

ElHeraldoAustral

...nuestro Diario, nuestro Patrimonio

\$200 www.eha.cl

Sábado 21 de Marzo de 2020, Puerto Varas

**RESPONSABILIDAD
EMPATÍA
SOLIDARIDAD**

#QUÉDATEENCASA

Felicidad y Coronavirus

Parece irónico, pero ayer 20 de marzo se celebró el día mundial de la felicidad. Muchos pueden decir que este día tiene tintes comerciales, pero creo que debemos enfocarnos en el sentido de la celebración que es "reconocer la relevancia de la felicidad y el bienestar como aspiraciones universales de los seres humanos" (ONU; 2012) y el cuestionarnos sobre nuestra propia felicidad.



Mirar los índices actuales mundiales de felicidad no nos hace mucho bien, a pesar de que Chile se encuentre en el lugar 36 del ranking mundial. El World Happiness Report ha dado los resultados actualizados dejando a Finlandia (quien por varios años ha liderado) nuevamente como puntero, seguido por Dinamarca y Suiza, países muy diferentes a los latinos partiendo por las condiciones políticas, económicas, sociales, educativas, etc.

Es en el contexto actual de pandemia, cuando debemos detenernos por un instante a pensar y analizar. En el fondo "valorar lo que tenemos y cuidar lo que valoramos" cuestionándonos sobre nuestra vivencia de la felicidad. Y digo vivencia (y no búsqueda) haciendo alusión a las palabras del Dr. Yamamoto, psicólogo que luego de varias investigaciones confirmó una sospecha que albergué durante años: "la felicidad no es ninguna clase de objetivo o meta. Es una aceptación, una forma de ver la vida". Plantea que la felicidad puede ser alcanzada por diferentes personas, en contextos distintos logrando adaptarse a la condición que les haya tocado, adaptándose a su entorno y saliendo adelante".

¿Suena fácil? Créame que puede resultar más difícil de lo que crees. Les pongo el caso de un paciente que ayer me dijo: "Me siento mal porque yo era feliz pero no me daba cuenta". Y es que muchos de quienes estamos viviendo esta pandemia podemos estar pensando lo mismo.

¿Cuáles eran nuestras percepciones de la felicidad? ¿Qué debería hacer ahora entonces para sentir una real felicidad? Y ojo, cuando digo "sentir" no me estoy refiriendo a los conceptos filosóficos o teóricos, me refiero a darse un tiempo para pensar qué hemos hecho para acrecentar nuestra felicidad y qué haremos para aumentarla ahora y en un futuro cercano.

La presencia del virus COVID-19 debería llevarnos a aceptar la situación que enfrentamos para adaptarnos de la mejor manera posible. ¿Cómo? Empecemos a cambiar nuestro discurso, pasando del: ¿Por qué estamos viviendo esta pandemia? al ¿Para qué estamos viviendo esta pandemia? El "por qué" queda en el pasado y no puede cambiarse puesto que la respuesta es una, sea cual sea y saberlo no te ayudará a sentir mejor. Pero, si cambiamos el foco y decimos ¿Para qué me tocó vivir el coronavirus? La respuesta tendrá implicancias reales en tu vida: Para valorar más a mis padres, para cuidarme más, para acercarme a mi familia, para valorar lo importante, etc.

Ahí está el verdadero sentido de la felicidad! Son estos pensamientos en los que deberíamos trabajar en cuarentena para que, al terminar esta crisis seamos mejores personas y más felices

Marisol Sagredo, psicóloga

¿Cuáles son las medidas que deben tomar los adultos mayores frente a esta pandemia?

El virus se transmite a través de gotitas (contacto con personas a menos de 1,5 metros) y por contacto por superficies contaminadas. Cuando alguien contagiado por coronavirus tose, emite partículas llamadas "gotitas" que contienen el virus. Estas partículas se asientan en la superficies de la habitación creando una fina capa de biofilm de coronavirus. Lamentablemente el virus puede permanecer en las superficies hasta una semana. Si alguien toca esa superficie contaminada, transfiere el virus a sus manos y si sus manos tocan mucosas (ojos, nariz, boca) se transmite la infección.

Las medidas más importantes son

- Aseo regular de superficies ambientales (con alcohol al 70% o soluciones de hipoclorito de sodio al 0,5%)
- Higiene de manos: agua y jabón, por 20 segundos. Si no hay agua disponible, se puede usar un desinfectante que contenga al menos 60% de alcohol (alcohol gel)
- Evitar tocarse la cara
- Cubrir boca y nariz con la parte interna del codo o un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- No utilizar pañuelos de género
- Mantenerse en sus domicilios y evitar exposición con personas con síntomas respiratorios o fiebre.

¿Por qué hay que dejar de visitar a los abuelos y padres?

Potencialmente podemos

ser vectores del virus sin saberlo, sobre todo el caso de los niños que pueden ser portadores asintomáticos. Dado que los adultos mayores están más predispuestos a contagiarse y tienen mayor riesgo de mala evolución y mortalidad (21,9% en mayores de 80 años vs 1,4% a toda edad según reportes chinos), es que es importante evitar el contacto durante este período con los adultos mayores.

Sin embargo, se recomienda mantenerse en contacto frecuente con ellos por vías seguras no presenciales y en eso hoy la tecnología nos puede ayudar: llamadas telefónicas y videollamadas.

¿Se les puede llevar cosas? ¿Cuál es la mejor manera de hacerlo? (dicen que el virus puede quedar en el plástico hasta por dos días)

Idealmente evitar elementos que puedan transmitir el virus. En casos estrictamente necesarios, se recomienda al recibir los elementos desinfectarlos con desinfectantes de superficie. Trasladar elementos en bolsas plásticas para evitar se contaminen en los trayectos.

¿Es recomendable que los adultos mayores lleven mascarillas?

El uso de mascarillas está reservado para las personas que tienen síntomas respiratorios o en los que se sospecha pueden tener el virus, para evitar el contagio a otras personas. Si no está

enfermo ni está en contacto con personas enfermas no debe ocupar mascarilla.

Se ha demostrado que el uso de mascarillas indiscriminadamente da una falsa sensación de seguridad, las personas se tocan más la cara y tendrían más riesgo de contagiarse. Además la duración de la mascarilla quirúrgica es de 20 a 30 minutos por el humedecimiento que se produce. Por otro lado, se justificaría cuando se va a estar en contacto a menos de un metro con otra persona, no al aire libre.

