
RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y DISTANCIAMIENTO SOCIAL DE LAS PERSONAS AFILIADAS EN EL DESCONFINAMIENTO POR COVID 19 **(versión detallada y adaptada a lengua de signos)**

El objetivo de este documento es proporcionarte orientaciones y recomendaciones que puedan resultarte útiles, en estos momentos, para actuar de manera correcta y segura, de acuerdo a las normas que el Gobierno vaya marcando en el proceso de desescalada.

Hace casi 2 meses que el Gobierno de España decretó el estado de alarma por la crisis sanitaria derivada de la pandemia por COVID-19. Desde ese momento, la población ha tenido que permanecer confinada, limitándose las salidas solamente al uso de servicios esenciales, a la adquisición de alimentos y medicinas y a la asistencia al puesto de trabajo, si no se podía hacer a distancia.

El Gobierno ha ido marcando una serie de medidas de higiene y seguridad para evitar la propagación del Coronavirus, entre ellas, el tan nombrado “distanciamiento social”, que implica mantener una distancia de seguridad mínima de 2 metros con cualquier otra persona con la que no se conviva.

Las personas afiliadas tenemos que seguir dichas recomendaciones, pero a causa de la discapacidad visual, pueden producirse muchas situaciones en las que no resulte fácil aplicarlas. Por un lado, el control visual es fundamental para mantener la distancia social, por lo que dependemos del resto de personas del entorno para protegernos y protegerlas, y por otro, el uso del tacto y del oído tienen un mayor protagonismo en nuestro funcionamiento diario, sentidos cuyo uso es más complicado en la situación actual.

[VER EN LSE](#)



1. Higiene y seguridad

Tomando como base las medidas establecidas por el Ministerio de Sanidad hasta el momento, se deberán tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Realizar un adecuado lavado de manos, con agua y jabón, antes de salir a la calle y cuando se regrese, siguiendo las instrucciones proporcionadas por las autoridades sanitarias. El gel hidroalcohólico resultará muy adecuado para la desinfección de las mismas después de usar el transporte público o haber permanecido en un espacio cerrado.
- Evitar tocarse la cara, especialmente los ojos, la nariz y la boca. Y estornudar o toser sobre el codo flexionado hacia la cara, o sobre un pañuelo desechable.
- Aunque en este momento solo es obligatorio el uso de mascarillas en el transporte público, es conveniente que se utilice habitualmente, porque no siempre se podrá garantizar la distancia de seguridad. Las pantallas protectoras también pueden ser adecuadas, porque son un elemento de barrera para prevenir los contagios, evitando además que se empañen los cristales de las gafas habituales. A la hora de colocar y quitar la mascarilla o la pantalla es importante que no se toque las partes que están en contacto con la cara, manipulándolas únicamente a través de las gomas o cintas de sujeción.
- Llevar un pequeño kit higiénico, compuesto, al menos, por un gel hidroalcohólico (si es posible, con dosificador para controlar la cantidad de producto), o toallitas desinfectantes y pañuelos desechables, con formatos diferenciados y que permitan su fácil identificación, y tenerlo en un lugar de fácil acceso, por ejemplo, en un bolsillo o en el departamento exterior del bolso.
- Tener a mano una bolsa de plástico, o similar, para separar los pañuelos y toallitas utilizados y desecharlos al llegar a casa. De esta forma, se evitará tener que buscar una papelera y tocarla, para introducir estos elementos.
- En cuanto a la limpieza del bastón, productos de apoyo ópticos y tiflotécnicos, así como todos los materiales de uso personal, se deberá ser muy meticuloso en su desinfección. Se evitará depositarlos, siempre que sea posible, encima de una mesa, mostrador, etc.,. Además, sería conveniente llevar una bolsa de plástico o fundas donde

guardar estos objetos, para, una vez en casa, desinfectarlos adecuadamente. De esta forma, se impedirá además que entren en contacto con otros objetos que se lleven en el bolso o mochila.

- En este momento, es importante utilizar los materiales de forma personalizada, evitando compartirlos con otras personas, ya que éstos pueden constituir una fuente de contagio, como es el caso del teléfono móvil, algún documento en braille, una ayuda óptica, etc.
- Los afiliados usuarios de perro guía deben seguir también las recomendaciones de limpieza e higiene establecidas por el Gobierno para dichos animales, así como las “Directrices para usuarios de perro guía durante el estado de alarma” indicadas por la Fundación ONCE del Perro Guía y que se pueden encontrar dentro del apartado #yomequedoencasa del Club ONCE.

[VER EN LSE](#)



2. Desplazamientos

En los desplazamientos es esencial identificarse como persona con discapacidad visual de la manera más sencilla: con el bastón o el perro guía. De esta forma:

- El resto de transeúntes se apartarán para facilitar el mantenimiento de la distancia de seguridad.
- Se evitarán malentendidos cuando se produzca un acercamiento excesivo e involuntario a otra persona.
- Será más fácil conseguir la ayuda o información que se necesite.

Además, el bastón ayuda a marcar, en cierta medida, esa distancia de seguridad, tanto en los desplazamientos como en las filas de espera.

