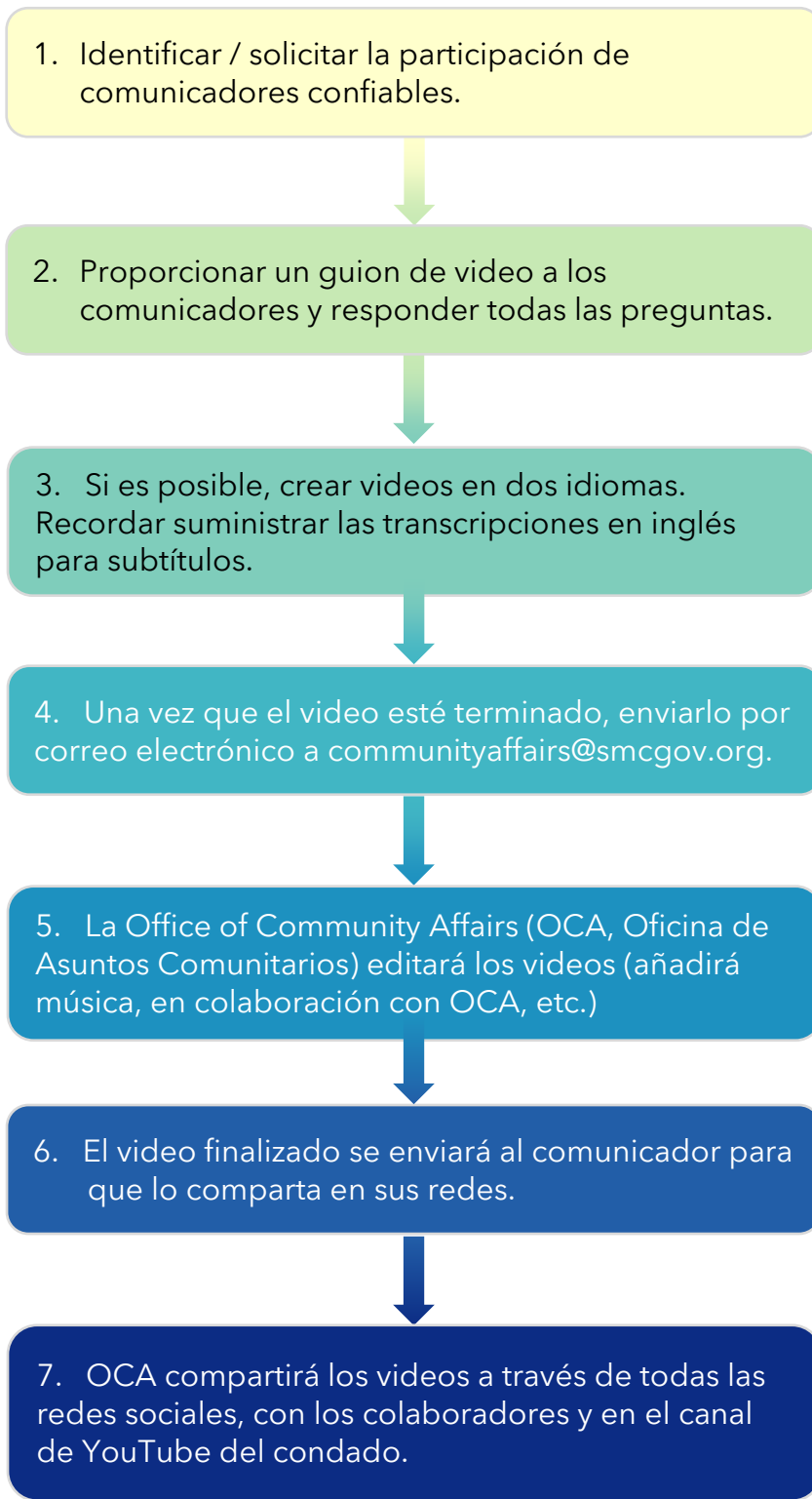


Videos de campaña comunitaria sobre COVID-19 - Descripción general del proceso



SECCIÓN 1: SUGERENCIAS PARA GRABAR SU PROPIO VIDEO

Consejo 1: Escriba un guion breve.

No es necesario que memorice textualmente, pero resulta útil tener una idea clara de lo que quiere decir. Es preferible que no se extienda por más de un minuto (o dos, como máximo). En general, lo óptimo son treinta segundos. Gran parte de la audiencia no suele ver más después de los primeros siete segundos, por eso es importante presentar la información fundamental al comienzo.

Escriba lo que quiere decir y luego registre el tiempo que le lleve expresarlo con un cronómetro o el temporizador del teléfono. Cuando logre crear un guion que le guste, ejércitelo frente a un espejo, un familiar y la cámara.

