

Recomendaciones generales para personas con discapacidad y su red de apoyo en autocuidado y cuidado mutuo en la situación nacional actual

A raíz de la situación de contingencia nacional, el autocuidado y cuidado mutuo en los diversos lugares donde te encuentras es fundamental, por eso te entregamos las siguientes recomendaciones para que consideres y consideremos como comunidad:

Medidas de autocuidado:

1. Porta siempre tu Credencial de Discapacidad o certificado de Pensión de Invalidez.
2. Planifica tus tiempos de traslado y solicita apoyo adicional si fuese necesario.
3. Actualiza permanentemente la información de tu lugar de trabajo o donde te encuentres.
4. Infórmate al menos cada una hora de las recomendaciones preventivas entregadas para la población en general.

Medidas de cuidado mutuo. Como jefatura de equipos considera:

5. Consultar a todas las personas que tienen necesidades especiales lo que requieren ante esta situación. En particular a personas con discapacidad permanente o transitoria.
6. Entregar tranquilidad, contener y acompañar si fuese necesario.
7. Que los lugares donde se reúnan permitan el adecuado desplazamiento a todas las personas con y sin discapacidad.
8. Incluir a todas las personas de tu equipo en las conversaciones generadas a raíz de la contingencia.
9. Contar con las condiciones necesarias según el tipo de discapacidad que tiene la persona de tu equipo, es decir, por ejemplo, si utiliza silla de ruedas que sea un lugar accesible y que tenga baño adaptado cerca; si es una persona sorda que se comunica a través de la interpretación de la lengua de señas, contemplar la interpretación para asegurarnos de que la persona comprende lo que se expone. Si la persona tiene buena comprensión lectora, puede usarse texto escrito entregado con anterioridad a la actividad. Considera que algunos tipos de discapacidad pudiesen requerir de mayor apoyo, este es el caso de trabajadores con discapacidad física moderada a severa que posean dificultad en su desplazamiento; discapacidad auditiva o visual y que requiera de asistencia.
10. Considerar que en la entrega de información pudiese estar otro trabajador que maneje la lengua de señas y que pudiese servir de intérprete.

Si transitas por las calles, considera:

1. Tener siempre conectado a una persona de tu red de apoyo que sepa de tu ubicación y situación general.
2. Se han adoptado algunos acuerdos en la comunidad de personas con discapacidad auditiva, donde se promueve el uso del chaleco reflectante con una leyenda en la espalda que señale "Persona sorda". Esto para ser utilizado sólo en caso de emergencia en sectores donde se realicen manifestaciones públicas.

Fuente: Gerencia de Cuidado y Desarrollo IST, Fundación Tacal y www.senadis.cl