



GUÍA DE AUTOCUIDADO PARA VERANEANTES

2022



Documento elaborado por Ministerio de Salud
Subsecretaría de Salud Pública, Ministerio de Salud

Diciembre de 2021

Prohibida su reproducción total o parcial.



ANTES DE SALIR DE VACACIONES, PRESTA ATENCIÓN A ESTOS CONSEJOS

Llevamos mucho tiempo viviendo en pandemia y ahora enfrentamos el segundo verano en este contexto. Hoy con más libertades que en el anterior, necesitamos asumir mayores responsabilidades individuales.

Durante este tiempo hemos aprendido a cuidarnos. Hoy conocemos la importancia de usar correctamente la mascarilla, lavarnos las manos constantemente, ventilar los espacios, respetar el distanciamiento físico y testarnos preventivamente, aunque no tengamos síntomas.

El objetivo de esta guía es entregar consejos para disfrutar de mayores libertades en este verano, pero con responsabilidad, siendo conscientes de que la pandemia aún no termina.

No nos expongamos a que un descuido arruine nuestras vacaciones.

PLANIFICA TU VERANO



Antes de decidir dónde pasarás tus vacaciones, infórmate sobre las condiciones epidemiológicas del lugar al que quieres ir.

Es importante que, antes de salir hacia tu lugar de destino, te testes preventivamente tú y todo tu grupo de viaje. Sobre todo, si compartirás casa con personas con quienes no convives a diario. Recuerda que aún hay muchas personas que tienen el virus, que no tienen síntomas, pero que sí pueden contagiar a otros. Por lo tanto, es recomendable testearse de manera preventiva, aunque no tengas síntomas.

También, si aún no lo has hecho, es importante que te vacunes para evitar contagiarte y contagiar a los demás. La vacuna es la principal medida de protección frente al Covid-19.

Si quieres saber dónde puedes testearse y vacunarte, llama al Fono TTA.



ORGANIZA TU VIAJE

Algunos consejos si decides pasar tus vacaciones en el país

Aunque ya no existen restricciones de movilidad, la fase en el plan Paso a Paso de las localidades determina los diferentes aforos permitidos en eventos masivos, comercios, cafés o restaurantes.



Recuerda que se te solicitará tu Pase de Movilidad y Cédula de Identidad para ingresar a restaurantes o cafés.



La recomendación es usar mascarilla en todo momento y lugar en que compartas con personas que no viven contigo.

Revisa la situación epidemiológica de la comuna que vas a visitar en gob.cl/coronavirus/pasoapaso/

ALOJAMIENTOS



Consulta con anterioridad los protocolos contra el Covid-19 del establecimiento.



Evita alojarte o compartir espacios cerrados con personas que no estén vacunadas o no cuenten con su esquema de vacunación completo.

Evita aglomeraciones en espacios comunes, como salones o ascensores, respetando la distancia física y los aforos establecidos.



Lávate las manos al llegar y salir de tu habitación o cabaña.

USA SIEMPRE



MASCARILLA



DISTANCIA FÍSICA



VACACIONES EN CHILE



PASE DE MOVILIDAD

Este documento acredita que una persona completó su esquema de vacunación contra el Covid-19 y/o que recibió su dosis de refuerzo. También verifica que la persona no tenga indicación de aislamiento por ser caso positivo, contacto estrecho o viajero.

El Pase de Movilidad es clave para realizar traslados en transportes masivos y participar de actividades en estas vacaciones y es obligatorio para los mayores de 12 años.



A partir del 1 de enero de 2022 para los mayores de 18 años será requisito para tener el Pase de Movilidad habilitado, vacunarse con la dosis de refuerzo antes de que se cumplan 6 meses desde la vacunación con la segunda dosis o dosis única (esquema completo).



Para obtener tu Pase de Movilidad debes ingresar a www.mevacuno.cl

Puedes obtenerlo con tu Clave Única o número de serie de tu cédula de identidad.

