

MEDIDAS DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN

¿Tengo que **continuar manteniendo** las medidas de protección ahora que ya estoy vacunado? **SÍ**

¿**Por qué debo** seguir manteniéndolas?

Ninguna vacuna es 100% eficaz; algunas personas pueden no generar una respuesta inmune protectora frente a la enfermedad a pesar de estar vacunadas. Por otro lado, estar inmunizado no excluye que puedas contagiarte, aunque lo más probable será que no desarrolles la enfermedad o que, aunque la desarrolles, su gravedad sea mucho menor.

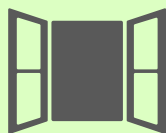
Además, al contagiarte podrías transmitir el virus a otras personas no vacunadas y/o vulnerables. Continuar manteniendo las medidas hasta que consigamos la inmunidad de rebaño nos ayudará a seguir protegiendo a los demás, disminuyendo la circulación del virus y su transmisión.

¿**Cuáles son las medidas** de protección que debo seguir manteniendo?

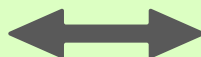
Las medidas de protección que debes seguir manteniendo tras haberte vacunado son las que ya conoces: **uso adecuado de la mascarilla, ventilación frecuente de espacios cerrados, mantenimiento de la distancia interpersonal de seguridad, minimización de contactos con otras personas que no pertenezcan a tu núcleo de convivencia y práctica frecuente de la higiene de manos.**



MASCARILLA



VENTILACIÓN



DISTANCIA



REDUCIR CONTACTOS



HIGIENE DE MANOS

¿Por qué es tan importante **ventilar frecuentemente** los espacios cerrados?

La evidencia científica ha demostrado que una **vía principal de transmisión del virus es a través de los aerosoles** que emitimos al respirar, hablar, gritar, toser o estornudar. **El riesgo de contagio es mayor en entornos cerrados y concurridos, especialmente si están mal ventilados.**

Por este motivo, la **ventilación frecuente de los espacios cerrados es fundamental para reducir la transmisión**, al disminuir la concentración de aerosoles potencialmente infecciosos que puede haber en ambientes interiores.

Siempre que sea posible, prioriza la realización de actividades al aire libre, evitando las aglomeraciones y los espacios muy concurridos.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN

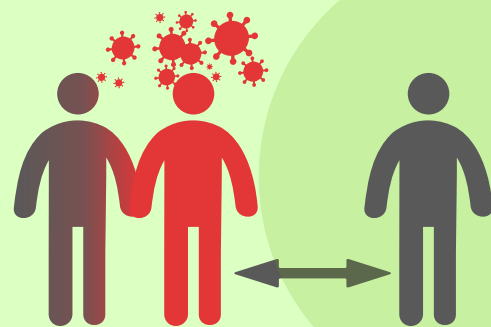


¿Qué debo tener en cuenta con respecto a la **maskarilla**?

La maskarilla se debe usar en **espacios cerrados**, pero también **al aire libre siempre que no se pueda mantener la distancia mínima de seguridad con otras personas no convivientes**. Es muy importante colocarla de manera que cubra nariz, boca y barbilla, quedando bien ajustada a la cara. Evita tocar la maskarilla mientras la llevas puesta.

¿Por qué debo mantener la **distancia física de seguridad** (2 metros) con otras personas si ya llevo puesta la maskarilla?

La concentración de los aerosoles que generamos al respirar, hablar, gritar, toser o estornudar, es mayor cuanto más cerca estamos de la persona que los emite. Y, aunque el uso adecuado de la maskarilla reduce la emisión de aerosoles al exterior, no la impide totalmente. Por este motivo se recomienda mantener una **distancia física de al menos 2 metros con otras personas, aunque todas lleven puesta la maskarilla**.



Sin embargo, debes tener en cuenta que en espacios cerrados la concentración de aerosoles aumenta con el tiempo, debido a que se van acumulando en la estancia; por ello, en presencia de una persona con capacidad infectiva, existe riesgo de contagio a pesar de las maskarillas y el mantenimiento de la distancia; **recuerda: es muy importante ventilar frecuentemente los espacios cerrados**.



¿Es importante seguir realizando **higiene de manos**?

Sí. La higiene de manos es una forma sencilla y eficaz de evitar la transmisión de infecciones incluida la del nuevo coronavirus. **El lavado de manos con agua y jabón es suficiente para desactivar el virus**; es importante friccionar todas las superficies de las palmas y dorsos de las manos y los dedos durante, como mínimo, 40 segundos. Cuando no sea posible, también puedes utilizar soluciones hidroalcohólicas.

¿Hay alguna **medida más** a tener en cuenta?

Sí. Es importante **reducir el número de personas con las que socializamos, restringiéndolo lo más posible fuera de nuestro grupo de convivencia habitual**. A mayor número de contactos sociales, mayor probabilidad de que alguien esté infectado y nos contagie. Además, si nosotros estamos infectados, contagiaremos a un mayor número de personas.

Por otro lado, una medida sencilla y eficaz para reducir el riesgo de contagio en los espacios cerrados es el silencio, ya que al hablar alto se emiten más aerosoles que al **permanecer en silencio o hablar bajo**. Hay espacios en los que esta medida es muy efectiva y de fácil aplicación como el **transporte público, las salas de espera o los centros comerciales**. Por este mismo motivo, en los **bares y restaurantes** es recomendable disminuir el tono de voz, ya que además de ser espacios cerrados, en ellos es necesario retirar la maskarilla en el momento de comer o beber.

