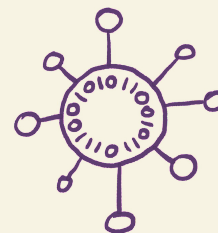


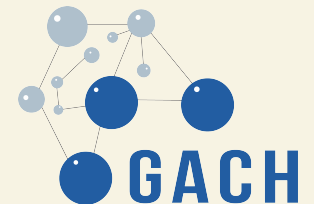
Conductas cotidianas para la contención de la epidemia

NOSOTROS PODEMOS FRENAR AL COVID-19

Diciembre 2020



GUIAD-COVID-19



Conductas y epidemia

¿Qué determina el avance de la epidemia?

Depende de:



Duración del período en que se puede transmitir el virus.



La cantidad de personas con las que esté con contacto.



Los contagios efectivos entre sus contactos.

Aislarte reduce el tiempo de transmisión. Los contactos dependen de vos y los contagios de cuidarte en estos contactos.

Vos podés frenar la epidemia

Recordá:



01. Mascarilla facial, distancia, lavado de manos, ventanas abiertas y contactos cortos.



02. Pocos contactos por semana y con el mismo grupo de personas. Si ves gente de otro grupo, que sea una vez cada 5 días.



03. Si estuviste en contacto con un caso confirmado o sospechoso quedate en tu casa y avisá a tus contactos.

¿Por qué es importante mantener baja la cantidad de infectados?



Con pocos infectados es más fácil controlar el contagio y el COVID-19 no crece.



Con muchos infectados, se pierde la posibilidad de rastrear los contactos y frenar los contagios. Cada infectado contagia a muchos más y el COVID-19 crece muy rápido.

Mantener pocos infectados determina nuestro éxito en frenar al COVID-19.

Trazado de contactos

Trazado de contactos y saturación



Cuando se encuentra a una persona infectada se ubica y aísla a sus contactos para frenar nuevos contagios. Pero con muchos casos y contactos la capacidad de trazado se puede ver superada, permitiendo a la enfermedad crecer.



Si cada persona tuvo 3 contactos, con 10 casos serán 30 las personas a encontrar y aislar. Si cada persona tuvo 30 contactos, con 10 casos serán 300 personas a encontrar y aislar, pudiendo saturar a los rastreadores.

Tener pocos contactos semanales determina que la capacidad de aislamiento sea mayor que la capacidad de COVID-19 de crecer.

¿Qué hago si estuve en contacto con una persona infectada?



01. Aíslate, incluso de las personas con quien convivís o deberán aislarse todos y llamá a tu prestador de salud.



02. Reconstruí tus contactos (menos de 2m por más de 15 min) en los 2 días previos y la información para su ubicación. Si tuviste algún síntoma, el período comienza 2 días antes desde el inicio de los síntomas.



03. No tengas vergüenza de avisar a tus contactos si fuiste positivo. Es un gesto de cuidado para las personas de tu grupo social y sus familias, que será bien recibido.

¿Qué hago si estuve en contacto con una persona que espera confirmación?



01. Aíslate o reducí tus contactos al mínimo posible, y prestá especial cuidado en mantener distancia, máscara e higiene.



02. Reconstruí tus contactos (menos de 2m por más de 15 min) en los 2 días previos.

Limitá tus contactos por semana y participá en reuniones con protocolo .

Burbujas sociales

Burbujas



Nuestros contactos se concentran en grupos (club, familia, liceo, trabajo). Una *burbuja* es un grupo que se conecta muy poco con otros grupos.



En burbujas chicas y aisladas el COVID-19 avanza lentamente y es frenada por las medidas. En grupos grandes y conectados con otros grupos, avanza muy rápido y es difícil contenerla.

Interactuá con pocos grupos y reducidos. Podés cambiar de grupo cada semana, pero cuidate de no estar en varios en la misma semana.

Atajos



Un *atajo* es un contacto entre grupos lejanos (amigos o familiares que ves poco, personas de diferentes ciudades, trabajos, liceos). Los atajos aceleran mucho la transmisión de las enfermedades y acumulan los contagios en pocos días.



Contactos con grupos lejanos te hacen un puente que permite a la enfermedad saltar barreras.

Evitá hacer atajos con tus contactos. Esto achata la curva y permite contener a la enfermedad.

Con burbujas y sin atajos



01. Sé consciente. Evitá reuniones con contactos fuera de tus burbujas habituales.



02. Evitá encuentros con más de una burbuja por semana (esperá una semana para reunirte con familiares con los que no convives si hoy te reuniste con un grupo de amigos).



03. Aprovechá el buen tiempo para reunirte al aire libre, abrí las ventanas, usá tapabocas, evitá compartir platos, vasos, comida.

Prácticas saludables

¿Cómo puedo hacer más segura mi recreación?



01. Elegí actividades al aire libre y evitá aglomeraciones.



02. Evitá participar de varios grupos en simultáneo. Puedes llevar el virus de un grupo a otro sin darte cuenta y producir muchos casos nuevos.



03. Usá responsablemente el espacio público, evitando aglomeraciones.



04. No compartas mate, ni vasos, ni nada que se lleve a la boca.

¿Cómo puedo hacer más seguro mi trabajo?



01. Teletrabajá, no prendas el aire acondicionado, abrí las ventanas y evitá los contactos.



02. Registrá los datos de contacto de las personas que asisten y tené especial cuidado con las áreas comunes.



03. Cada lugar de trabajo es único. Se deben pensar juntos protocolos que mejoren las condiciones de trabajo, eviten contagios y permitan una reacción rápida al detectar casos.

¿Cómo puedo hacer más segura mi casa?



01. Lavate las manos al llegar.



02. Ventilá los espacios.



03. Evitá reuniones en ambientes cerrados y que junten diferentes grupos de amigos.

Autores de los contenidos: Matías Arim, Paola Bermolen, Álvaro Cabana, María Inés Fariello, Daniel Herrera, Verónica Nin, Javier Pintos, Jacqueline Ponzo, Héctor Romero.

Material gráfico elaborado por el Servicio de Comunicación y Publicaciones de la FADU-Udelar: Gustavo Hiriart, Cynthia Olguín, Carolina Ibarzabal y Belén Valverde.