 ClaveÚnica





El Pase de Movilidad habilita para ingresar o determina los aforos en:

- » Gimnasios
- » Restaurantes
- » Discotecas
- » Cafés
- » Fuentes de soda
- » Piscinas públicas



El Pase de Movilidad aumenta los aforos, a partir de la fase de Transición del plan Paso a Paso, en:

- » Ritos religiosos
- » Recintos deportivos
- » Cines
- » Teatros
- » Circos
- » Museos



Para ingresar a estos lugares se solicita la cédula de identidad y el Pase de Movilidad. Si no lo piden, exige que lo hagan. Es la única forma de asegurarte que las personas que están contigo en ese lugar están vacunadas y/o no son casos positivos confirmados o contactos estrechos.

RECOMENDACIONES PARA VIAJAR DENTRO DE CHILE



Es necesario que toda persona de 12 años o más porte su Pase de Movilidad habilitado al momento de abordar un transporte público que supere la distancia de 200 kilómetros de viaje.

EN BUS O TREN

Necesitas Pase de Movilidad habilitado para trayectos de más de 200 kilómetros, en caso de no contar con este documento debes presentar un resultado negativo de examen PCR tomado hasta 72 horas antes.

- » Usa mascarilla de tres pliegues.
- » Mantén una distancia física de 1 metro en la fila para abordar.
- » Lleva algún desinfectante para manos.
- » Se recomienda no consumir alimentos durante el viaje.
- » Mantén las ventanas abiertas si es posible.



EN AVIÓN

Se necesita Pase de Movilidad habilitado. En caso de no contar con este documento debes presentar un resultado negativo de examen PCR tomado hasta 72 horas antes.

- » Usa mascarilla de tres pliegues.
- » Mantén una distancia física de 1 metro en la fila antes de abordar.
- » Lleva algún desinfectante para manos.
- » Se recomienda no consumir alimentos durante el vuelo.

EN AUTO

Usa mascarilla si viajas con alguien que no sea parte de tu grupo familiar.

- » Intenta realizar la menor cantidad de paradas en el camino.
- » Si pagas en efectivo algo durante el viaje, se recomienda que laves o desinfectes tus manos.



SI ESTÁS DE VACACIONES Y PRESENTAS SÍNTOMAS COMO:



Fiebre sobre
37,8° C



Pérdida brusca
del olfato o gusto



Tos



Dificultad
respiratoria



Dolor
torácico



Dolor de garganta
al comer o tragar



Dolor de
cabeza



Diarrea

TESTÉATE EN VERANO

¿Cuál es la diferencia entre
testeo preventivo y testeo
oportuno?

TESTEO OPORTUNO

Si presentas al menos un síntoma asociado a Covid-19 no tardes más de 24 horas en testearte. Es el virus que más está circulando en el país durante esta época estival.

CONCURRE DE INMEDIATO A TU
CENTRO ASISTENCIAL MÁS CERCANO

Y TESTÉATE



TESTEO PREVENTIVO

Testéate de forma preventiva, aunque no tengas síntomas, antes, durante y después de tus vacaciones.

Con esto puedes prevenir contagios y aislarte de manera oportuna para arriesgar enfermarte tú o contagiar a tus seres queridos.

Si realizaste conductas de riesgo, como compartir con personas con quienes no convives sin las medidas de autocuidado, entonces es recomendable testearse.

¿Dónde testearse?

Con síntomas, en urgencias de hospitales y clínicas, así como en SAPU/SAR.

Sin síntomas, en operativos de Búsqueda Activa de Casos (BAC) de las seremis de Salud y municipios más cercanos a donde te encuentres.

Durante el verano estaremos en ciudades turísticas, centros comerciales y terminales.

Para mayor información de los lugares donde se ubican los operativos de testeo revisa las redes sociales de las Seremis de Salud y municipios. Si te enfermas en tus vacaciones y necesitas solicitar una Residencia Sanitaria, llama al



TESTEO



TRAZABILIDAD

fonoTTA

PARA CONSULTAS LLAMA AL

800 371 900



AISLAMIENTO



VACACIONES EN EL EXTRANJERO



Si tus vacaciones serán fuera de Chile, ten en cuenta estos consejos:



Averigua con anterioridad los requisitos a los viajeros chilenos.



Infórmate de los requisitos locales sobre uso de mascarillas, testeo, certificados de vacunación o cuarentenas.



