



Campaña de Salud  
BOLETÍN



## ¿POR QUE VACUNARSE?

Una de las principales ventajas de la vacunación es el poder lograr la inmunidad en la persona que recibe la dosis, si un gran numero de personas reciben la dosis se logra la inmunidad de rebaño

SIGA LEYENDO EN LA PÁG. 2



## LE DAMOS LA BIENVENIDA

Le damos la bienvenida a este boletín de salud que tanto nos gusta redactar, en este boletín podrá encontrar información útil sobre la vacunación contra el Sars Cov2, conocido comunmente como Coronavirus, las ventajas de la vacunación, el correcto uso de material medico para la protección y mucha más información, esperemos que sea de su agrado.



## LOS CUBREBOCAS Y LA CARETA

Son de gran importancia para que el virus no se propaga a gran velocidad en la población, sin ellos la propagación del virus sería alarmantemente rápida

SIGA LEYENDO EN LA PÁGINA 3

## ¿QUÉ HACER DESPUES DE VACUNARSE?

Algunas de las recomendaciones son comer cosas ligeras para que la reacción a la vacuna no sea tan agresiva, así como evitar el uso de algunos tipos de medicamento

SIGA LEYENDO EN LA PÁGINA 4





# CONOCE

## ¿POR QUE VACUNARSE?

Vacunarse contra el COVID-19 puede reducir su riesgo de contraer y propagar el virus que causa el COVID-19. Las vacunas también pueden ayudar a prevenir la enfermedad grave e incluso la muerte.

Se han tomado todas las medidas para garantizar que las vacunas sean seguras y efectivas para las personas de 5 años de edad o más.

Si ya tuvo COVID-19, igualmente debe recibir la vacuna contra el COVID-19 para estar más protegido.

Luego de ponerse al día con la vacunación contra el COVID-19, puede reanudar muchas de sus actividades con las precauciones correspondientes (p. ej., uso de mascarillas en espacios públicos cerrados).

Enfermarse de COVID-19 puede tener graves consecuencias.

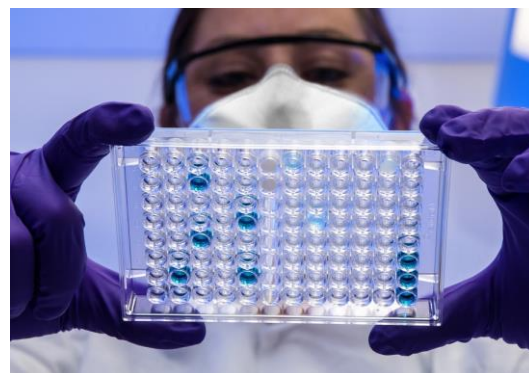
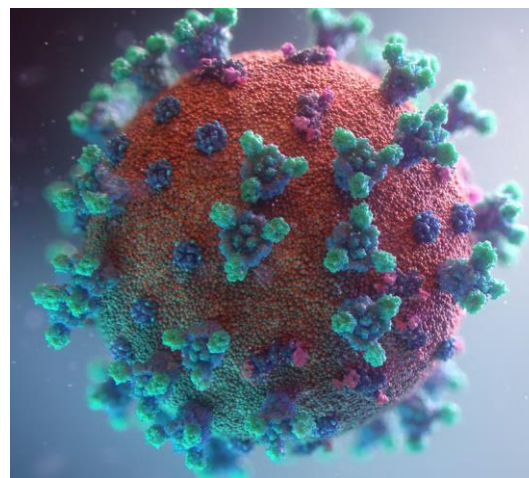
Al infectarse por COVID-19 puede enfermarse gravemente o morir, incluso en el caso de los niños, y no podemos predecir con seguridad quiénes se enfermarán gravemente o quiénes tendrán síntomas leves.

Podría tener problemas de salud a largo plazo luego de infectarse por COVID-19. Incluso las personas que no tienen síntomas al infectarse inicialmente puede padecer estos problemas de salud continuos.

