

**Cartilla para agentes de cambio,
líderes sociales y periodistas**

**iYo
me
Vacuno
ya!**

Proteger y salvar vidas promoviendo

la vacunación contra la COVID-19

SIERRA



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



El rol de los líderes sociales y periodistas en la pandemia

La **COVID-19** es una enfermedad muy contagiosa causada por el nuevo coronavirus.

Las **vacunas**, junto a las medidas de protección sanitaria (lavado de manos con agua y jabón, uso de mascarilla y distancia física), se han convertido en la **herramienta más importante para acabar con la pandemia**.

Como agentes de cambio social (periodistas, líderes sociales, dirigentes, pastores), también somos responsables de promover la vacunación en base a datos reales, acudiendo a fuentes confiables e informando a la población.

Siempre:

- ★ Debemos buscar fuentes oficiales.
- ★ En las redes sociales -como Facebook, WhatsApp, Twitter- hay muchas 'noticias falsas'.
- ★ Hay que dudar de las versiones que circulan en redes y comprobar datos.
- ★ Recurrir a científicos y especialistas reconocidos; es bueno revisar las hojas de vida de los entrevistados.



Entre las fuentes confiables, destacan:



- ★ Ministerio de Salud (MINSA).
- ★ Organización Mundial de la Salud (OMS).
- ★ Dirección Regional de Salud (DIRESA).
- ★ Gerencia Regional de Salud (GERESA).
- ★ Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC).
- ★ Prisma ONG.

El Estado peruano tiene la página web:

<https://www.gob.pe/coronavirus>, allí se encuentra toda la información oficial referente a la COVID-19 en el Perú.

¿Sabías que hay páginas especializadas con recursos y herramientas para descubrir “noticias falsas”?

- ★ **Poynter-Red Internacional de Verificación de Hechos:**
<https://www.poynter.org/ifcn/>
- ★ **Fundación Gabo:** Centro de Recursos COVID-19
<https://bit.ly/3wTG2KN>
- ★ **UNESCO:** Centro de Recursos e información COVID-19
<https://bit.ly/3ioORHj>



Te brindamos estos MENSAJES CLAVES para que puedas retransmitirlos a tu comunidad o a tu audiencia.

VACUNACIÓN/INFORMACIÓN = PROTECCIÓN

¿Qué son las vacunas?

Las vacunas son el medio más efectivo para proteger nuestra salud. Las vacunas actúan con las defensas naturales de nuestro organismo para combatir el virus y son la mejor manera de protegernos, de proteger a nuestra familia y de cuidar a nuestra comunidad.

Todas las vacunas contra la **COVID-19** son de **APLICACIÓN GRATUITA**. Nadie debe pagar nada para estar protegido.

Todas las vacunas son buenas y seguras.

El calendario de vacunación puede consultarse con el número de DNI en el siguiente enlace:

<https://www.gob.pe/pongoelhombro>

Debes acudir con las adecuadas medidas de protección (doble mascarilla y protector facial). No tienes necesidad de amanecerte, tu vacuna está asegurada.

NO DEBES FALTAR A LA CITA PARA LA SEGUNDA DOSIS, LLEVA TU CARNET DE VACUNACIÓN.

¡Yo me Vacuno ya!



¿Por qué es importante vacunarse?

Porque si te vacunas, reduces significativamente las posibilidades de:

- ★ **Hacer un caso grave de COVID-19.**
- ★ **Llegar a una cama UCI.**
- ★ **Morir a causa de un caso grave de COVID-19.**

¿Las vacunas son seguras?

Todas las vacunas adquiridas por el Perú son seguras, efectivas y salvan vidas. Han sido preparadas por científicos calificados, en procesos que cumplieron todas las fases de una investigación seria, y las garantiza la Organización Mundial de la Salud, la Federal Drug Administration (FDA) de los Estados Unidos y otras similares en Europa.

Hay que hacer frente a las “noticias falsas” que sólo difunden mentiras y mitos.

¿Quiénes se pueden vacunar?

Todas las personas mayores de edad y los niños, niñas y adolescentes desde los 12 años deben vacunarse para estar protegidos.

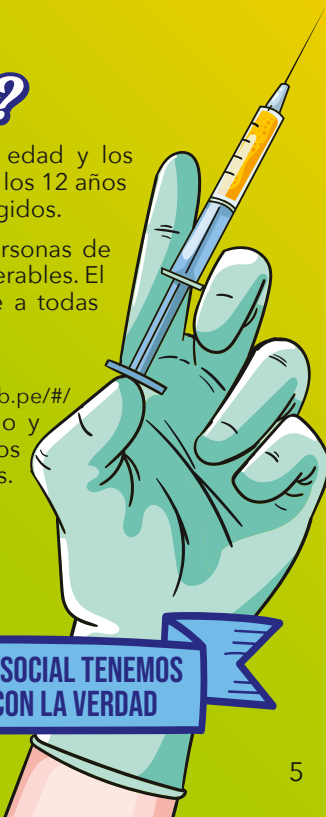
Primero se ha vacunado a las personas de mayor edad porque son más vulnerables. El calendario de vacunación incluye a todas las regiones del país.

Invita a revisar la página:

<https://consultas.pongoelhombro.gob.pe/#/>
allí está indicada la fecha, horario y lugar de vacunación, debemos llamar a que se respeten los turnos.