Por ejemplo:

Hola, mi nombre es [] y viví toda mi vida en []. Le ruego que permanezca en casa para detener el contagio de COVID-19. No es momento de darnos por vencidos. Use tapabocas o mascarilla y recuerde mantener el distanciamiento físico cuando no esté en casa. Si necesita ayuda con algún recurso o desea obtener más información sobre test gratuitos, visite el sitio web smcgov.org.

Consejo 2: Grabe el video en una computadora o un teléfono inteligente.

Si tiene la oportunidad, puede pedir a alguien más que lo filme, ya sea con un celular o una cámara. Si no es posible, puede grabarlo usted mismo de diversas maneras. Especialmente ahora, los espectadores están acostumbrados a ver videos tipo *selfie*, en los que las personas se graban a sí mismas mientras hablan directo a la cámara de sus teléfonos. Si prefiere grabar con una computadora, consulte este [blog](#) sobre las mejores formas de grabar en diversos sistemas operativos.

Consejo 3: Haga todas las tomas que necesite.

Los videos serán publicados directamente en las redes sociales y nuestro equipo de producción no compilará las diferentes tomas en un solo video. No hay ningún problema si se equivoca (nadie es perfecto en el primer intento). Grabe todo lo que necesite hasta lograr el video completo que le guste y envíenos solo ese.

Consejo 4: Elija un lugar y prepárese.

A la hora de grabar un video personal, lo mejor es ser auténtico y franco. Elija un lugar al aire libre, si hay poco ruido y es posible seguir los protocolos de distanciamiento social. Asegúrese de elegir un área tranquila, sin viento y con muy poco ruido de ambiente. Si no es posible grabar al aire libre, puede elegir un espacio ameno en la cocina o la sala de estar.

Si está al aire libre, evite permanecer bajo la luz directa del sol. La imagen se verá mal y resultará molesta. Es más atractiva una “luz suave”, como la de un día un poco nublado. En general, encontrará la mejor luz a la mañana temprano o justo antes o después del atardecer. La luz menos adecuada suele ser la del mediodía.

Consejos de preparación:

- Utilice **orientación horizontal** (al sostener la cámara de modo vertical, resulta un poco más complicado editar).
- Para evitar un video tembloroso, intente utilizar la función de temporizador de la cámara para comenzar a grabar.
- Hable con claridad y articule las palabras. No sienta que debe apurarse al comunicar su mensaje.
- Intente grabar videos que no excedan un minuto.



Haga un par de tomas para verificar la luz y el sonido. Si no le agrada su apariencia o el fondo que tiene detrás, busque otro lugar.

Mire directo a la cámara (ya sea en la computadora o si alguien más lo está grabando), no a la persona que lo está ayudando. Hable como si estuviera conversando con un amigo o un familiar (porque eso es lo que está haciendo). Lo mejor es hablar directo a la cámara.

Consejo 5: Ideas sobre la vestimenta.

Las reglas para los videos en línea son las mismas que para la televisión. Use una camiseta o una blusa de un solo color. El celeste queda bien en la mayoría de las personas. Evite usar prendas con diseños o colores muy llamativos. Si quiere verse espontáneo, vístase con algo que lo haga sentir cómodo.

Sección 2: Temas de conversación para los videos de residentes

En primer lugar, queremos agradecerle por dedicar su tiempo a difundir estos importantes mensajes de seguridad pública en la comunidad. Aquí encontrará algunos consejos que lo ayudarán a la hora de grabar el video en la computadora o el teléfono.

Cómo cuidarse y cuidar a los demás

- Cada individuo es responsable de su propia salud y de las personas que nos rodean.
- La mejor forma de prevenir la enfermedad es evitar la exposición al virus.
- El COVID-19 no es como una gripe y es muy contagiosa.
- Seguir los pasos correctos, como lavarse las manos, usar mascarilla o tapabocas, mantener una distancia de 6 pies (2 metros) y someterse a pruebas de detección, nos ayuda a retomar las actividades que queremos hacer, como reunirnos en familia, llevar nuestros niños a la escuela, ir a trabajar o compartir una comida.
- Sabemos que no todas las personas pueden permanecer en casa o mantener distancia fácilmente, pero hay cosas que todos podemos hacer para estar más seguros.
- MIST (MASCARILLA, AISLAMIENTO, CUARENTENA Y TEST): Todos deben usar **mascarilla** y **aislarse** si han dado positivo o están esperando resultados, **ponerse en cuarentena** durante 10 días si han estado expuestos, y someterse a una **prueba de detección del virus** si tienen síntomas o son un contacto estrecho de alguien que dio positivo.

