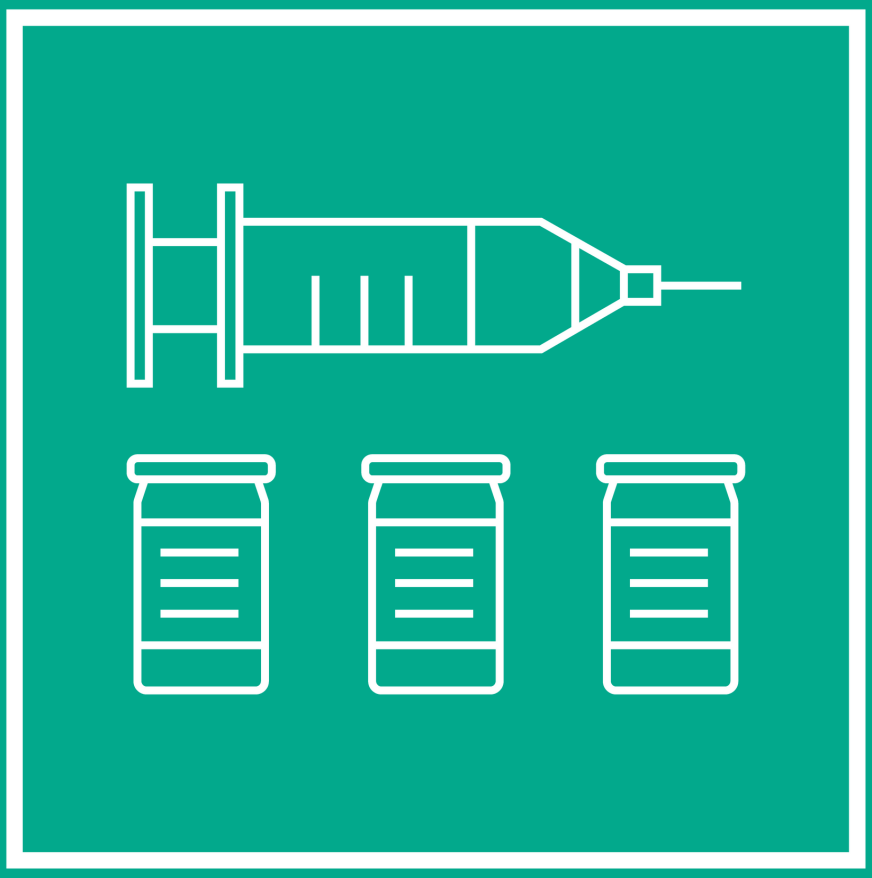
# AQUÍ NOS CUIDAMOS



## *Ya me vacuné. ¿Ahora qué?*

# AQUÍ | NOS | CUIDAMOS

De acuerdo a lo que se sabe, las personas que completaron su vacunación pueden reanudar algunas de las actividades que se detuvieron ante la pandemia por COVID-19. No obstante, aún estamos aprendiendo sobre el impacto de las vacunas en la propagación del coronavirus. Por tal razón, debemos continuar utilizando la ciencia para modificar nuestros hábitos y practicando las medidas de prevención como usar mascarilla en los espacios públicos, mantener 6 pies o más de distancia de las demás personas, evitar aglomeraciones y los espacios con poca ventilación.

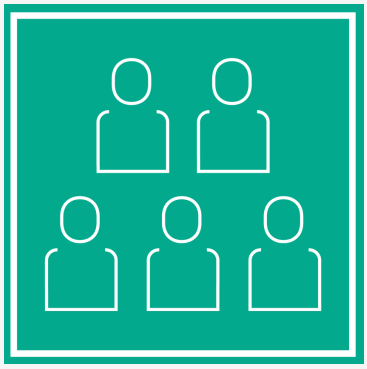
## ¿Qué significa haber completado mi vacunación?