A la hora de desplazarse, la recomendación es:

- Intentar deambular por calles con aceras amplias o con poco tránsito de personas, aunque haya que modificar la ruta habitual o ésta sea algo más larga.

- Caminar siempre por la derecha y mantenerse cerca de la pared, para facilitar al resto de personas que puedan separarse cuando se crucen con nosotros.
- Reducir la velocidad en aquellos puntos en los que previsiblemente puede haber personas paradas: cruces, paradas de autobús, colas en los establecimientos, etc. En dichos lugares puede resultar útil, además, advertir de nuestra presencia de forma verbal o producir un sonido con el bastón.
- Cada vez que sea necesario desinfectarse las manos, colocarse la mascarilla o pantalla protectora o cualquier otra acción, será imprescindible detenerse para realizarla, con el fin de evitar caídas, choques o pérdida de objetos.

[VER EN LSE](#)



3. Solicitar y recibir ayuda

Solicitar y recibir ayuda, aspecto tan importante para la autonomía de las personas afiliadas en la calle, puede ser más complicado en la situación actual. Por un lado, resulta imprescindible el mantenimiento de la distancia de seguridad, que puede complicar la localización y comunicación con la otra persona, y por otra, el uso de mascarillas y pantallas dificulta la audición de los mensajes hablados.

Además de lo anterior, el público puede mostrarse reacio a acercarse si no se le indica la necesidad de ayuda y es comprensible que también experimenten cierto recelo a tocar y ser tocados.

Por lo tanto, resulta imprescindible:

- Tomar la iniciativa para solicitar la ayuda y explicar qué se necesita: localizar una dirección, colocarse adecuadamente en una fila de espera, cruzar una calle, etc.
- Conseguir que las indicaciones sean claras y concisas; por ejemplo, en cruce regulado por semáforo, “avance”, cuando se ponga verde o “párese”, si está a punto de cambiar. Y si somos capaces de distinguirlo, indicarles que podemos seguirlos, sin establecer contacto.

En caso que fuese necesario el contacto físico:

- Indicar que un ligero toque en el hombro es suficiente para localizarles.
- Si es necesario el acompañamiento en guía, en estos momentos, se debe modificar la técnica habitual, extendiendo completamente el brazo, con el fin de aumentar la distancia.
- Reforzar, además, las medidas de higiene antes de cogerse a la persona: desinfectarse las manos y usar un guante limpio o pañuelo de papel para evitar el contacto directo. De esta forma, se incrementará la seguridad de ambos y la persona que actúa como guía valorará nuestro interés por garantizar dicha higiene.

También puede ser necesario obtener ayuda para saber dónde ubicarse en determinados espacios garantizando el mantenimiento de la distancia social, por ejemplo, en el transporte público, en las colas de espera, dentro de los comercios o las consultas, etc. En estas situaciones, si no se puede controlar visualmente el espacio es conveniente pararse al entrar y solicitar instrucciones para colocarse en el lugar más adecuado.

[VER EN LSE](#)



4. Uso del transporte público

Si necesitamos hacer uso del transporte público, se debe hacer uso de mascarilla y tener en cuenta lo siguiente:

- Dentro del metro o autobús es imprescindible interactuar con determinados elementos a través del tacto: pulsar el botón de apertura de puertas, el de solicitud de parada, así como utilizar las barras para desplazarse por el interior y agarrarse, etc. Para evitar parcialmente, estas situaciones, puede resultar útil comunicar al conductor el nombre de la parada deseada y solicitarle que abra la puerta sin necesidad de tocar ningún botón. Al bajar del transporte, es muy importante desinfectarse las manos con el gel hidroalcohólico.
- Es importante, en la medida de lo posible, utilizar los asientos reservados para personas con discapacidad y preguntar al conductor si está libre para evitar desplazarse por dentro del autobús.

- Si el sistema de transporte que se utiliza dispone de aplicación móvil para gestionar los viajes y avisos, sería recomendable usarlas.

[VER EN LSE](#)



5. Uso de elementos de carácter público y realización de gestiones y compras

Además de las recomendaciones mencionadas anteriormente relacionadas con la distancia de seguridad, la higiene, solicitud de ayuda, etc., a la hora de utilizar los elementos de uso público, como cajeros automáticos, máquinas expendedoras, etc. se deberá tener en cuenta:

- Muchos de los elementos con los que se interactúa diariamente para realizar gestiones requieren una manipulación táctil. Para evitar la posibilidad de contagio se intentará, siempre que sea posible, llevarlas a cabo online o vía telefónica.
- Si no fuese posible hacer la compra de manera telemática y fuese necesario salir a la calle, se debe intentar dirigirse al establecimiento más próximo, llevar una lista preparada, tanto para agilizar la compra si se hace personalmente como para facilitársela al personal de la tienda si es posible contar con su ayuda y hacer uso de la tarjeta o el móvil para el pago.

