LITORALPRESS

Fecha: 21-01-2023
Medio: La Estrella de Antofagasta
Supl. : La Estrella de Antofagasta
Tipo: Opinión - Cartas
Título: Mantener medidas de prevención Covid19

Pág. : 9
Cm2: 154,1
VPE: $ 127.556

Tiraje: 6.200
Lectoría: 28.739
Favorabilidad: No Definida

Mantener medidas de prevención Covid19

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en las últimas semanas se ha registrado el aumento de nuevos casos ambulatorios, hospitalizaciones y defunciones en 12 países/territorios de la Región de las Américas de Covid-19, que junto con el aumento de hospitalizaciones por influenza, virus sincicial respiratorio y otros virus, pudieran impactar en demanda de los servicios de salud.

1. Lavado e higienización de manos frecuente: llevar siempre alcohol gel o espray cuando hay que salir de casa.
2. Es altamente recomendable utilizar mascarillas cuando se acude a recintos cerrados, mal ventilados o con afluencia de público.
3. Vacunarse contra el Covid-19, con vacuna bivalente si corresponde y/o teniendo esquemas de vacunación al día. Se ha comprobado la efectividad de las vacunas y por ello es importante que toda la población cuente con ellas.
4. Ante el inicio de síntomas respiratorios (congestión nasal, fiebre, dolor de cabeza, tos, coriza o mucosidad nasal, etc.), las personas se deben testear con PCR o prueba de antígeno, e inmediatamente aislarse hasta obtener el resultado del examen. Todo simple resfrío puede ser Covid-19, hasta que el PCR o una prueba de antígeno diga lo contrario:

o Si el resultado es negativo, de igual forma se recomienda utilizar mascarilla para asistir a reuniones o lugares mal ventilados en donde hay aglomeración de personas.

o Si el resultado es positivo se debe avisar a la autoridad sanitaria, auto reportarse en el fono TTA 800371900 y se debe realizar cuarentena y aislamiento correspondiente.

5. No asistir a eventos o reuniones familiares, con amistades o de trabajo sin mascarillas, si hay síntomas respiratorios y la persona no se ha testeado.
6. Para las personas con padecimientos crónicos y sobre todo mayores de 60 años, es fundamental mantener sus controles de salud al día y adherirse a sus tratamientos.
7. La correcta hidratación y una alimentación variada y equilibrada es el sustento esencial para que nuestro sistema inmune esté fortalecido, esto también nos protege al momento de contraer la enfermedad.
8. Se recomienda ventilar diariamente los recintos cerrados, hogares, oficinas y fomentar una constante limpieza y desinfección de las superficies con soluciones como alcohol, cloro o amonio cuaternario, utilizando las diluciones recomendadas por sus fabricantes.
9. Quienes se contagien de Covid-19 y están en reposo en casa deben seguir todas las recomendaciones de su médico tratante.

Beatriz Arteaga,
Universidad de Las Américas