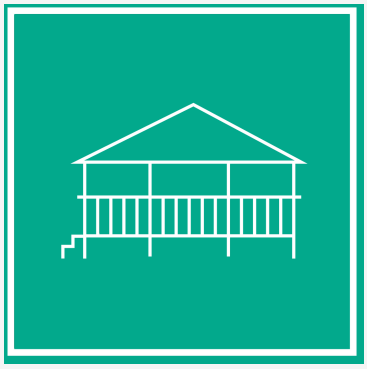
- Que hayan pasado dos semanas desde que te pusiste la segunda dosis de la vacuna de Pfizer o Moderna contra COVID-19.
- Que hayan pasado dos semanas desde que te pusiste la única dosis de la vacuna de Johnson & Johnson (Janssen).

**Recuerda, que si han pasado menos de dos semanas desde la vacuna y/o aún necesitas la segunda dosis, NO estás totalmente protegido. Por tanto, debes seguir tomando las medidas preventivas como si no te hubieses vacunado contra COVID-19 hasta completar la vacunación.**

## ¿Qué actividades puedo hacer si ya completé mi vacunación?

- Reunirte en espacios cerrados y/o interiores sin mascarilla con personas que también estén totalmente vacunadas.
- Reunirte en espacios interiores con personas no vacunadas de otro hogar (por ejemplo, visitar a familiares que viven juntos) sin mascarilla, a menos que una de esas personas o alguien que viva con ellos tenga mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19 (por ejemplo, alguien mayor de 65 años o que tengan condiciones crónicas).
    - Si vas a reunirte en espacios interiores con personas que no están vacunadas es muy importante que tomes en consideración los niveles de riesgo de esas otras personas o de la actividad que van a realizar juntos. Por ejemplo, hacer una visita rápida es menos riesgoso que hacer una visita prolongada en la que además van a estar hablando duro o ingiriendo alimentos.
    - Si te vas a reunir con personas que no viven contigo, es una buena práctica continuar limitando el tamaño del grupo a no más de 10 personas, incluyéndote.

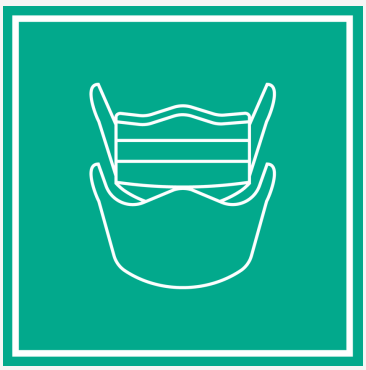


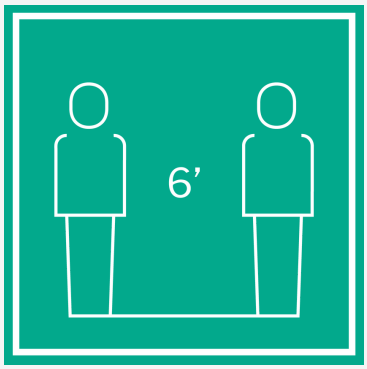


## Si ya completé mi vacunación y estuve en contacto con alguien que dio positivo a COVID-19, ¿qué hago?

Mientras no presentes síntomas, no necesitas mantenerte alejado de las demás personas (ponerte en cuarentena) o realizarte una prueba. Ahora bien, si vives con alguien que tiene COVID-19, SÍ debes mantenerte alejado o alejada de las demás personas por 14 días y realizarte una prueba diagnóstica (sin importar si desarrollas o no los síntomas de COVID-19).

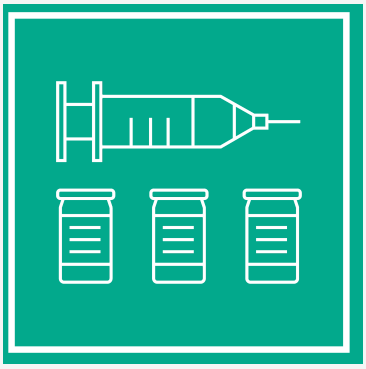
# ¿Qué cosas tengo que seguir haciendo aún después de completar mi vacunación?

