

¡No bajes la guardia!

Recomendaciones para prevenir el covid-19 y otras infecciones respiratorias

Ante la circulación de diferente virus, entre ellos el SARS-Cov-2 que causa el Covid-19, te invitamos a seguir estas recomendaciones para prevenir el contagio:

- Intensificar las medidas de prevención ante el covid-19 y otras infecciones respiratorias.
- Usar tapabocas cuando tenga síntomas respiratorios y requiera salir de casa o estar con otras personas. Se extiende esta recomendación para aquellas personas que vayan de visita a centros de protección de personas mayores o que tengan condiciones de riesgo, como mecanismo de prevención.
- Si tiene síntomas respiratorios, en lo posible permanezca en casa y evite contacto con personas mayores, niños o personas con enfermedades crónicas; si le resulta indispensable salir, hágalo con tapabocas y úselo de forma estricta.
- Lavarse frecuentemente las manos (mínimo por 20 segundos con agua, jabón o alcohol glicerinado). Hágalo especialmente después de estornudar o toser.
- Si va a estornudar o toser, evite cubrirse con las manos; use un pañuelo o el codo. Siempre lávese las manos posteriormente.
- Ventilar espacios cerrados en casa o trabajo (abra la puerta o la ventana).

Vacunación:

- Completar esquemas de vacunación de toda la familia (especialmente niños y niñas menores de 5 años, personas mayores de 60 años, gestantes y con enfermedades crónicas).
- Especialmente se invita a aplicarse las vacunas contra Covid-19, influenza y tosferina, de acuerdo con las poblaciones incluidas.
- Es importante que personas mayores de 60 años, personas con comorbilidades y talento humano en salud, asistan a recibir su refuerzo con vacunas bivalentes disponibles contra Covid-19.
- Todas las vacunas siguen protegiendo contra el riesgo de hospitalización y muerte.
- También, deben vacunarse contra la influenza los niños y niñas entre 6 y 23 meses, gestantes, adultos mayores de 60 años, totalmente gratis.
- Todos los niños y las niñas deben estar vacunados con su esquema PAI (Programa Ampliado de Inmunizaciones). Asista al punto más cercano.