

GÁNALE LA BATALLA AL COVID-19

POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

La nueva vacuna contra el SARS-CoV-2, el virus que causa la enfermedad del COVID-19, ya se está administrando a gran parte de la población de Puerto Rico y del mundo. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC por sus siglas en inglés, recibir la vacuna contra el COVID-19 ofrece varios beneficios como: evita el contagio con la enfermedad; evita que te enfermes gravemente incluso si te contagias con COVID-19; protege a las personas a tu alrededor (especialmente las de mayor riesgo) y más importante; es la manera más segura de ayudar a lograr la protección contra el virus.

Sin embargo, esto no significa que se deben olvidar las medidas de protección que por tanto tiempo se han practicado. Mientras te toca recibir la vacuna o si ya la has recibido, no debemos bajar la guardia.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN

- Uso de mascarilla siempre,
- Lavado de manos frecuente con agua y jabón por 20 segundos o más o “hand sanitizer”
- Evita lugares con aglomeraciones, y
- Mantén distancia de 6 pies o más entre personas.

Existen variedad de mascarillas y algunas son más efectivas que otras. Considera usar las mascarillas recomendadas por el CDC tales como:

- Mascarillas desechables no médicas.
- Mascarillas de tela - que NO pase la luz al colocarlas frente a una fuente de luz y que sean preferiblemente de algodón para que te permita respirar.
- Mascarillas con bolsillo interno para añadir un filtro.
- Mascarillas con dos o tres capas.
- Recuerda que las mascarillas N-95 deben guardarse para el personal de atención médica.

Estudios para evaluar el efecto de la vacuna contra el COVID-19, así como sobre la gravedad y propagación de la enfermedad continúan en desarrollo. Mientras tanto, continúa protegiéndote y cuidando a los demás practicando las medidas de protección y prevención diariamente. Pronto nos podremos reunir con amigos y familiares libremente.