

Cuida de ti y de los demás, ¡vacúnate!

El virus SARS-CoV-2 sigue con nosotros y su comportamiento es imprevisible. Ahora, más que nunca, debemos proteger a las personas más vulnerables y recordarles la importancia de **vacunarse contra la gripe**, tanto ellas como los que les rodean.

¿Es seguro vacunarme durante la pandemia de COVID-19?

Sí, es seguro. La infección por coronavirus no presenta ningún riesgo específico relacionado con las vacunas o la vacunación.

¿Puedo vacunarme si tengo tos o fiebre y no me han realizado la prueba COVID-19?

Si no te encuentras bien, antes de acudir al centro de salud informa al personal sanitario. Te aconsejarán si es mejor posponer, o no, la vacunación.

¿Quién debe vacunarse?

- **Mayores de 65 años**
- **Embarazadas**
- **Personas con enfermedades respiratorias y cardiovasculares crónicas, neurológicas y aquellas que estén en contacto con pacientes de riesgo**
- **Personal sanitario**

10 consejos para evitar la gripe estacional y la COVID-19

- **Vacúnate lo antes posible, en el mes de octubre**
Recuerda que la vacuna comienza a hacer efecto a las dos semanas y se administra manteniendo las medidas recomendadas de seguridad y control de la infección.
- **Utiliza la mascarilla si así lo indican las autoridades sanitarias**
Preferentemente higiénicas y quirúrgicas, que cubran la nariz y la boca
- **Sigue unas buenas prácticas de higiene respiratoria y de manos**
Cuida la higiene personal y evita compartir con otras personas copas, platos, vasos, útiles de aseo o cualquier otro objeto que pueda haber estado en contacto con saliva y mucosas.
- **Lávate frecuentemente las manos**
Es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso.

- **Cubre la boca y la nariz con pañuelos desechables, al toser o estornudar**

Es una medida básica de higiene respiratoria para evitar el contagio, tanto de los trabajadores sanitarios como de los pacientes y familiares. Una vez utilizado, tíralo a la papelera y lávate las manos.

- **Mantén la distancia social (1,5-2 m)**
Fuera y dentro de la empresa.
- **Ventila, adecuadamente, tu puesto de trabajo y las habitaciones de la casa**
- **Protégete frente a los grandes contrastes de temperatura**
Al salir a la calle, abrígate bien y respira por la nariz, siempre que puedas, hasta llegar a un lugar con temperatura ambiental más cálida.
- **Sigue una alimentación equilibrada y modera el consumo de bebidas alcohólicas**
Evita el tabaco, para no presentar complicaciones, en caso de gripe y/o infección por SARS-CoV-2.
- **Durante un estado de emergencia sanitaria, no acudas directamente a los centros de salud/hospitales, salvo que sea realmente necesario.** Contacta, previamente, con tu centro sanitario mediante los circuitos establecidos en cada comunidad autónoma.

¿Tienes alguna duda?

consultassanitariascoronavirus@asepeyo.es

Referencias

- **Real Decreto 286/2022, de 19 de abril, por el que se modifica la obligatoriedad de uso de las mascarillas durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por la COVID19**

<https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/04/19/286>

- **Ministerio de Sanidad**

https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/docs/Recomendaciones_vacunacion_gripe.pdf