¿En caso de qué síntomas debemos llevarlos a urgencias?

Hoy en día, aún estamos en fase de detección mecanismo de transmisión, por lo que ante la sospecha de coronavirus se debe acudir a consultar. Los síntomas que hacen sospechar coronavirus son:

- Tos
- Fiebre axilar sobre 38°C
- Dolor de garganta
- Dificultad respiratoria

Es importante que los adultos mayores pueden no presentar fiebre, por lo que si tienen temperatura sostenida sobre 37,2°C y alguno de los otros síntomas se debe consultar.

En caso de dificultad respiratoria debe acudir de inmediato al Servicio de Urgencia.

Es importante en caso de ir, trasladarse con mascarilla y notificar en la entrada de sospecha de COVID-19 para evitar contagio a otras personas.

El Heraldo Austral
... nuestro Diario, nuestro Patrimonio

Fundado el 9 de Septiembre de 1951

Directora Ejecutiva
Paola Alvarez B.

Gerente Comercial
Gustavo Gálvez M.

Editora
Paola Alvarez B.

Colaborador
David Leal

Diagramación
Carlos E. Gómez M.

Jefe de Taller
Nelson Loaiza

Distribución
Miguel Filoza

Fono: 65 -2752766
prensa@eha.cl
www.eha.cl

Dirección
Itata 1109 - Puerto Varas
X Región Chile

Sábado 21 de Marzo de 2020

"Historias de Vida de la Comunidad Sorda Chilena. Contribución hacia los procesos de lectura y escritura" es el nombre del proyecto dirigido por la Dra. Karina Muñoz Vilugrón, académica y directora del Instituto de Especialidades Pedagógicas de la Universidad Austral de Chile Sede Puerto Montt. Esta iniciativa que fue inaugurada por el equipo del proyecto y contó con la asistencia de la Directora Regional de SENADIS, Jessica Droppelmann Rosas, es financiada por el Ministerio de las Culturas las Artes y el Patrimonio adjudicado a través del Fondo del Libro y la Lectura, en la línea de investigación. La iniciativa, con un diseño de historia de vida, permitirá que participantes Sordos/as de las ciudades de Puerto Montt, Concepción y Santiago, invitadas por integrantes del equipo Sordo, entreguen información a través de entrevistas y el análisis de documentos.

La creación de este texto es un hito relevante, ya que junto con escribir un libro que documente la vida de personas sordas del país, también involucra la investigación en torno a la creación de este libro en sí, este trabajo está en la línea de la investigación de la lectura y/o escritura para el desarrollo y/o la innovación de nuevos formatos inclusivos para el libro, la lectura y/o escritura, su particularidad es que es de Sordos/as para la Comunidad Sorda.

Esta investigación y creación se basa en que, la lectura y la comprensión lectora en la población sorda es reducida, independiente del tipo de pérdida auditiva, establecimiento educacional, materiales o metodologías para la enseñanza de la lectura y escritura que



Lanzan Proyecto UACH para la creación de un prototipo de libro para personas Sordas

El 13 de marzo se realizó la ceremonia en el Aula Magna 2 del Campus Pelluco.

se hayan utilizado.

La Dra. Karina Muñoz agrega al respecto que: "La importancia del proyecto es contribuir a la lectura y escritura en estudiantes sordos/as desde la comunidad sorda. Por ello es relevante que en el equipo de cinco personas contamos con dos integrantes que son de la comunidad sorda. Se pensó así porque llevamos algunos años investigando sobre la educación de sordos y si vamos a contribuir tenemos que contribuir con ellos. El texto será de historias de personas sordas que abrirán su vida y contarán cómo han sido sus procesos en un Chile que está cambiando e incluyendo a las personas sordas, donde exista un énfasis en saber cómo ha sido su desarrollo en torno a la lectura y escritura en su vida escolar".

Los estudiantes sordos en contextos de educación regular usan los mismos textos que los alumnos oyentes. En Chile hay pocos o inexistentes materiales que rescaten las características de

los sordos, con su característica visual para el aprendizaje y que tengan un valor y significado como cultura sorda o que incluyan personajes sordos/as.

La Directora Regional de SENADIS, Jessica Droppelmann, valoró este proyecto. "Estamos contentos de que la Universidad Austral esté desarrollando esta iniciativa. Son temas que no han sido abordados como se debería. Tenemos la oportunidad de que este proyecto sea presentado en la Mesa Regional del Plan de Lectura. Hace falta que las bibliotecas regionales, en los sistemas educativos y como parte de la cultura, incluso en los planes de educación se integren conceptos como los que se van a trabajar en este proyecto y se incentive la lectoescritura de la Comunidad Sorda".

El proyecto

El objetivo que conduce este proyecto es desvelar el valor de las experiencias visuales en el aprendizaje de la lectura y escritura en integrantes de las

comunidades sordas de Chile, para la construcción de un prototipo pedagógico que genere un impacto en la educación de sordos/as.

A través de esta iniciativa se identificarán elementos comunes de las historias de vida de personas sordas y su valor visual en la generación de material de apoyo a la lectura y escritura en la educación de sordos, junto con proponer desde la narración de las historias de vida de personas sordas, la construcción de un prototipo pedagógico visual (PPV), a partir de sus experiencias en los diferentes contextos escolares.

La difusión del Prototipo Pedagógico Visual (PPV) se realizará a través de la implementación de éste en establecimientos en la comunidad educativa sorda de la comuna de Puerto Montt, también el próximo año se realizará un Seminario de Difusión de resultados abierta a toda la comunidad.

Equipo de investigación:

Karina Muñoz Académica UACH, investigadora responsable y ejecutora del proyecto de Investigación.

Alejandra Sánchez Académica UACH, coinvestigadora y responsable de la gestión administrativa y financiera.

Jessica Aliaga Académica UACH, coinvestigadora y responsable del análisis y recopilación de material técnico de lectura y escritura.

Gabriel Sánchez Coeducador Sordo, coinvestigador del proyecto, responsable de la divulgación del proyecto y del Prototipo Pedagógico Visual.

