

# Orientaciones para el autocuidado 2023

La pandemia nos deja valiosos aprendizajes individuales y colectivos que debemos saber mantener como sociedad.

Virus como el COVID-19 y otros, como el de la influenza, seguirán existiendo y conviviendo en nuestra comunidad, los cuales pueden provocar cuadros graves e incluso la muerte, por lo tanto, es nuestra responsabilidad seguir cuidándonos.

Sigue las siguientes recomendaciones:

## 1) PORTA SIEMPRE UNA MASCARILLA COMO PARTE DE TU KIT SANITARIO:

Te recomendamos usarla si ves aglomeraciones en espacios abiertos o cerrados, si tienes enfermedad crónica y si presentas algún síntoma.

Debes usarla cuando ingreses a un centro asistencial.

Para que sean eficaces debemos usarlas correctamente, cubriendo nariz y boca y reemplazándola una vez que humedezcan o se dañen.

# 2) LAVA TUS MANOS Y USA ALCOHOL GEL

Lava tus manos cada vez que entren contacto con un elemento no higienizado para disminuir el contagio, sobre todo cuando llegues de la calle.

Un lavado de manos con agua y jabón, de al menos 30 segundos, elimina los microrganismos que llevamos en éstas.

Si no dispones de agua, porta y usa alcohol gel.

Evita llevar tus manos al rostro si no están desinfectadas.

# 3) ¡VACÚNATE!

La vacunación tiene como objetivo prevenir enfermar gravemente y la mortalidad en la población, como también evitar el colapso de los servicios asistenciales.

Personas que tienen asociadas condiciones de salud como una enfermedad crónica u otras afecciones tienen mayor riesgo de muerte.





## ¿Qué vacuna me corresponde?

Si tienes todas las vacunas contra el COVID-19:

- esquema de vacunación completo (Esquema primario + dosis de refuerzo)
- vacuna Bivalente en mayores de 50 años y grupos de riesgo
- vacuna contra la Influenza si perteneces a la población de riesgo.

Si no te corresponde la vacuna contra la Influenza por no ser parte de la población de mayor riesgo, debes vacunarte sólo contra el COVID-19 para tener tu esquema de vacunación al día.

Si no tienes el esquema completo de vacunación contra el COVID-19 y también perteneces al grupo objetivo para la vacunación de la influenza, puedes recibir ambas inoculaciones el mismo día.

#### Contra la influenza:

Población objetivo a vacunar:

- Embarazadas en cualquier etapa del embarazo
- Niños y niñas de desde los 6 meses y hasta 5° básico.
- Personas de 65 años y más
- Enfermos crónicos desde los 11 hasta los 64 años
- Personal de salud
- Familiares de lactantes prematuros de menos de 37 semanas de gestación
- Familiares de lactantes inmunosuprimidos menores de 6 meses de edad
- Trabajadores de la educación preescolar y escolar hasta 5° año básico.
- Cuidadores de adultos mayores y funcionarios de los ELEAM
- Trabajadores de avícolas y de criaderos de cerdos

#### Contra el COVID-19:

Vacuna COVID-19 a partir de los 3 años para toda la población.

Refuerzo con vacuna COVID-19 Bivalente a partir de los 50 años y mayores 12 años si perteneces a alguno de estos grupos:

- Personas inmunosuprimidas
- Personas con enfermedades crónicas
- Personal de establecimientos de salud
- Personas que realizan labores en empresas que presentan servicios básicos.





La viruela del mono también es una enfermedad provocada por un virus, que se trasmite a través de gotitas y por contacto directo con secreciones de las lesiones cutáneas de una persona infectada. Por lo que las recomendaciones dadas como el **uso de mascarilla, el lavado de manos y la vacunación** de grupos de riesgo es fundamental.

Una persona infectada puede presentar los siguientes síntomas:

- Fiebre (sobre 38°5)
- ganglios inflamados
- dolor de cabeza
- dolores musculares
- agotamiento
- Lesiones de la piel o de las mucosas, que pueden ser planas o elevadas, llenas de líquido claro o amarillento. El número de lesiones varía, pueden ser pocas o muchas y tienden a concentrarse en la cara, palmas de las manos, plantas de los pies, boca, en área genital y anal. Estas lesiones forman costras que luego se secan y se caen.

Los síntomas pueden variar en gravedad y duración, especialmente si es una persona inmunodeprimida.

# Debes vacunarte si:

- -Eres usuaria/o de PrEP.
- -Tuviste contacto estrecho con una persona con Viruela del Mono.
- -Eres trabajador/a sexual.
- -Vives con VIH, independiente de tu edad.
- -Tienes o has tenido una ITS el último año.
- -Eres una persona que mantiene prácticas sexuales de alto riesgo, independiente de tu edad, orientación sexual o identidad de género.

## Para prevenir contagiarte evita:

Tener contacto físico prolongado con el cuerpo, fluidos corporales o costras de las lesiones de un caso confirmado o probable.

## Y recuerda:

Usar tu mascarilla, lavar tus manos frecuentemente y vacunarte si perteneces al grupo de riesgo.