Las personas infectadas por COVID-19 pueden propagar el COVID-19 a los demás, incluidos sus amigos y familiares que no son elegibles para vacunarse y las personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19

Tomado de:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/vaccine-benefits.html>







Protégete

# Los cubrebocas y la careta

## Ayudan a mitigar la pandemia

Si sólo se cubre la boca, los microorganismos que se quedan en la parte externa del cubrebocas se van a respirar por la nariz y eso provoca que la persona se enferme.

Epidemiólogos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) hicieron un llamado a la sociedad sobre la importancia del uso correcto de cubrebocas, el cual debe cubrir nariz y boca para evitar contagios por enfermedades respiratorias.

“Si sólo se cubre la boca, los microorganismos que se quedan en la parte externa del cubrebocas se van a respirar por la nariz y eso provoca que la persona se enferme”, explicó la doctora Paola Johana Hernández Rodríguez, coordinadora auxiliar de vigilancia epidemiológica de la Oficina de Representación del IMSS Ciudad de México Norte.

La especialista mencionó que los diferentes tipos de cubrebocas evitan que las personas en nuestro entorno se puedan contagiar, además de protegernos a nosotros mismos. Los hay estándar, bifásico de uso quirúrgico o de cirujano, y trifásico como las mascarillas de alta eficacia.

Precisó que un cubrebocas estándar es de uso común y ante la emergencia sanitaria por COVID-19 todas las personas lo pueden utilizar. “Éste lo que hace es proteger en un 70 por ciento que la persona enferma no transmita la enfermedad ni permita la salida de secreciones”.

“Si yo persona enferma no utilizo cubrebocas y tú persona sana sí haces uso del mismo, la eficiencia baja hasta un 20 por ciento. Y si ambas personas, enferma y sana, usan cubrebocas esa efectividad aumenta hasta en un 80 por ciento de protección”, aseveró.

La doctora Paola Johana Hernández Rodríguez indicó que el cubrebocas trifásico es el que tiene pliegues y un alambre que se amolda a la forma de la nariz y al rostro, y por consiguiente brinda mayor seguridad.

Agregó que los cubrebocas de alta eficiencia, mejor conocidos como mascarillas N95 o KN95, tienen hasta un 98 por ciento de seguridad donde ninguna partícula menor a cinco micras de espesor va a tener contacto con las vías aéreas.

“El mito que se tiene que eliminar es que los cubrebocas hechos en casa no sirven, ya que no pasan por una certificación de calidad como los de grado quirúrgico hechos con una tela especial donde no pueden filtrarse partículas con dimensiones mayores a cinco micras”, precisó la epidemióloga.

Señaló que un cubrebocas estándar tiene un periodo de vida de cuatro horas aproximadamente. Como la mayoría de mexicanos no están acostumbrados a usarlos, el primer reflejo es tocarse la cara y tratar de acomodarlo todo el tiempo, pero al hacerlo lo están contaminando.

Tomado de:

<http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202006/373>

# Después de recibir la vacuna

Quédate un tiempo para verificar que estás bien. El profesional sanitario debería observarte durante unos 15 minutos después de administrarte la vacuna por si sufres alguna reacción inmediata. Sin embargo, es muy poco frecuente que se produzcan reacciones graves relacionadas con la salud.

Prepárate para posibles efectos secundarios. Las vacunas están diseñadas para proporcionarte inmunidad sin exponerte al peligro de contraer la enfermedad. Si bien es habitual generar inmunidad sin que se produzca una reacción, también es frecuente que se produzcan efectos secundarios leves o moderados que desaparecen por sí solos en unos días.