Bárbara Alvarado Diseñadora Gráfica Sorda, encargada del Diseño del Prototipo Pedagógico Visual (PPV)

UACH implementó modalidad de teletrabajo para actividades académicas y administrativas

La medida rige desde el martes 17 de marzo en todos sus Campus y Sedes, y tiene como propósito prevenir la propagación del COVID-19.

El lunes 16 de marzo en un comunicado público el Rector Dr. Óscar Galindo informó de la medida, al conocerse oficialmente que se pasaba a la fase epidemiológica IV del virus COVID-19 decretada por el Ministerio de Salud, ello como una forma de prevenir su propagación.

Así anunció el Rector que todas las actividades académicas y administrativas se realizarán desde esa fecha en modalidad de teletrabajo, en todas las Sedes y Campus, por lo que, en el caso de la Sede Puerto

Montt las diversas áreas funcionan normalmente a través de esta modalidad.

De ello se destacan algunas áreas que normalmente atendían público de manera presencial, que actualmente funcionan en horarios de oficina de lunes a viernes vía teléfono y correo electrónico:

Admisión y Matrículas Sede Puerto Montt, Sra. Alba Vásquez, teléfono: +56941630586, e-mail: avasque2@uach.cl.

Bienestar estudiantil, con el objetivo

de continuar apoyando a las y los alumnos (as) en sus procesos de acceso y mantención de beneficios, secretaria DAE, Alejandra Ferrada, Fono 652-277135, e-mail: secretariadae@spm.uach.cl; alejandra.ferrada@uach.cl y dae.pmontt@uach.cl

Consultas por becas JUNAEB con la Trabajadora Social Sra. Miriam Grillo, su mail es grillochile93@gmail.com (Indígena, Residencia indígena, Presidente de la República, Territorial y Patagonia Aysén). Las consultas por BAES son con la Trabajadora Social que ve cada carrera.

Acreditación Socioeconómica: Aquellos estudiantes que no alcanzaron a entregar su documentación, se les indicará nuevo plazo. Más dudas y/o consultas con su respectiva Trabaja-

dora Social según carrera: Vanessa Soto (Ingeniería Civil Industrial, Fonoaudiología, Pedagogía en Ed. Diferencial, Enfermería, Terapia Ocupacional, Administración Pública, Derecho, Ped. en Educación Parvularia), teléfono: 652-277170, e-mail: vsoto.muller@uach.cl; Elizabeth Barrientos (Trabajo Social, Ingeniería Comercial, Tecnología Médica, Psicología, Pedagogía en Matemáticas, IICG, Pedagogía en Ed. Básica, Arqueología, Ing. Ambiental), teléfono: 652-277171 e-mail: elizabeth.barrientos@uach.cl

Para contacto con otras Unidades, revisar Facebook de la Sede Puerto Montt <https://www.facebook.com/uachpm/>

Entregan recomendaciones para prevenir y denunciar la violencia intrafamiliar durante cuarentena por Coronavirus

Seremi de la Mujer llamó a utilizar la línea de orientación telefónica 1455, y los números de emergencia de Carabineros y la PDI en situaciones de riesgo.

Un llamado a la prevención de la violencia intrafamiliar en el contexto de la pandemia por Coronavirus, y a utilizar líneas telefónicas de orientación y denuncia, realizó la seremi de la Mujer y la Equidad de Género de Los Lagos, Viviana Sanhueza.

"Hoy el mensaje es a permanecer en nuestro hogares para evitar la propagación del virus, pero esto también puede significar para algunas mujeres un mayor riesgo de vivir situaciones de violencia doméstica", explicó la secretaria regional.

Frente a ello, recordó que el Ministerio de la Mujer cuenta con la línea telefónica 1455 de orientación en casos de violencia, la que se ha reforzado en el marco de la emergencia.

"Esta es una línea que opera las 24 horas, los 365 días del año que es gratuita, confidencial y que es atendida por personal especializado. Incluso se puede marcar desde teléfonos celulares sin saldo para llamadas", explicó.

La seremi Sanhueza además recomendó a las mujeres a mantener activo el contacto con sus redes de apoyo, ya sea vía telefónica o por sistemas de mensajería, y a la comunidad a denunciar hechos de violencia intrafamiliar de los que puedan ser testigos.

"La idea es que la cuarentena para prevenir el contagio de Coronavirus no signifique perder contacto con familiares y amigos, y hoy la tecnología nos facilita el seguir conectados. Incluso es útil establecer una palabra clave, que

pueda alertar a sus cercanos de que está corriendo peligro al interior de su hogar. También llamamos a vecinos y familiares a involucrarse, y si presencian una situación de riesgo o de un episodio de violencia intrafamiliar, denunciarlo", dijo.

La Seremi recordó además que Carabineros cuenta con dos números de atención de emergencias, el 149 Fono Familia y el 133, y que la PDI tiene la línea 134, donde se pueden efectuar denuncias.

Plataforma local

Considerando que Facebook es la plataforma más usada por la población, se creó la página Mujeres en Acción Los Lagos, con el fin contar con un medio de orientación con mujeres que puedan sufrir hechos de violencia.

"Esta es una página regional para que pueda contactarnos las mujeres que lo necesitan. Estamos preparados para atenderlas, acogerlas y derivarlas, brindándoles la asesoría necesaria para poder iniciar el proceso de la denuncia. En el último tiempo en redes sociales se han dado a conocer muchos casos de mujeres agredidas, incluso han publicado fotografías en redes sociales, pero la idea es que nos contacten vía inbox, por mensajes internos, para que no se expongan ellas y sus familias", detalló la seremi de la Mujer.

Donarán 50 litros de solución desinfectante para el Hospital Puerto Montt

A través de su carrera de Química y Farmacia, la Universidad San Sebastián elaboró alcohol al 70% para colaborar con las maniobras de limpieza y desinfección al interior del principal recinto hospitalario de Los Lagos.

Bajo el lema #todoscolaboramuss, la sede De la Patagonia de la Universidad San Sebastián ha efectuado numerosas iniciativas para evitar el contagio del COVID-19 al interior de la propia comunidad universitaria. Desde la suspensión de clases presenciales, la implementación de alcohol gel en numerosos puntos del campus y campañas para evitar el saludo de mano, entre otras.