[VER EN LSE](#)



6. En el entorno laboral

El lugar de trabajo es un espacio conocido y utilizado por muchas personas, por lo que las medidas de higiene no están garantizadas. Por ello, es muy importante extremar las medidas de higiene y seguridad:

- Utilizar el bastón en los desplazamientos por interiores (si es posible utilizando un bastón diferente al utilizado en la calle), para así evitar

tocar aquellas referencias que se utilizan para la orientación; por ejemplo, la mesa de un compañero, la papelera, etc.

- Evitar, en lo posible, el contacto directo en el uso de elementos comunes, hacerlo a través de un pañuelo desechable o desinfectarse las manos antes y después de utilizarlo; por ejemplo, la máquina de café.
- Siempre es recomendable mantener el orden para localizar de manera eficiente los objetos, pero en este momento todavía más. De esta forma, si uno sabe exactamente dónde está el móvil, no tendrá que tocar todos los objetos que están encima de la mesa para encontrarlo.

[VER EN LSE](#)



7. Acceso a la información

Para acceder a toda aquella información que se localice en cartelera, se debe tener en cuenta que:

- Los carteles y botones marcados en Braille pueden ser también un foco de contagio. Se debería desinfectar las manos antes y después de su lectura.
- Así mismo, si se dispone de resto visual funcional, se pueden usar las ayudas para visión de lejos que se tengan recomendadas (telescopios), las aplicaciones móviles destinadas para ello o tomar una fotografía con el móvil para ampliarla después.

[VER EN LSE](#)



8. Personas con sordoceguera:

- Además de tener en cuenta todas las recomendaciones e indicaciones expuestas, es importante considerar que las personas con sordoceguera tienen una mayor necesidad de tocar y ser tocados para

interactuar con el público y acceder a la información, y, aún en el caso de no requerir del tacto para su comunicación, siempre la distancia con las personas del entorno será más corta en muchas más situaciones.

- Se requerirá un mayor acercamiento al interlocutor para poder oír mejor a quién les habla en el caso de que su comunicación sea oral y la recepción auditiva, acercarse más al interlocutor para complementar con la percepción de la expresión facial de éste, y el posible apoyo de la lectura labial para las personas que tengan resto visual, y un contacto directo y táctil con el interlocutor cuando se requiere dicho apoyo para comunicar.
- Por tanto, serán muchas más las situaciones donde, para poder seguir todas las indicaciones de prevención de contagio expuestas, haya que saltarse las recomendaciones generales y contemplar situaciones más excepcionales, pero, aun contando con esta excepcionalidad, se deberá intentar siempre cumplir en la medida de lo posible con las normas generales de higiene y distanciamiento.
- Como recomendación general de higiene se aconseja rociarse las manos con el gel hidroalcohólico, justo antes y justo después de tocar a alguna persona, tras comunicarse con ella o haber recibido cualquier tipo de indicación a través del contacto con sus manos.
- Ya se ha comentado la no obligatoriedad del uso de la mascarilla a día de hoy, pero es absolutamente recomendable el uso casi obligado de la misma por parte de las personas sordociegas, precisamente y tal como se ha indicado, porque las distancias con el resto de las personas suelen ser menores. En algún caso, se necesitará pedir a las personas que se levanten la mascarilla de forma excepcional, bien para verle los labios bien porque la voz del interlocutor a través de la mascarilla está más distorsionada y no se entienda. Y en situaciones como ésta, será conveniente que la persona sordociega lleve la suya puesta.
- Es recomendable que, si la persona se tiene que acercar mucho, se le avise que hable desde atrás del oído y no de frente, siempre que no se precise el apoyo visual para la comunicación.
- De la misma forma, si es necesario el deletreo en la palma de la mano o utilizar el sistema dactilológico, se debe indicar que se haga de forma lateral y no frontal.

- Si el sistema de comunicación empleado es la lengua de signos apoyada táctilmente es recomendable, para favorecer la posición lateral y evitar la frontal, que nos signen a una mano y nuestro apoyo en dicha mano pueda ser lateral y no frontal como es el caso de hacerlo con las dos manos. Esta es la misma posición y situación que se produce cuando las dos personas van caminando y al mismo tiempo van comunicando en lengua de signos agarrados de una sola mano, habitualmente la izquierda de la persona sordociega sobre la derecha del interlocutor que va a su izquierda.
- Si no se dispone de la ayuda de otra persona en el desplazamiento o en las compras, además de seguir las pautas indicadas anteriormente, facilitará el trato si se informa al interlocutor de la situación visual y auditiva de cada uno, así como la forma concreta de ayuda que se necesita, ya sea hablando, mediante tablillas de comunicación, por escrito en un papel o en el móvil.

[VER EN LSE](#)



La evolución de la pandemia y las medidas tomadas por el Gobierno para afrontar la desescalada están variando diariamente y se irán modificando durante los días, incluso dependiendo de la zona donde residas. En función de las mismas, desde la ONCE seguiremos analizando la información para poder proporcionar a las personas afiliadas todas aquellas recomendaciones y orientaciones necesarias para afrontar este periodo con seguridad y poder afrontar el día a día con la mayor autonomía.

[VER EN LSE](#)