Si estás enfermo o presentas síntomas, testéate antes de viajar.



Se recomienda viajar con esquema de vacunación completo y/o dosis de refuerzo. Si no estás vacunado corres un mayor riesgo de enfermarse gravemente por el coronavirus.



Para conocer los aeropuertos habilitados en el país ingresa a www.gob.cl/coronavirus/pasoapaso/#fronteras





SALIDA DE CHILE

Toda persona, independiente de su edad, estado de vacunación o motivos para viajar, puede salir del país por los pasos fronterizos habilitados, sin ningún tipo de restricción ni documento sanitario.

Si viajas en avión, consulta en la aerolínea si exigen documentación de vacunas, test de PCR negativo o algún otro documento.

No viajes si...



Has estado con personas diagnosticadas con Covid-19 en las últimas 2 semanas.



Estás enfermo y/o con síntomas.



Recibiste un test PCR positivo y aún no terminas tu período de aislamiento, aunque cuentes con esquema completo de vacunación y/o dosis de refuerzo.



Estás esperando el resultado de un test PCR.



CONSEJOS PARA EL VIAJERO

A pesar de que en muchos países las indicaciones sanitarias son distintas a las que tenemos en Chile, hay medidas que se recomienda mantener mientras estamos en el extranjero, considerando que seguimos en pandemia.

- » Usa mascarilla cuando estés en presencia de personas ajenas a tu grupo.
- » Evita aglomeraciones en lugares como malls y museos.
- » Cuenta siempre con algún tipo de desinfectante de manos.
- » Contrata un seguro médico para el periodo de estadía en el extranjero.
- » Planifica el viaje de manera de contar con un “plan b” en caso de que tengas que retornar antes al país.

Si quieres ingresar a Chile revisa los requisitos sanitarios de ingreso en www.gob.cl

PANORAMAS EN VACACIONES



¿CÓMO CUIDARSE?

En los distintos espacios donde compartimos en vacaciones, la pandemia sigue ahí y debemos mantener las medidas de autocuidado.



Playas y lagos



Usa siempre mascarilla. Solo puedes quitártela al ingresar al agua y cuando no estés en movimiento y te encuentres a 2 metros o más de distancia de otras personas.



Mantén una **distancia de al menos un metro** con las personas de tu grupo.



Se recomienda contar con **mascarillas de reemplazo** en caso de que se humedezcan. Si no hay basureros para botarlas, guárdalas en bolsas plásticas y deséchalas cuando veas uno.



Evita aglomeraciones en kioscos o similares.



Camping



Asegúrate que los **baños se encuentren en buen estado** y dispongan de agua y jabón.



No compartas utensilios con personas ajenas a tu grupo.



Si realizas actividades sociales con personas ajenas a tu grupo **mantén el distanciamiento físico y usa mascarilla.**



Piscinas públicas



Se te solicitará **Pase de Movilidad** para ingresar. Si el lugar no toma esta medida preocúpate de que lo haga, pues así evitas contagiarte y que el resto se contagie.



Usa mascarilla. Solo puedes quitártela al ingresar al agua y cuando no estés en movimiento y te encuentres a 2 metros o más de distancia de otras personas.



Lleva tus artículos de uso personal, como toallas, y evita compartirlos.



Si utilizas objetos o mobiliario de uso común (como reposeras, asientos u otros), **desinfecta tus manos** cuando hayas terminado de usarlos.



Se recomienda contar con **mascarillas de reemplazo** en caso de que se moje.



El aforo permitido en piscinas públicas debe considerar que se respete un metro de distancia entre personas en todas las áreas del recinto.



Verifica que el lugar tiene **demarcado el distanciamiento físico** de al menos un metro entre los usuarios en áreas comunes como baños o comedores.



Ferias costumbristas



Usa siempre mascarilla.



Evita aglomeraciones.



Modera tu consumo de alcohol. El exceso de alcohol disminuye la percepción de riesgo de contagio.



No compartas con otras personas objetos como botellas, vasos, mates o platos.



Parques y senderos



Lleva **algún desinfectante** para higienizar tus manos.



Lleva **tus propios artículos**, como botella de agua o bastones de trekking.