Sin embargo, en el mismo escenario, las carreras trabajan en paralelo para colaborar con los requerimientos que puedan surgir en la red de salud regional. Un

claro ejemplo de ello es que desde la Facultad de Medicina y Ciencia, expertos de Química y Farmacia culminaron la elaboración de solución desinfectante que será entregado al Hospital Puerto Montt en las próximas horas.

"No podemos estar ausentes en una crisis sanitaria que requiere del apoyo de todos; cada acción es realmente importante para no propagar el virus: desde quedarse en casa, como lo han mencionado las autoridades, hasta iniciativas como éstas que buscan apoyar el arduo trabajo que tienen nuestros profesionales de salud en el hospital y otros recintos ubicados



en las diferentes comunas de la región", expresó Sergio Hermosilla, vicerrector de la Universidad San Sebastián, Sede De la Patagonia.

Al respecto, Javier Campanini, académico de Química y Farmacia de la Casa de Estudios comentó que "se ha demostrado que el virus permanece mucho tiempo en superficies; en el plástico, por ejemplo, se ha reportado que permanece alrededor de 5 días, entonces es verdaderamente relevante que

nuestros centros de salud puedan desinfectar periódicamente, para asegurar una atención eficaz y segura para las personas", apuntó.

De acuerdo al experto, en estos momentos están efectuando gestiones para conseguir elementos que permitan continuar elaborando soluciones desinfectantes para colaborar con la red de salud de Los Lagos en el combate contra el coronavirus.

Sábado 21 de Marzo de 2020



Municipalidad de Puerto Varas realiza Sanitización de Calles y Mobiliario Público

En la mañana de ayer, la Municipalidad de Puerto Varas a través de su Departamento de Operaciones y Seguridad Pública, comenzó con el proceso de sanitización de calles y mobiliario público, para lo cual, contaron con la ayuda del camión aljibes de bomberos que transportó la solución sanitizadora que se usó en las calles de la ciudad de las rosas.

Se higienizaron las calles y mobiliarios del centro y de la plaza, las afueras de supermercados, comer-

cio y bancos de la ciudad, así como también en el sector de Puerto Chico donde sanitizaron las afueras del consultorio, calle Errázuriz y calle Colón en su totalidad, El Mirador de Puerto Varas, toda La Costanera, Población Lago Llanquihue, Población Nicanor García en toda su extensión.

Hoy se aplicará este protocolo en la localidad de Nueva Braunau y el lunes en Ensenada y se seguirá con estas acciones en la medida que dure la crisis.

Aseguran campaña de vacunación hasta el 15 de mayo

Alta demanda en la vacuna contra la influenza fue la registrada en los primeros días de campaña, pese a ello el Servicio de Salud Del Reloncaví descarta falta de stock a nivel nacional, asegurando vacuna para la población objetivo.

El director del Servicio de Salud, Jorge Tagle, explicó que en cuatro días, solo en Puerto Montt, se aplicaron más de 25 mil vacunas,

lo que superó lo programado, no obstante continuarán llegando dosis en forma paulatina.

“Las cantidades y envíos de vacunas a los territorios se programan el año anterior, pero debido a la contingencia del COVID-19 la gente acudió de inmediato a los CESFAM, eso nunca ocurre, todo lo contrario, somos nosotros los que comúnmente buscamos a las personas para vacunarse”, aseguró.

Resultado de la alta demanda, agregó el director, en las provincias de Llanquihue y Palena, ya se ha vacunado al 40% de un total de 171 mil personas, “es evidente el aumento de vacunas aplicadas si se toma en cuenta que en todo el mes de marzo del año pasado solo se había vacunado al 19% de la población objetivo”.

A este aumento (13%) de vacunas aplicadas de un año al otro además se suma el factor de tener un 25% más de población a vacunar, ya que se han incorporado este año a los niños de 1ero a 5to año básico, y embarazadas en toda semana de gestación.

Debido a la contingencia y a la suspensión de clases muchas personas acudieron a sus centros de salud en busca de la vacuna para sus hijos, pero la prioridad en este momento son los adultos mayores, ya que son ellos los más vulnerables a las enfermedades respiratorias.

Sharon Rubio, enfermera y encargada de inmunizaciones de la red Del Reloncaví, explicó que a la fecha se ha vacunado al 42% de la población adulto mayor, siendo más de 50 mil las personas a vacunar. “El llamado a los padres es a informarse en los colegios acerca de la vacuna ya que se están realizando puntos de vacunación para ellos, de esta forma se evita exponer a los niños en los consultorios y además se permite la atención al grupo de mayor riesgo”.

Importante es recordar que la campaña se extenderá hasta el 15 de mayo y las vacunas estarán llegando a los establecimientos de salud constantemente. También se debe tener en cuenta que la vacuna no evita el contagio por COVID-19, la vacuna es para evitar y/o disminuir los síntomas de la influenza, enfermedad que también afecta el sistema respiratorio.



buen higiene de las manos y de las vías respiratorias.

¿Se puede matar el nuevo coronavirus con un secador de manos?

No. Los secadores de manos no matan el 2019-nCoV. Para protegerse contra el nuevo coronavirus (2019-nCoV), lávese las manos frecuentemente con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón. Una vez limpias, séqueselas bien con toallitas de papel o con un secador de aire caliente.

¿Se puede matar el 2019-nCoV con una lámpara ultravioleta para desinfección?

No se deben utilizar lámparas ultravioletas para esterilizar las manos u otras partes del cuerpo, ya que la radiación ultravioleta puede causar eritemas (irritación de la piel).

¿Se puede matar el nuevo coronavirus rociando el cuerpo con alcohol o con cloro?

No. Rociar todo el cuerpo con alcohol o cloro no sirve para matar los virus que ya han entrado en el organismo. Pulverizar estas sus-

Fuente www.minsal.cl:

Consejos para la población acerca de los rumores sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV)

El virus COVID-19 puede transmitirse en zonas con climas cálidos y húmedos

Bañarse en agua caliente no previene la infección por el nuevo coronavirus

Bañarse en agua caliente no proporciona ninguna protección contra la COVID-19. Con independencia de la temperatura del agua de la bañera o la ducha, la temperatura corporal continuará siendo de 36,5 °C a 37 °C. De hecho, si el agua está muy caliente puede uno quemarse. Lo mejor que se puede hacer para protegerse de la COVID-19 es lavarse las manos con frecuencia para eliminar los virus que pueda haber en su superficie y no contagiarnos al tocarnos los ojos, la boca y la nariz.

