Precauciones que se deben tener en cuenta de acuerdo al cronograma de vacunación para hacerle frente al COVID-19. Consejos para evitar la propagación del virus.

Importante: Si presentás síntomas evitá inmediatamente el contacto con otras personas y acercate a la Unidad Febril más cercana. No concurras a trabajar o a tus actividades habituales, y da aviso a las personas con las que hayas estado en contacto en las últimas 48 horas.

Aislamiento

Personas con COVID-19 y síntomas leves:

Vacunados: 7 días de aislamiento obligatorio.

No vacunados: 10 días de aislamiento obligatorio.

Contacto estrecho:

Vacunados: aislamiento obligatorio de 5 días, más 5 días de cuidados especiales:

- Usar barbijo de forma permanente, que cubra nariz, boca y mentón.
- No concurrir a eventos masivos o sociales.
- Extremar cuidados ante el contacto con personas de riesgo.

No vacunados: aislamiento obligatorio de 7 días, más un test con resultado negativo. O permanecer aislado 10 días sin testeo.

Sigamos cuidándonos

Para disminuir la posibilidad de enfermarse, seguí estas recomendaciones de cuidado siempre, aún si ya cursaste la enfermedad o te aplicaste la vacuna contra el COVID-19:

- Usá correctamente el tapabocas el mayor tiempo posible, tapando nariz, boca y mentón cuando estés con otras personas.
- Lavate las manos con agua y jabón o usá alcohol en gel con periodicidad. Evitá llevártelas a la cara.
- Elegí espacios abiertos o al aire libre para reunirte, evitando lo más posible los lugares cerrados y mal ventilados. Si no podés encontrarte al aire libre, intentá ventilar el ambiente abriendo puertas y ventanas.
- Es importante que mantengas distancia de dos metros o más, sobre todo con personas de riesgo, y que uses tapabocas la mayor parte del tiempo posible. Saludá desde lejos.
- Limitá la cantidad de personas. Si hay más de una familia o grupo conviviente, armá mesas separadas o mantené la distancia recomendada para evitar potenciales contagios en tu grupo familiar.
- Evitá compartir utensilios como saleros, vasos o latas, platos, servilletas y cubiertos. Cada comensal debe contar con utensilios individuales, y si es posible, bien identificados.

- Al toser y estornudar, cubrite la boca y nariz con el pliegue del codo para evitar esparcir las partículas de saliva al resto del ambiente.
- Desinfectá superficies de contacto frecuente, como mesadas, sillas, baños y otros elementos comunes.
- Evitá la sobre-información, no dejes que información poco verídica o de fuentes dudosas te hagan sentir miedo. Si tenés algún sentimiento que no podés controlar, llamá a la línea gratuita Salud Mental Responde al 0800-333-1665, las 24 horas, todos los días de la semana, donde atienden profesionales especializados en la temática.