Respetar las zonas para almorzar o cenar. Si es sector de picnic, mantén al menos dos metros de distancia con otros grupos.



Lleva **tus propios elementos** y desinféctalos antes de usarlos.



Si el sendero es angosto, permite la pasada para **evitar aglomeraciones.**



Respetar la **distancia física.**



Desinfecta constantemente tus manos.



Paseo en embarcaciones



Mantén un **distanciamiento físico** de al menos un metro.



Usa mascarilla en todo el paseo.



Desinfecta tus manos al tocar partes del mobiliario común.



Procura **no consumir alimentos** arriba de la embarcación.

RESTAURANTES



Higieniza o lava tus manos antes de ingerir alimentos.



Previo a utilizar una mesa, verifica o solicita su desinfección.



Si vas al baño debes utilizar la mascarilla, quítatela solo cuando vayas a ingerir alimentos o beber.



Una vez retirada la mascarilla, guárdala en una bolsa limpia. No la pongas sobre la mesa.



Antes y después de manipular elementos de uso común, desinfecta tus manos.



Si pagas con efectivo, lava o desinfecta tus manos.



Aforos para reuniones sociales en residencias particulares según fase de plan Paso a Paso

Restricción

Máximo 5 personas.

Transición

5 personas si alguno de los asistentes no tiene Pase de Movilidad.

10 personas si todos tienen Pase de Movilidad.

Preparación

10 personas si alguno de los asistentes no tiene Pase de Movilidad.

25 personas si todos tienen Pase de Movilidad.

Apertura Inicial

20 personas si alguno de los asistentes no tiene Pase de Movilidad.

50 personas si todos tienen Pase de Movilidad.

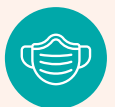
Apertura Avanzada

20 personas si alguno de los asistentes no tiene Pase de Movilidad.

Sin restricción si todos tienen Pase de Movilidad.

REUNIONES SOCIALES

Uno de los lugares donde corres mayor riesgo de contagiarte, y contagiar a tus seres queridos, en estas vacaciones son las reuniones sociales porque es donde se relajan las medidas de autocuidado. Por eso te entregamos algunas recomendaciones:



Usa siempre mascarilla y sólo sácatela al momento de ingerir bebidas o alimentos.



Marca los vasos para evitar confusiones y posibles contagios.



No compartas alimentos de un mismo recipiente.



No abuses del consumo de alcohol.



No compartas platos o cubiertos.





Usa mascarilla al preparar o servir la comida a otras personas que no viven en tu hogar.



Desinfecta las superficies de contacto diario, como mesas, manillas de puertas, interruptores, barandas, escritorios, grifos o lavaplatos.



Prefiere espacios al aire libre y si estás en interiores ventila frecuentemente.



Cúbrete nariz y boca con el antebrazo al toser y/o estornudar.



Guarda los contactos de los asistentes a la reunión.



VIAJES CON NIÑOS

- » Estimula que tu hijo o hija sienta interés por usar su mascarilla con juegos y actividades.
- » Luego de que manipulen mobiliario de uso común (como juegos o barandas) desinfecta sus manos.
- » Prefiere actividades al aire libre y evita los sitios con poca ventilación.
- » Los niños mayores de 12 años deben presentar su Pase de Movilidad en transporte público de más de 200 kilómetros y en lugares donde es obligatorio.
- » En piscinas públicas los niños también deben mostrar su Pase de Movilidad, en caso de no tener esquema completo, entonces podrán pasar si el padre, madre o tutor responsable tiene su Pase de Movilidad habilitado.



RECOMENDACIONES PARA PROPIETARIOS DE LOCALES QUE ATIENDEN PÚBLICO

Si eres dueño de algún sitio que atienda público (como comercios, restaurantes o cafés), tienes la responsabilidad de impulsar y supervisar las medidas de autocuidado.





Al ingreso del local, se debe leer el Pase de Movilidad de cada cliente, **no basta con que solo lo muestren**. También se debe pedir y revisar la cédula de identidad.

Es responsabilidad del propietario que en su local:



Los clientes usen correctamente la mascarilla.



Los clientes porten el Pase de Movilidad habilitado, en caso contrario no podrán ocupar mesas en interiores.