El nuevo coronavirus NO PUEDE transmitirse a través de picaduras de mosquitos

El nuevo coronavirus es un virus respiratorio que se propaga principalmente por contacto con una persona infectada a través de las gotículas respiratorias que se generan cuando esta persona tose o estornuda, por ejemplo, o a través de gotículas de saliva o secreciones de la nariz. Hasta la fecha no hay información ni pruebas que indiquen que el 2019-nCoV pueda transmitirse por medio de mosquitos. Para protegerse, evite el contacto cercano con cualquier persona que tenga fiebre y tos, y practique una

Las pruebas científicas obtenidas hasta ahora indican que el virus de la COVID-19 puede transmitirse en CUALQUIER ZONA, incluidas las de clima cálido y húmedo. Con independencia de las condiciones climáticas, hay que adoptar medidas de protección si se vive en una zona donde se hayan notificado casos de COVID-19 o si se viaja a ella. La mejor manera de protegerse contra la COVID-19 es lavarse las manos con frecuencia. De esta manera se eliminan los virus que puedan estar en las manos y se evita la infección que podría producirse al tocarse los ojos, la boca y la nariz.

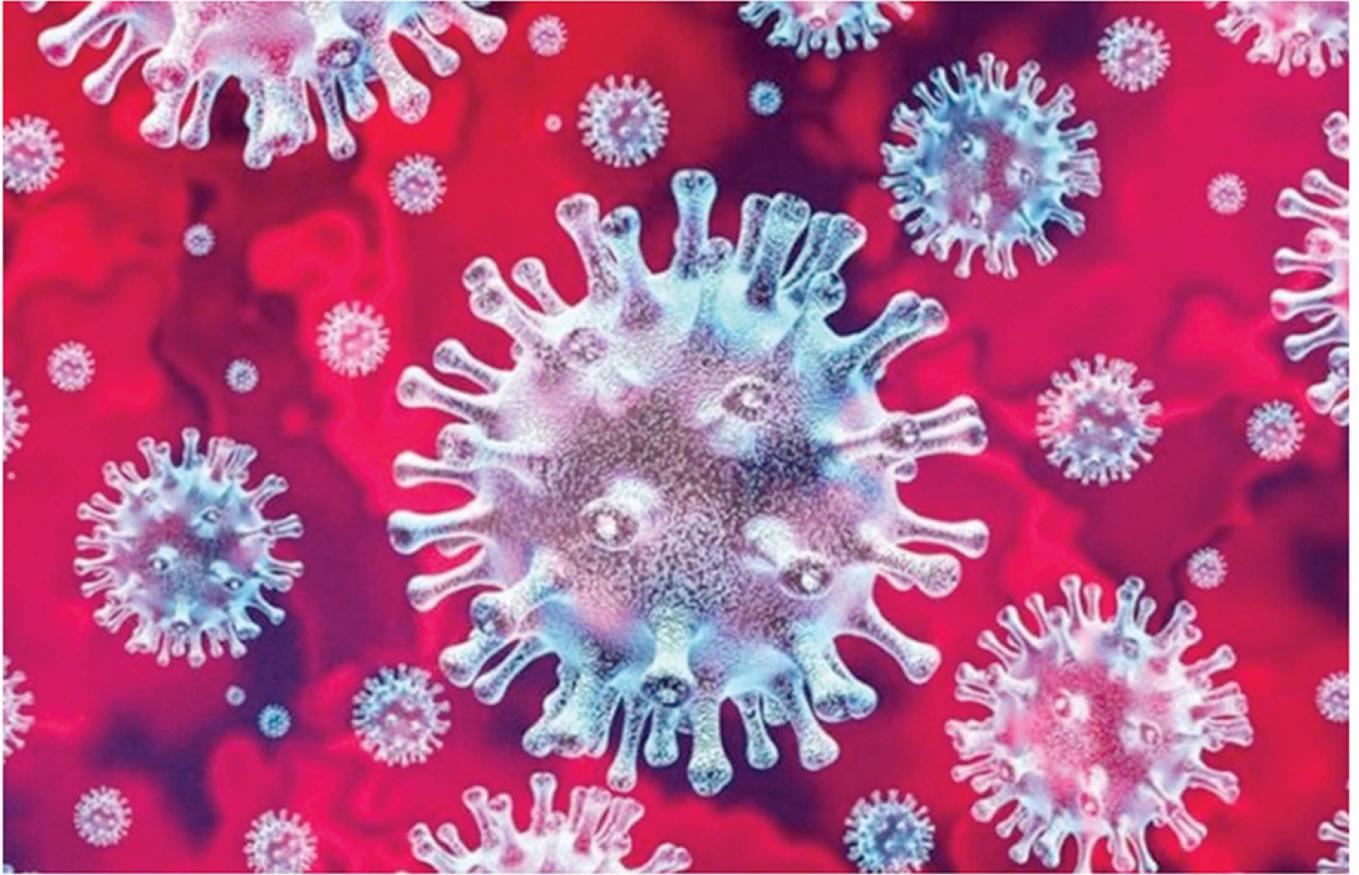
El frío y la nieve NO PUEDEN matar el nuevo coronavirus (2019-nCoV)

La temperatura normal del cuerpo humano se mantiene en torno a 36,5° y 37°, con independencia de la temperatura exterior o de las condiciones meteorológicas. Por lo tanto, no hay razón para creer que el frío pueda matar el nuevo coronavirus o acabar con otras enfermedades. La forma más eficaz de protegerse contra el 2019-nCoV es limpiarse las manos frecuentemente con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.



Continúa Pág. 7

Sábado 21 de Marzo de 2020



tancias puede dañar la ropa y las mucosas (es decir, los ojos, la boca, etc.). Tanto el alcohol como el cloro pueden servir para desinfectar las superficies, siempre que se sigan las recomendaciones pertinentes. Hay varias medidas que se pueden aplicar para protegerse del nuevo coronavirus. Empiece por limpiarse las manos con frecuencia con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón. Puede consultar otras medidas de protección recomendadas por la OMS en la página: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.

Las vacunas contra la neumonía, ¿protegen contra el nuevo coronavirus?