Datos sobre el COVID-19

- Pueden aparecer síntomas entre los 2 y 14 días de haber estado expuesto.
- Quienes sientan estos síntomas pueden tener COVID-19: fiebre o escalofríos, tos, falta de aire o dificultad para respirar, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta o pérdida del gusto o del olfato repentina.
- Es posible que alguien propague el virus incluso si no se siente enfermo o no tiene ningún síntoma.

Pruebas de detección

- El test de COVID-19 es sencillo, seguro y gratuito.
- Nadie preguntará sobre su estado de inmigración.
- Los resultados suelen estar disponibles en pocos días.
- Un simple hisopado brinda tranquilidad.

Tapabocas

- Cúbrase la nariz y la boca con un tapabocas de tela cuando esté con otras personas.
- El tapabocas de tela permite proteger a otras personas si usted está infectado.
- No deje de mantener al menos 6 pies (2 metros) de distancia respecto de otras personas. El tapabocas de tela no reemplaza el distanciamiento social.

Distanciamiento social

- Mantenga al menos 6 pies (2 metros) de distancia.
- Demuéstreles a sus familiares y amistades que los quiere manteniendo distancia.
- Podemos dejar los abrazos y las reuniones familiares para un futuro. Ahora es importante tomar medidas de seguridad para garantizar su bienestar y el de las personas que ama.

Cúbrase, limpie y preste atención

- Al toser o estornudar, cúbrase siempre la boca y la nariz con un pañuelo descartable o con el pliegue del codo y evite escupir.
- Lávese las manos con frecuencia durante al menos 20 segundos.
- Limpie y desinfecte varias veces al día aquellas superficies que se tocan permanentemente, como mesas, perillas de puertas, interruptores de luz, retretes, teclados, grifos, lavatorios, escritorios.
- Controle su estado de salud a diario: preste atención a señales como fiebre, tos, falta de aire o dificultad para respirar y cualquier otro síntoma.

Preguntas para quienes tienen o han tenido COVID-19:

- Antes de que usted o un ser querido se contagiara de COVID-19, ¿qué pensaba acerca de la pandemia? ¿Sentía miedo o pensaba que no era un problema serio?
- ¿Qué sintió al enterarse de que usted o una persona cercana dieron positivo?
- ¿Cómo vivió la enfermedad? ¿Estuvo internado en un hospital?
- ¿Puede comentar un poco sobre su proceso de recuperación y las dificultades que quizás tuvo (por ej., cuestiones emocionales, físicas, estrés, etc.)?
- Sin dar demasiados detalles, ¿podría recordar si contrajo el virus en alguna reunión social?
- Si alguna persona cercana falleció de COVID-19, ¿qué impacto tuvo su pérdida para usted o en su vida?
- Al reflexionar sobre lo ocurrido, ¿tiene algún consejo que quisiera compartir con otras personas?
- ¿A quién protege cuando usa tapabocas?
- ¿De qué manera se relaciona con sus familiares o amistades al mantener una distancia de 6 pies (2 metros)?
- ¿Podría describir el desafío más grande que quizás haya vivido (junto con su familia o pareja)?
- ¿Cuál cree que es la idea más errónea respecto del virus?

La vacuna:

- Siete mensajes fundamentales
 - La vacuna es segura y eficaz.
 - Habrá suficientes vacunas para todas las personas. Aunque el suministro es limitado en este momento, cada día se producen más vacunas.
 - La vacuna es gratuita y estará disponible para todas las personas, sin considerar el estado de inmigración.
 - La vacuna es nuestra mejor oportunidad para volver a compartir momentos con nuestros seres queridos.
 - Si tiene seguro de salud, un médico o un lugar donde suele recibir atención sanitaria, se pondrán en contacto con usted cuando sea el momento de vacunarse.
 - Si no tiene seguro de salud o un médico al que suele consultar, podrá recibir la vacuna gratis de todas maneras. Para obtener más información, visite el sitio web <https://www.smchealth.org/covidvaccine>.
 - Después de recibir la vacuna, continúe usando mascarilla o tapabocas y mantenga la distancia social para cuidar a quienes lo rodean.
- Explique por qué recibirá o recibió la vacuna y por qué la considera importante.
- La vacuna previene que muchas personas se enfermen y quienes contraigan el virus tendrán síntomas más leves. La vacuna no evita que las personas puedan propagar el COVID-19: las mejores prácticas para detener la propagación, que incluyen usar mascarilla, mantener la distancia social, etc., siguen siendo necesarias hasta que una mayor cantidad de personas estén vacunadas.
- La vacuna puede salvarle la vida. Las mascarillas pueden salvar la vida de otras personas.
- Aunque el suministro de la vacuna contra el COVID-19 aún es limitado, puede registrarse en el sistema de notificaciones del condado para recibir una notificación del Estado cuando sea su turno de vacunarse y obtener información acerca de cómo puede programar una cita.