Se mantenga el distanciamiento físico.



Haya agua y jabón o desinfectante de manos.



Los espacios y superficies sean limpiadas y desinfectados al menos una vez al día.



Donde se prepare comida se use correctamente la mascarilla.



Se mantengan ventilados los lugares cerrados.



En restaurantes, cafés y fuentes de soda la atención durante la fase de Restricción del Plan Paso a Paso sólo se permite en espacios abiertos y con Pase de Movilidad.

En el resto de las fases a los espacios cerrados sólo se puede ingresar con Pase de Movilidad.

En todas las fases debe haber una distancia mínima de 2 metros entre los bordes de las mesas.

AFOROS SEGÚN ETAPA DEL PLAN PASO A PASO EN COMERCIOS

Restricción

1 persona cada 12 m². Mínimo 1 cliente.

Transición

1 persona cada 10 m². Mínimo 3 clientes.

Preparación

1 persona cada 6 m². Mínimo 4 clientes.

Apertura Inicial

1 persona cada 4 m². Mínimo 4 clientes.

Apertura Avanzada

Sin restricción de aforo.





Si bien vivimos en pandemia, hay muchos otros males que nos pueden afectar en esta época del año de los que tenemos que cuidarnos.

HANTA VIRUS



Ventila por 30 minutos antes de entrar a lugares cerrados por largo tiempo.



Después de ventilar, rocía el suelo y superficies con agua y cloro.



Mantén el exterior de casas y bodegas libre de maleza y basura.



Procura que alimentos y agua estén fuera del alcance de los roedores, almacenándolos siempre en envases herméticos.

Si encuentras excrementos, ratones muertos, nidos, alimentos roídos u otras señales de presencia de los roedores.

1. Utiliza mascarilla N100 y rocía encima una solución de cloro concentrada (sin diluir). Luego espera por 5 minutos.
2. Posteriormente coloca el contenido contaminado en una bolsa plástica cerrada y luego guárdala dentro de una segunda bolsa y ciérrala. Las bolsas deberán enterrarse en pozos de más de 60 centímetros de profundidad o quemarse.
3. Finalmente lava tus manos con guantes puestos en solución desinfectante y después lava tus manos con abundante agua y jabón.





FRAGATA PORTUGUESA



No te bañes ni realices juegos en el agua si se detecta presencia de fragata portuguesa.



Nunca toques una fragata portuguesa, ni en el mar ni en la playa, son tóxicas aun estando muertas.



Si caminas por la arena en su presencia, protégete con sandalias o zapatillas.

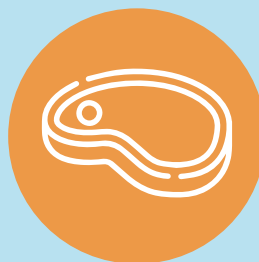
En caso de picadura

- » Tendrás un dolor intenso (como una quemadura) y enrojecimiento.
- » Debes lavar inmediatamente con agua de mar la zona afectada y retirar los restos de tentáculos.
- » No apliques agua dulce, tampoco debes frotar o rascar la piel con arena o toallas.
- » Evalúa adecuadamente la necesidad de uso de vinagre.



CÓMO EVITAR ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS

1. Usa y consume solo agua potable. Si no dispones de ella, hiérvela al menos 1 minuto, déjala enfriar y guárdala en tientos limpios y con tapa.
2. Compra y consume alimentos sólo en lugares autorizados.
3. Separa carnes, pollo y pescado crudos del resto de los alimentos y evita la contaminación cruzada.
4. No dejes alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
5. La leche, el queso y las carnes deben refrigerarse.
6. No descongeles los alimentos a temperatura ambiente, hazlo lentamente dentro del refrigerador.



INFORMACIÓN ÚTIL



fonoTTA
PARA CONSULTAS LLAMA AL
800 371 900

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

CUADRILLA
Sanitaria



www.minsal.cl/cuadrillas-sanitarias

SALUD MENTAL
600-360-7777
Opción 1

#SigamosCuidándonos



Usa
mascarilla



Lava tus
manos



Mantén
distancia



Ventila
siempre



Vacúnate