No. Las vacunas contra la neumonía, como la neumocócica y la vacuna contra *Haemophilus influenzae* de tipo B (Hib), no protegen contra el nuevo coronavirus. El 2019-nCoV es tan nuevo y diferente que es necesario desarrollar una vacuna específica, en la que ya se está trabajando con el apoyo de la OMS.

Aunque las vacunas contra la neumonía no son eficaces contra el 2019 nCoV, es muy conveniente vacunarse contra las enfermedades respiratorias para mantener una buena salud.

¿Conviene enjuagarse regularmente la nariz con una solución salina para prevenir la infección por el nuevo coronavirus?

No. No hay pruebas que indiquen que esta práctica proteja de la infección por el nuevo coronavirus. Aunque algunas pruebas indican que enjuagarse la nariz regularmente con solución salina puede acelerar la recuperación tras un resfriado común, no se ha demostrado que prevenga las infecciones respiratorias.

¿Comer ajo puede ayudar a prevenir la infección por el nuevo coronavirus?

El ajo es un alimento saludable que puede tener algunas propiedades antimicrobianas. Sin embargo, no

se han obtenido pruebas de que comerlo proteja contra el virus que causa el brote actual.

El nuevo coronavirus, ¿afecta solo a las personas de edad o también puede afectar a las más jóvenes?

El nuevo coronavirus (2019-nCoV) puede infectar a personas de todas las edades, si bien se ha observado que las personas mayores y las que padecen algunas enfermedades (como el asma, la diabetes o las cardiopatías) tienen más probabilidades de enfermarse gravemente cuando adquieren la infección.

La OMS aconseja a las personas de todas las edades que tomen medidas para protegerse del virus, por ejemplo, mediante una buena higiene de manos y respiratoria.

¿Son eficaces los antibióticos para prevenir y tratar la infección por el nuevo coronavirus?

No. Los antibióticos son eficaces contra las bacterias, pero no contra los virus.

Puesto que el nuevo coronavirus (2019-nCoV) es un virus, no deben utilizarse antibióticos ni para prevenir ni para tratar la infección.

Sin embargo, si resulta usted infectado por este virus y le hospitalizan, es posible que le administren antibióticos para que no contraiga infecciones bacterianas.

¿Hay algún medicamento para prevenir o tratar la infección por el nuevo coronavirus?

Por el momento, no se recomienda ningún medicamento específico para prevenir o tratar la infección por el nuevo coronavirus (2019-nCoV).

Sin embargo, es necesario atender adecuadamente a las personas infectadas por este virus para aliviar y tratar los síntomas y procurar medidas de apoyo optimizadas a los que presenten síntomas graves. Se están estudiando algunos tratamientos específicos que se probarán en ensayos clínicos. La OMS está ayudando a agilizar las labores de investigación y desarrollo con una serie de asociados.

MARQUETERÍA
Patricio Lüttecke
 PUERTO VARAS

San Ignacio 1325, Puerto Varas
 +569 75288999

Lunes a Viernes : 10:00 a 13:30 / 15:30 a 19:00
 Sábado: 10:00 a 13:30

AUSTRAL CONSULTING
 CONTABILIDAD & ASesorías FINANCIERAS

CONTABILIDAD PARA TU EMPRESA

FORMULARIO 14 TER. IVA. Planes desde \$35.000.
 LEYES SOCIALES.
 REMUNERACIONES.
 LIQUIDACION DE SUELDOS.
 FINIQUITOS

TEL/WSP: +56988375817
 CONSULTE POR SU PLAN

BENAVENTE 405, OF 203, PUERTO MONTT
CONTACTENOS
contacto@australconsulting.cl
www.australconsulting.cl

MANO DE MINA
 DISEÑO GRÁFICO & GESTIÓN™

Servicios

MARCA PAPELERÍA
 AFICHES, PENDONES
 DISEÑO EDITORIAL
 FOTOGRAFÍA
 DISEÑO WEB / RRSS

COTIZA CON NOSOTRAS!
hola@manodemina.com
www.manodemina.com
 +569 4297 9910
 @manodemina

Vendo Parcela
Media hectárea en Colonia Río Sur

Sector Colonia La Quemada, con 126 metros de borde de río Venado y bosque nativo. Interesados llamar al **cel +56 9 86452474**

Valor \$28 millones

Plan Cuadrante Oficina de Integración Comunitaria
 Puerto Varas

Cuadrante 1 Celular: +56 973976526
 A cargo de Cabo Primero Margaret Habert
 Desde calle Bío Bío hasta Las Lomas, Puente Río Maullín

Cuadrante 2 Celular: +56 973976548
 A cargo del Sargento, 2do René Ceballos
 Desde calle Bío Bío hasta Colonia Tres Puentes y Sector La Poza

CRUCIGRAMA #1104

Por Gastón Fuentes / crucidokus@gmail.com

	Abono	Red Nac. de Emergencia	Asarse	Rechazo	Prefijo que sign. robar	Cerrias al final	Duna
Jugó en el Mundial de							
Engomar							
Ciertos				Amarrar			Egipto
"Flor turbante"		Capital: Salt Lake City					Mono según Charles Darwin
Acreditan	Llamare	Reparto					
Lubrico							
Moisés...							
Distrito limeño		reñón ap. oquayari					
Arrojar			Antonio				
Arkansas		Aborra					
Indefido							
		Verificación de calificación					

Solución al Crucigrama

E	N	O	E	N	A
R	S	V	A	R	C
A	R	A	V	A	L
A	H	I	A	T	E
L	I	L	A	R	O
P	A	O	L	T	A
N	L	I	P	A	N
E	S	E	A	L	E
R	E	N	C	O	L
A	N	C	I	A	A

La Llave 95.9 F.M Porque la Música hace bien..

Pronóstico de la cuenca del Lago Llanquihue

Máxima **19°**
 Mínima **14°**

UF: 28.560,66
 Año LXVIII
 Nº 10760
 Día 81

Santoral
 Sta. Eugenia Clementina

Telefonos Emergencias

Hospital	131
Bomberos	132
Carabineros	133
Investigaciones	134
Rescate Marítimo	137

Farmacias Turno

PUERTO VARAS
 CRUZ VERDE
 San Francisco Nº 400, Fono: 65-2234293

LLANQUIHUE
 CRUZ VERDE
 BAQUEDANO Nº 506, Fono: 65 2 242666

FRUTILLAR
 FARMACIA FRUTILLAR
 Carlos Richter Nº 162, Fono: 65 2 421334

Sábado 21 de Marzo de 2020



Alcalde Claus Lindemann solicita Estado de Cuarentena Obligatoria Nacional

En la mañana de ayer y su-mándose a los ya 60 alcaldes del país que se adhieren a la solicitud formal de estado de cuarentena obligatoria nacional, el Alcalde Claus Lindemann, envió un mensaje a la comunidad frutillarina, señalando su posición de dar curso desde nivel central a esta necesaria medida.

