

No es momento de “tirar la toalla”

Aunque nos hemos tranquilizado un poco en las últimas semanas sabiendo que la variante Ómicron tiene efectos menos graves, es importante tener en cuenta que sigue causando hospitalizaciones y cobrando vidas alrededor del mundo.

Continúa ↓



La pandemia por la covid-19 no se ha ido y es posible que aparezcan nuevas variantes, por lo que es clave mantener las medidas autocuidado para evitar el contagio.

Frente a esta situación, la Organización Mundial de la Salud advierte que no es momento de “tirar la toalla” en cuanto a la prevención, porque el virus sigue circulando y debemos seguir con los comportamientos seguros.

Recuerde el uso del tapabocas de manera permanente, evite los recintos cerrados, mantenga el distanciamiento, no asista a eventos con aglomeraciones y cumpla su esquema de vacunación con los refuerzos.

Revise las siguientes actividades y evalúe qué tan riesgoso es practicarlas. En sus manos está el cuidado de su salud, la de su familia y sus compañeros.

****Ranking elaborado por Asociación Médica de Texas (TMA, por sus siglas en inglés) junto a un panel de 14 expertos en salud pública, epidemiología y enfermedades infecciosas.**

Nivel	Actividad
Bajo	Abrir el correo / Recibir domicilios
	Comprar comida para llevar
	Jugar al aire libre
	Acampar
Bajo moderado	Ir al supermercado
	Salir a caminar, correr o montar bicicleta
	Hospedarse en un hotel dos noches
	Sentarse en sala de espera de un consultorio
	Ir a un restaurante y comer al aire libre
	Ir a una biblioteca o museo
	Ir a un parque infantil
Moderado	Comer en casa de otra persona
	Ir a un asado
	Ir a la playa o a un centro comercial
	Nadar en una piscina pública
	Visitar a una persona mayor en casa

Continúa ↓

Moderado alto	Ir al salón de belleza o barbería
	Comer en un restaurante adentro
	Ir a una boda o funeral
	Viajar en avión
Alto	Abrazar o dar apretón de manos a alguien
	Comer en un buffet
	Ir al gimnasio
	Ir a un parque de diversiones o a cine
	Ir a un concierto o un estadio
	Ir a un servicio religioso
	Ir a un bar



El virus sigue circulando y debemos seguir con los comportamientos seguros.