Estos son algunos efectos secundarios leves o moderados que podrías sentir después de recibir la vacuna:

- Dolor en el brazo, en la zona de la punción
- Fiebre leve
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular o de las articulaciones
- Escalofríos
- Diarrea

Si alguno de los síntomas persiste durante más de unos días o si sufres una reacción más grave, ponte en contacto con tu profesional sanitario lo antes posible. Ten paciencia. Crear inmunidad requiere tiempo. Se considerará que estás completamente vacunado una vez que hayan transcurrido dos semanas de la segunda dosis de la vacuna de Pfizer-BioNtech o la de Moderna; 15 días desde la segunda dosis de la vacuna de AstraZeneca; o dos semanas desde la única dosis de la vacuna de J&J/Janssen contra la COVID-19.

Protégete y protege a los demás. Aunque estas vacunas están demostrando ser muy efectivas para proteger a las personas contra una enfermedad grave provocada por la COVID-19, todavía estamos investigando la posibilidad de que una persona vacunada pueda transmitir el virus aunque no presente síntomas. Por tanto, es importante seguir respetando las medidas de seguridad con el fin de protegerte y proteger a los demás: evitar espacios muy concurridos, mantener la distancia física, lavarte las manos y llevar mascarilla.

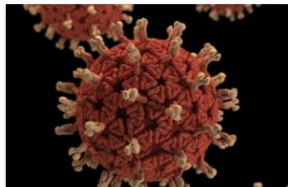
Tomado de: <https://www.unicef.org/es/coronavirus/que-hacer-antes-durante-despues-recibir-vacuna-covid19>



# Si te deseas vacuna visita nuestra página de Internet

## ¿POR QUÉ DEBERIA VACUNARME?

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed in odio vitae diam blandit hendrerit. Mauris fermentum justo non elit finibus suscipit. Donec lobortis et diam eget suscipit. Praesent sit amet placerat felis. Integer pellentesque sagittis iaculis. Ut ligula tortor, imperdiet quis leo maximus, vestibulum laoreet est. Aenean eget ullamcorper lectus. Sed pellentesque risus sapien, sit amet porta risus maximus at. Quisque sagittis eros a euismod porttitor. Etiam sodales libero nulla, eu maximus nisi tincidunt sit amet. Curabitur convallis, erat nec consectetur volutpat.



### Minimiza la propagación del virus

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat



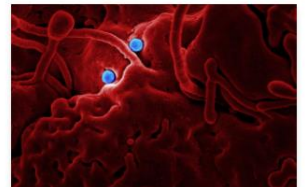
### Creación De Anticuerpos

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat



### Protege A Tus Seres Queridos

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat



### Crea un Grupo de Inmunidad

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat

## CONTACTO DE EMERGENCIA

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed in odio vitae diam blandit hendrerit. Mauris fermentum justo non elit finibus suscipit. Donec lobortis et diam eget suscipit. Praesent sit amet placerat felis. Integer pellentesque sagittis iaculis. Ut ligula tortor, imperdiet quis leo maximus, vestibulum laoreet est. Aenean eget ullamcorper lectus. Sed pellentesque risus sapien, sit amet porta risus maximus at. Quisque sagittis eros a euismod porttitor. Etiam sodales libero nulla, eu maximus nisi tincidunt sit amet. Curabitur convallis, erat nec consectetur volutpat.



### Telefono

5555555555

Llámanos



### Correo

ejemplo@hotmail.com

Escribenos



### Chat

5555555555

Mensajenos



### Video

5555555555

Videollamamos



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed in odio vitae diam blandit hendrerit. Mauris fermentum justo non elit finibus suscipit. Donec lobortis et diam eget suscipit. Praesent sit amet placerat felis. Integer pellentesque sagittis iaculis. Ut ligula tortor, imperdiet quis leo maximus, vestibulum laoreet est. Aenean eget ullamcorper lectus. Sed pellentesque risus sapien, sit amet porta risus maximus at. Quisque sagittis eros a euismod porttitor. Etiam sodales libero nulla, eu maximus nisi tincidunt sit amet. Curabitur convallis, erat nec consectetur volutpat.