“...Quiero partir agradeciendo a los funcionarios de salud y funcionarios municipales por el gran trabajo que han venido realizando en toda la comuna de Frutillar, con una cobertura ya superior al 60% en la vacunación contra el virus influenza”.

“Quiero volver a solicitar tomar todas las medidas de resguardo en

sus casas, iniciar una cuarentena voluntaria, porque nosotros como municipio y yo como alcalde quiero adherirme a la solicitud al Presidente de la República a un estado de cuarentena obligatoria nacional. Consideramos que es importante que nosotros tomemos estas medidas para que no se produzcan desplazamientos de personas enfermas y, para que nosotros podamos cuidar a toda nuestra comuna, a los 18.500 habitantes y a quienes circunstancialmente se encuentran con nosotros. Un gran saludo para todos, agradecimiento para todos quienes han hecho posible que llevemos este proceso de buena forma y por favor acatar todas las medidas necesarias para el resguardo de la salud de todos nosotros”.

Incluye la Región de Los Lagos Subsecretaria de Salud Pública presenta medidas aplicadas en las Aduanas Sanitarias en ocho regiones del país

La medida apunta a evitar la propagación de casos de COVID-19 a zonas que no presentan casos o bien, tienen una baja prevalencia. A todas las personas que pasen por esos puntos se les exigirá el Pasaporte Sanitario para poder transitar.

Desde ayer se comenzó a implementar 42 Aduanas Sanitarias en ocho regiones del país: Arica y Parinacota, Tarapacá, Antofagasta, Atacama, Coquimbo, Los Lagos, Aysén y Magallanes. La finalidad de esta medida es evitar que personas que transitan por Chile con la infección de COVID-19 lleguen a estas regiones, las cuales registran muy pocos casos confirmados o no tienen ninguno, como el caso de la región de Tarapacá.

“Todos los días se están evaluando los distintos puntos del país. Se hizo la evaluación de dónde implementar las aduanas sanitarias. Hoy día, según la evidencia que tenemos, las implementamos en estas regiones”, explicó la subsecretaria de Salud, Paula Daza.

La Aduana Sanitaria es un recinto obligado por el cual deben pasar las personas antes del ingreso a una de estas regiones. Está habilitado por las Seremis de Salud de las diversas regiones y cuentan con personal de salud y resguardo y apoyo de las Fuerzas Armadas, en el marco de las atribuciones que permite el Estado de Excepción Constitucional de Catástrofe.

De esta forma, las regiones de Arica y Parinacota, Atacama y Coquimbo contarán con dos Aduanas Sanitarias; las regiones de Antofagasta y Tarapacá con cuatro y la Región de Los Ríos con ocho. En tanto las regiones con más barreras sanitarias serán Aysén y Magallanes con 10 puntos.

Las personas que quieran ingresar a alguna de estas regiones, ya sea que vengan por vía terrestres,



aérea o marítima, deberán someterse a un control de temperatura y responder las preguntas de la autoridad sanitaria, además de completar su Declaración Jurada para obtener su pasaporte sanitario. En estas barreras la autoridad sanitaria será quien solicitará a las personas dicho documento.

Pasaporte Sanitario

Es un documento que permite, junto con el control de la autoridad a cargo y la declaración jurada, el ingreso a alguna región de Coquimbo hacia el norte, de Los Lagos hacia el sur o bien, en un paso fronterizo.

Al llegar a la Aduana Sanitaria, las personas deberán ingresar a la página www.c19.cl y completar su declaración jurada. Tras eso, recibirá en su correo electrónico su Pasaporte Sanitario que tendrá información que solamente podrá

ser vista a través de un código QR. Dicho código será escaneado por los funcionarios de las autoridades de salud, quienes recibirán información para saber si es una persona sin riesgo o que puede representar algún tipo de amenaza para la región. Tras esa categorización, el personal de salud le dirá a la persona los pasos a seguir. Si el pasajero es de alto riesgo, no podrá entrar a la región. En caso contrario, si no presenta riesgo alguno, podrá ingresar y circular. “Independientemente de que la persona no tenga riesgo para entrar, la Autoridad Sanitaria hará una evaluación clínica de la persona. Si ese sujeto tiene fiebre, será impedido el ingreso de la persona a la región. Son medidas muy importantes. Es la manera que estamos evitando y disminuyendo la propagación de este virus”, agregó.

Discovery Kids Plus abre su contenido para acompañar a grandes y chicos mientras permanecen en casa

A partir de hoy, libros digitales, clips musicales, juegos y videos protagonizados por los personajes más queridos de la marca están disponibles para todos.

Quienes lo deseen pueden acceder a este contenido ingresando en www.discoverykidsplus.com o descargando la app de los stores de iOS y Android.

Por motivos de público conocimiento relacionados a la propagación del Coronavirus (COVID-19), los niños de varias ciudades latinoamericanas permanecen en casa de acuerdo con las recomendaciones de las autoridades de salud. Frente a esta situación, Discovery Kids libera el contenido de Discovery Kids Plus por 30 días, para entretener a los más chicos durante este período en casa.

Discovery Kids Plus es la plataforma digital de Discovery Kids que ofrece una experiencia segura,

divertida y fácil de usar. Está diseñada para promover la interacción entre grandes y chicos y proporcionar contenido divertido e inspirador a través de los personajes y shows principales de la marca, como: Mini Beat Power Rockers, Peppa Pig, Mi perro Pat, El zoo de Zu, Ricky Zoom y El mundo de Luna, entre otros. Discovery Kids Plus cuenta con episodios interactivos, juegos, así como contenido original, libros digitales (e-books) y actividades educativas. La aplicación además ofrece búsqueda



por voz, que permite a los niños encontrar su contenido de una manera mucho más fácil; control de tiempo, que permite a los padres determinar el tiempo de uso de la app; y la funcionalidad baby mode, una barrera de seguridad que evita que el niño se salga de la aplicación.

