

# PLANES DE ACCIÓN PARA LOS EMPLEADOS

## MANTERNOS SALUDABLES DURANTE EL COVID-19

ENFOQUE ESPECIAL EN CUIDADOS PREVENTIVOS E INMUNIZACIONES

### La importancia de las inmunizaciones

La mayoría de las personas sanas que contraen COVID-19 no se enferman tanto como las personas que no llevan una vida sana. Las vacunas (inyecciones) ayudan a prevenir muchas enfermedades graves, incluyendo la influenza (gripe).

### Pongase al día con las vacunas y cuídese preventivamente a usted y a su familia

(Vea aquí los esquemas para *adultos y niños*)

- ▶ La mayoría de los planes cubren el costo de las vacunas recomendadas así como la atención preventiva al 100% y usted no tendría que pagar nada
- ▶ Muchos de los planes le ofrecen una variedad de localizaciones que incluyen vacunaciones, doctores, farmacias, centros de atención de urgencia y clínicas en el lugar de trabajo
- ▶ Los farmacéuticos con licencia estatal pueden administrar vacunas para niños entre los 3 y 18 años de edad durante la pandemia

### Vacúnese contra la gripe

- ▶ Aplicarse la vacuna contra la gripe es muy importante durante el COVID-19 ya que una segunda ola del virus puede ocurrir durante la temporada de gripe
- ▶ Todas las personas de 6 meses de edad o mayores deben vacunarse contra la gripe todos los años, con raras excepciones<sup>1</sup>

#### INFORMACIÓN

La vacuna contra la gripe no le puede dar la gripe. Si tiene fiebre, dolor de cabeza o reacción a la inyección sucede esto es su cuerpo reaccionando para construir anticuerpos que lo puede proteger.

### Programa visitas medicas de rutina para manejar las condiciones crónicas

- ▶ Hable con su doctor acerca de vacunarse contra enfermedades como la gripe, el herpes zóster y neumonía por neumococo para mantenerse lo más saludable posible durante el COVID-19

### Considere todas las necesidades de cuidado preventivo:



**Vacunas**



**Intervención en conductas**  
(Para de fumar, uso de sustancias, pérdida de peso)



**Detección**  
(e.j., cáncer, depresión/ansiedad, infecciones de transmisión sexual)



**Exámenes físicos y cuidados de rutina** para aquellos con condiciones crónicas o serias



**Pruebas**  
(e.j., presión arterial, diabetes, colesterol)



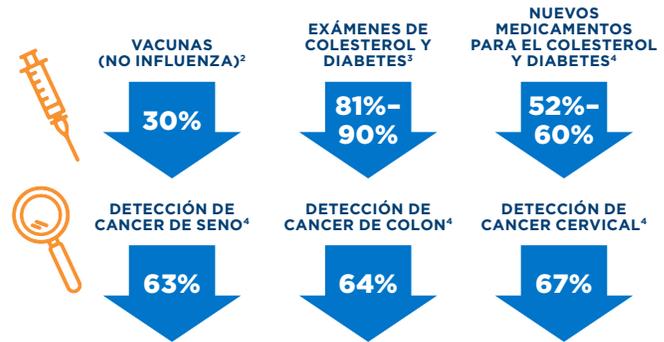
**Cuidados prenatales**

Esta guía de seguridad para el COVID-19 está disponible en [español](#) y [inglés](#). Los consejos de prevención aplican para la gripe también.



### Las visitas de atención médica han disminuido drásticamente durante COVID-19

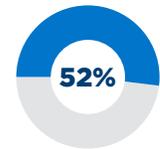
Durante el COVID-19, es más importante que nunca estar seguro de que la atención preventiva esté actualizada. Es muy preocupante que muchas personas hayan dejado de recibir esta atención durante la pandemia.



De acuerdo con un reporte de junio 2020,<sup>5</sup> mucha gente con condiciones crónicas de salud tampoco están recibiendo el cuidado necesario.



se han demorado en recibir servicios de atención médica para su condición



no tienen programado un plan con su médico para manejar su condición

### El COVID-19 también está afectando la atención médica de urgencia

Y las visitas de a centros de urgencias en 2020 han disminuido<sup>6</sup>...



1 Centros para el control y prevención de enfermedades. "Who Should and Who Shout NOT get a Flu Vaccine." Accedido el 29 de Septiembre, 2020.  
2 Filler W, Malone Y. 2019 to 2020 Decline in Administered Immunizations Across the Lifespan Due to COVID ambulatory care and public health visit reductions. VaxCare. 2020.  
3 Wright, A., Salazar, A., Mirica, M. et al. The Invisible Epidemic: Neglected Chronic Disease Management During COVID-19. J GEN INTERN MED 35, 2816-2817 (2020).  
4 Mast, Christopher, Alejandro Munoz. Delayed Cancer Screenings – a Second Look  
5 Wellframe.com/Chronic-Condition-Patient-Population-Report\_LP/. Accessed September 29, 2020  
6 Potential Indirect Effects of the COVID-19 Pandemic on Use of Emergency Departments for Acute Life-Threatening Conditions – United States, January–May 2020