

La importancia del autocuidado como medida de prevención frente al aumento de contagios por el Covid-19



Desde hace unos meses Colombia y el mundo se acercan cada vez más a la normalidad, aquella que se transformó cuando se conocieron los primeros contagios de Sars-CoV-2 provenientes de Wuhan, China. **Ahora ya no hay cuarentenas, ni aislamientos, ni uso de tapabocas obligatorio; sin embargo, es importante mantener el autocuidado**, teniendo en cuenta el aumento de contagios que se han presentado últimamente y el periodo de vacaciones, donde se presentan desplazamientos frecuentes por el país, así como entrada y salida de viajeros.

En el país, la variante de Covid-19 que predomina es ómicron con todas las subvariantes conocidas (BA.2, BA.2.12.1 y BA.4), lo que demuestra que la enfermedad sigue presente y que es **fundamental la aplicación de pruebas para mantener la vigilancia frente a la evolución del virus**, así lo manifestó Claudia Cuéllar, directora de Epidemiología y Demografía del Ministerio de Salud y Protección Social.

La funcionaria también se refirió al aumento de casos confirmados en el país dando un parte de tranquilidad, pues aseguró que pese al crecimiento de contagios, **“la letalidad se mantiene estable”**, ya que su incremento es poco significativo.

En este sentido, la vacunación permanece como un mecanismo fundamental para protegerse del Covid-19. Según el Ministerio de Salud, el Plan de Vacunación continúa avanzando: **“en primera dosis y únicas dosis ya se registra un 83.2 %, lo que significa que 42.492.903 personas ya iniciaron sus esquemas, y de estas, 36.081.319 personas cuentan con segunda dosis (70.7 %)”**, indicó Gerson Bermont Galavis, director de Promoción y Prevención.

Si bien las medidas de bioseguridad se han flexibilizado, el Gobierno Nacional hace un llamado a los ciudadanos para no bajar la guardia con la vacunación pues, como aseguró el Director de Promoción y Prevención, **“no hay excusas para no vacunarse, ya han llegado al país cerca de 100 millones de dosis y están por llegar nuevos biológicos, con lo que se mantiene un stock de vacunas en los territorios para todos los que quieran ir por su vacuna”**.



En cuanto al avance en el Plan de Vacunación, se destacan ciudades capitales con una **cobertura mayor al 70 % en esquemas completos y 40 % en las primeras dosis**, algunas de ellas son **Armenia, Leticia, Bogotá, Pereira, Ibagué, Manizales, Medellín, San Andrés, Tunja, Bucaramanga, Barranquilla, Cali, Puerto Carreño, Popayán y Yopal**. Para los habitantes de estas ciudades ya no es obligatorio el uso de tapabocas, sin embargo para aquellas ciudades que no cumplan con estos porcentajes, deberán usar el tapabocas de manera **obligatoria**.

De esta manera la vida retorna a la normalidad al mismo tiempo que se recalca en el autocuidado, protegiendo la salud propia y la de los seres queridos, **procurando mantener los cuidados mínimos como el esquema de vacunación completo, el lavado constante de manos, evitar los lugares poco ventilados y, en caso de tener síntomas, mantener aislamientos preventivos**.

Ya no hay emergencia sanitaria pero los protocolos de bioseguridad siguen vigentes, el autocuidado sigue vigente, la vigilancia de la salud sigue vigente, incluso en entornos laborales. Recuerda que aún no se ha derogado la Resolución 692 de 2022 ni la Resolución 1155 de 2020.

El covid no se ha ido.



Colmena
Seguros



UNA EMPRESA DE
FUNDACIÓN
GRUPO SOCIAL

