

# 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 (gel hidroalcohólico, toallitas desinfectantes y pañuelos desechables). Y una bolsa plástica para los desechados, así se evita tocar las papeleras.
- Utilizar siempre el gel tras 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.
- Utilizar mascarillas o pantallas protectoras en desplazamientos. Manipular tocando solo sus cintas de sujeción. Situar sobre la boca y nariz y tirar de estos extremos.
- No depositar el bastón, móvil o apoyos ópticos y tiflotécnicos sobre mesas. No prestarlos y utilizar una bolsa para guardarlos separados en el bolso o mochila.

## 2. DESPLAZAMIENTOS

- La norma general es mantener una distancia mínima de 2 metros con cualquier otra persona con la que no se conviva.
- Al identificarse como persona ciega, utilizando bastón o perro guía, será más fácil conseguir ayuda y mantener la distancia de seguridad.
- Además, el bastón sirve también para marcar esa distancia en desplazamientos y en filas.
- Circular por aceras amplias, por la derecha y cerca de la pared, reduciendo la velocidad en zonas concurridas y usando sonidos como aviso (bastón o voz).
- Para desinfectar las manos, colocar la mascarilla u otra acción de seguridad e higiene, mejor detenerse para evitar caídas, choques o pérdida de objetos.

## 3. SOLICITAR Y RECIBIR AYUDA

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

## 4. USO DEL 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 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, es muy recomendable usarla.

## 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 próximo, llevar la lista preparada y, si es posible, hacer el pago con tarjeta o móvil.

## 6. EN EL ENTORNO LABORAL

- Utilizar el bastón en desplazamientos interiores y mejor uno distinto al usado en la calle.
- Evitar los contactos con elementos comunes como máquinas de café, ascensores u otros. Utilizar guantes o un 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 foco de contagio. Desinfectarse las manos antes y después de su lectura.
- Si tienes resto visual funcional es recomendable utilizar telescopios, aplicaciones móviles o fotos ampliadas para evitar acercarse.

## 8. PERSONAS SORDOCIEGAS

- Extremar la limpieza de manos antes y después de una posible comunicación táctil. Indicar que esta se realice de forma lateral y no frontal.
- Obligatorio el uso de mascarilla dado que las distancias son más cortas. En caso de resto visual, opción de retirar la misma para lectura de los labios.
- Para la comunicación verbal desde cerca, hablar desde atrás al oído y no de frente, siempre que no se precise el apoyo visual para la comunicación.
- Si se utiliza el deletreo en palma, sistema dactilógico o lengua de signos apoyada táctilmente, debe hacerse de forma lateral y no frontal.
- Para la relación con terceros, utilizar tablillas de comunicación, por escrito en un papel o en el móvil.



grupo social **ONCE**