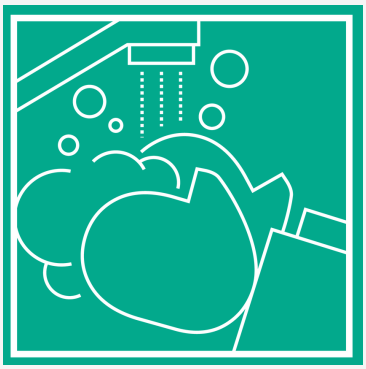





- Tomando las medidas preventivas al salir de casa como usar mascarilla, mantener al menos 6 pies de distancia de las demás personas, evitar aglomeraciones y los espacios con poca ventilación ya sea en lugares públicos, cuando te reúnas con personas no vacunadas y cuando visites a una persona no vacunada que tenga mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.
- Evitar aglomeraciones medianas y grandes.
- Evitar los viajes nacionales e internacionales. Sin embargo, si decides viajar, asegúrate de cumplir con los requisitos y recomendaciones de los CDC.
- Estar atento o atenta a tu cuerpo por si presentas síntomas del COVID-19.
- Seguir cumpliendo las medidas preventivas en tu trabajo.

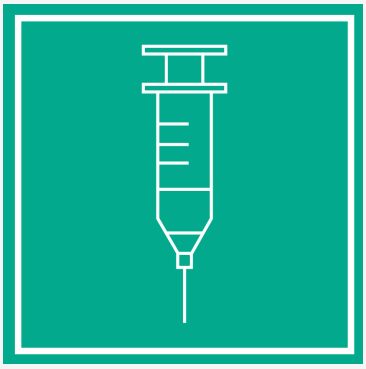
## Ante los avances de la medicina sabemos que:



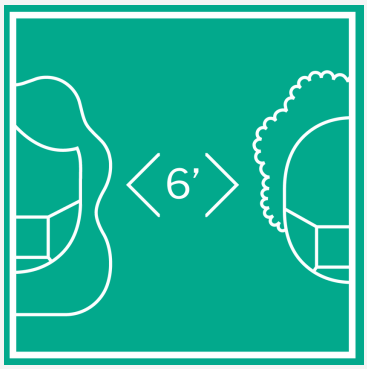


- Las vacunas contra el coronavirus SARS-CoV-2 son efectivas para prevenir la COVID-19, sobre todo las complicaciones graves y la muerte. De hecho las 3 vacunas que han sido autorizadas hasta ahora (Pfizer, Moderna y Johnson & Johnson) son 100% efectivas en prevenir hospitalizaciones y muertes debido a la COVID-19.
- Cuando te toque, ponte la vacuna que esté disponible. Todas han probado ser efectivas y seguras, y aunque hay diferencias y variaciones entre ellas, las tres son excelentes alternativas y es muy importante que continuemos aumentando el número de personas vacunadas.
- Las medidas preventivas ayudan a detener la propagación del coronavirus que causa COVID-19 y por eso es importante que las sigamos practicando.

# Ante los avances de la medicina, ¿qué estamos aprendiendo?



- Aún estamos aprendiendo cuán efectivas son las vacunas contra las variantes de preocupación del coronavirus. Actualmente, los datos muestran que las vacunas autorizadas podrían funcionar contra algunas de las variantes, pero existe la posibilidad de que sean menos efectivas contra otras.
- Sí sabemos que las medidas de prevención (mascarilla, distancia física, evitar aglomeraciones y espacios cerrados) son efectivas contra todas las variantes.




- Aún estamos aprendiendo sobre cuán efectivas son las vacunas para evitar que las personas propaguen el coronavirus de COVID-19. No obstante, los datos hasta ahora muestran que las vacunas autorizadas podrían ayudar a evitar la propagación del coronavirus.
- Sin embargo, como aún no tenemos evidencia contundente de esto, debes de seguir practicando las medidas preventivas, aún si estás vacunado.
- Aún estamos aprendiendo sobre cuánto tiempo las vacunas contra la COVID-19 pueden proteger a las personas ( o sea, cuánto dura la inmunidad).

**Los CDC continuarán actualizando las recomendaciones para las personas vacunadas y las que todavía no los están a medida que se obtenga más información.**

## REFERENCIAS Y FUENTES DE INFORMACIÓN ADICIONALES


1. Luego de recibir ambas dosis de la vacuna, CDC. http://bit.ly/cdcd-guias-vacunados
2. Viajes, CDC. https://bit.ly/3pVQXkj


AQUÍ NOS CUIDAMOS