

QUÉ SÍ Y QUÉ NO HACER CUANDO LLEGUE TU TURNO DE VACUNARTE

Sí

- Vacúnate. Recuerda que la mejor vacuna es la que te toque. Todas disminuyen el riesgo de desarrollar la forma grave de Covid-19.
- Acude a tu cita con tiempo, pero evita aglomeraciones llegando en un horario distinto al que te corresponde.
- Observa al máximo todas las medidas preventivas: usa cubrebocas, careta, guarda sana distancia y sanitiza o lava tus manos tan frecuente como puedas.
- Mantén tu sistema inmunológico fuerte comiendo sano y haciendo actividad física regularmente.
- Recuerda que en algunos casos, después de la vacuna se presentan síntomas como: dolor, hinchazón o enrojecimiento en el brazo, cansancio, dolor de cabeza, escalofríos, náusea, fiebre y dolor muscular. Todos estos son comunes, leves y de corta duración.
- Con o sin síntomas después de vacunarte, tu cuerpo está generando los anticuerpos necesarios para defenderte del virus.

No

- Te vayas del lugar, ni conduzcas, antes de que haya pasado el tiempo de observación.
- Bebas alcohol en exceso. Expertos indican que es mejor evitarlo para tener el sistema inmunológico al máximo y tener una mejor respuesta a la vacuna.
- Te descuides ni dejes de lado las medidas preventivas. Recuerda que la efectividad de las vacunas es hasta dos semanas después de haberte aplicado todas las dosis. Aun vacunado puedes enfermarse y contagiar.
- Tomes analgésicos antes de la vacuna, “por si las dudas”.
- Te automediques en caso de síntomas posteriores a la vacuna.
- Creas todo lo que lees o escuchas. Infórmate con tu médico o con nuestro equipo de Seguridad y Salud antes de seguir recomendaciones que leas en internet o te compartan en redes sociales.