



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 microorganismos 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 ELEM
- 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.