Entre los diversos contenidos que están disponibles a partir de hoy, se destacan una variedad de libros digitales que los niños pueden leer o escuchar mientras interactúan con el contenido, y que incluyen títulos como "Mini Beat Power

Rockers: Rock en colores", "Doki: Monedas misteriosas" y "El zoo de Zu: América es un zoo"; más de 50 juegos basados en los personajes principales de la marca y desarrollados con el objetivo de promover la memoria y las aptitudes artísticas de una manera divertida; y clips musicales e historias en formato corto y largo de los shows favoritos de los niños.

Se puede acceder a Discovery Kids Plus ingresando en www.discoverykidsplus.com o descargando la app de los stores de iOS y Android.



Invitamos a las personas mayores a prevenir el COVID - 19

#QuédateEnCasa

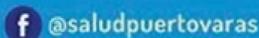
Llámanos al 9-42805658

Si tienes más de 65 años y necesitas:

- Medicamentos
- Alimentos los "Años Dorados"
- Vacuna contra la influenza

Si conoces un adulto mayor que requiera las prestaciones ya nombradas, avísanos para no exponerlo al contagio del Covid - 19

Cuidémonos entre todos!



VITRINA Comercial

arte & oficios

Atelier Galería



Walker Martínez #781 con Valverde
E-mail: Produccioncommunity@gmail.com
f @atelierdejaimelopez
@ateliergaleria
+56 9 75836816 +56 9 96964288

DR. ALEJANDRO ALVAREZ

Implantología
Rehabilitación Oral



Puerto Varas San Pedro 451
2do piso, Oficina 3
Fono 65 2 235858

+56 9 64564158 Fono 65 2 295757

www.dr.alvarezimplantes.cl

REPARADORA DE CALZADO "LA MODERNA"

TAPILLAS
SUELAS
CIERRES
PARCHES
PUENTES
TACOS
COSTURAS



TRABAJO GARANTIZADO
POR 56 AÑOS DE EXPERIENCIA
COMO ZAPATERO

HORARIOS: DE LUNES A VIERNES DE
7:30 A 18:30
COLÓN 301 (A UNA CUADRA
DE SAN FRANCISCO)
CEL 996781478 / 982757636



Veterinario a Domicilio 24/7 URGENCIAS

Willy Rojas

- Vacunación
- Desparasitación
- Enfermedades en General
- Microchip

Celular:
+569 82078167

PIAZZETTA

"Hasta 5 años de Garantía"

ECOTEKNO

Estufas y Calderas a Pellets
100% Italianas

Proyectos de
calefacción central

www.ecotekno.cl
info@ecotekno.cl

65-252 2000
+569 9000 4530

LAVASUR

EMPRESA DE ASEO

Lavado de:

- Autos
- Alfombras
- Tapices
- *Limpieza de Combustión Lenta

FONO:
+56 9 83686888
SAN PEDRO 26
PUERTO VARAS



Andrés Bello 304,
Local 1

Fono 65 2511567

Horarios:
Lunes a Sábado de 9 a 22 horas,
domingo de 10 a 14
y de 18 a 22 horas

NIKY
REGALOS
CON USTED A TODA HORA

A nuestros clientes les informamos
que con motivo de la situación sanitaria
que vive el país, hemos implementado
las siguientes medidas:



Horario continuado de
9 a 18 horas en tienda

ADEMÁS DE VENTA TELEFÓNICA
LLAMANDO AL 652232008 Y
VENTA POR WHATSAPP
A LOS NÚMEROS: +569 998212484/+569 998212487
Y A TRAVÉS DE NUESTRO
CORREO ELECTRÓNICO: CONTACTO@NIKYREGALOS.CL



Concejal
Rosa Benavides Mundaca

Asesoría Jurídica
y Proyectos

Cel +569 82287540

MOSAICO
RAVENA

TALLER INCLUSIVO
DE MOSAICO
ADULTOS, TERCERA EDAD Y NIÑOS

(PRODUCCIÓN PROPIA DE
AZULEJOS ARTÍSTICOS)

UBICADOS EN IMPERIAL 198
ESQUINA LA QUEBRADA - PUERTO VARAS
CEL: 9 7472 3088

Portal Ernestina
Centro Comercial • Puerto Varas

- "Óptica Lelikelen" +56 9 7615 1096
- "Gocinda Peluquería" +56 9 8605 2916
- "Maryun Express" Puerto Varas +56 9 4004 2971
- "Zonatec" Servicio Técnico Computación +56 9 5759 0086
- "Huellas" Centro Psicológico +56 9 7657 6821
- "Peluquería y Spa Club Mujer" +56 9 5338 5821
- "Constructora Herrera y Abello" +56 9 8385 1640
- "Fisiología Deportiva - Columna" +56 9 9079 6931
- "Párpura" Depilación Láser +56 9 7932 0621
- "Fusión Olimpo" Comida Vegetariana +56 9 9588 6227

FONO +56 9 99491171 ADMINISTRACIÓN
Puerto Varas, García Moreno 255.
Cerca terminal Cruz del sur



Rent a Car local

Con la flota de autos mas nuevos,
y de las mejores marcas del mercado.
Con los mejores precios del Sur
Puedes retirar o dejar el auto
en el aeropuerto!!

Oficinas en:

Puerto Montt: Regimiento 1215
Puerto Varas: Quintanilla 950 y
Emporio Rengifo en San José 320

Cel +56 9 95484204

Instagram @DobeRentACar

Facebook: Dobe rent a Car

DOBE
RENT A CAR



Ilustradora: Emilia Valle

Fecha de Publicación: 21 de Marzo 2020



Renato Aichele Horn Concepción crell Luz que crece

HOTEL CABANA DEL LAGO PUERTO VARAS - CHILE



El Heraldo Austral junto a las Ilustradoras locales Magdalena Armstrong, Emilia Valle y Daniela Higuera se han unido en el proyecto "Ilustraciones para Mi Comunidad" que busca invitar a los menores de nuestra zona a volver a lo simple... volver a pintar. Se publicará una ilustración diaria hasta el 28 de marzo, proyecto que es posible gracias a las empresas/instituciones de la zona que buscan hacer comunidad.