwAkoBpAvTxvG04x2qzevYuwPzwGd0Zgga9UVDcRqBEo_vmDtskmlwKEdtFHhoC4alQAvD_BwE