RECUERDA:

**COMO AGENTES DE CAMBIO SOCIAL TENEMOS
EL DEBER DE INFORMAR CON LA VERDAD**



La Vacunación

La mayoría de vacunas contra la COVID-19 para ser efectivas requieren la administración de dos dosis. Existen también vacunas de una sola dosis, pero los dos tipos son igual de efectivas.

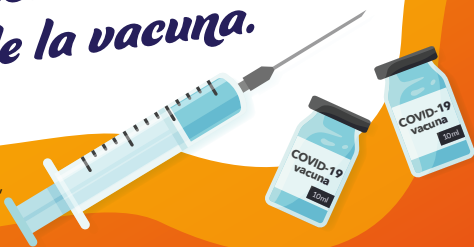
Después de la aplicación de la vacuna, el personal de salud te pedirá que esperes entre 15 y 30 minutos para asegurar que no tienes reacciones adversas.

La segunda dosis se coloca a los 21 días de la primera aplicación. Verificar la fecha de cita en el carné de vacunación. Solo así obtienes la mayor protección contra la COVID-19*.

Una no es suficiente

Para estar protegido necesitas dos dosis de la vacuna.

(*) Sólo hay una vacuna de una dosis en el Perú, la Jhonson & Jhonson.



¿Hay efectos secundarios?

Son muy raros, pero algunas personas después de aplicarse la vacuna contra la COVID-19 pueden sentir cansancio, dolor o inflamación en el brazo, dolor de cabeza, escalofríos y fiebre leve durante uno o dos días.

Estos síntomas significan que tu organismo está generando protección contra la COVID-19 y no deben causar alarma.

Para reducir las molestias, es recomendable descansar y -de ser necesario- tomar paracetamol para bajar la calentura o fiebre, si persisten acudir al médico o llamar al 113.

Atención:

Sólo tres semanas después de la segunda dosis alcanzas el nivel máximo de protección. Sin embargo, hay que mantener las medidas sanitarias para evitar el contagio:



Uso de dos mascarillas.

Lavado constante de manos con agua y jabón.



Distancia física.

RECUERDA:

La vacuna no impide que te contagies de COVID-19. Aún vacunado te puedes contagiar, pero la vacuna sí evita que tengas un cuadro grave.



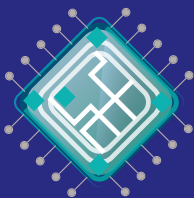
Como líderes sociales y comunicadores debemos estar atentos a los mitos, leyendas, cuentos y fantasías que se tejen en torno a la vacunación.

Hay que tener en cuenta que existen grupos interesados antivacunas que promueven estos mitos perjudicando a la comunidad y las acciones que buscan salir de la pandemia de la COVID-19.

La OMS alerta sobre el aumento de los movimientos antivacunas como una amenaza creciente para la salud del mundo porque se oponen con mentiras a la vacunación contra la COVID-19 y contra otras enfermedades prevenibles.

Las vacunas previenen entre dos y tres millones de muertes al año. La vacunación es voluntaria, pero no solo es una decisión personal, es una responsabilidad social.

Algunos de los mitos más difundidos:



Me incrustarán un chip

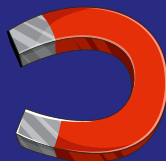
MENTIRA

Vacunarse contra la COVID-19 no sirve para incrustar un "chip"; es imposible que por una aguja delgada pueda introducirse productos manufacturados como chips, robots, tornillos, clavos, etc.

Me volveré un hombre/mujer imán

MENTIRA

Vacunarse contra la COVID-19 no magnetiza. Las vacunas no contienen ingredientes que puedan producir un campo electromagnético, tampoco contienen metales como hierro, níquel, litio, ni aleaciones de tierras raras.



MENTIRA



Si me vacuno moriré en dos años

Al contrario, la vacuna protege y salva vidas, no hay evidencia de que esto suceda, fue una invención atribuida a un médico francés que él mismo desmintió.

Me puedo quedar estéril y ya no tendré hijos

No hay evidencia de que la vacuna contra la COVID-19 cause algún problema e impida los embarazos.

MENTIRA



Las vacunas están hechas con fetos y cadáveres

Ninguna de las vacunas contiene restos humanos de fetos o de personas muertas por la COVID-19.

MENTIRA

Si me vacuno me dará COVID-19

Ninguna de las vacunas contra la COVID-19 contiene el virus vivo, esto significa que las vacunas contra la COVID-19 no pueden hacer que te enfermes.

MENTIRA



Ya me dio COVID-19, ya no necesito vacunarme

La inmunidad a la COVID-19 después de una infección podría durar poco tiempo y hay peligro de reinfectarse. Por ese motivo, es necesario vacunarse.

MENTIRA



Las vacunas modificarán mi ADN

Esto es falso, ninguna vacuna puede hacerlo, las vacunas hacen que nuestro sistema inmune genere defensas en nuestro organismo antes de que nos contagiemos. Si llegamos a contagiarnos nuestro cuerpo estará preparado para vencer la COVID-19.

MENTIRA



Se necesita el compromiso de todas y todos:

¡RECUERDA!

No solo nos protegemos nosotros,
también a los demás, en especial
a nuestra familia.



Lecciones

Lo bueno debe hacerse costumbre

Después de vacunarnos con las dos dosis, es necesario reflexionar sobre las lecciones que nos deja la pandemia de la COVID-19.

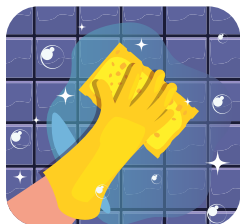


Lavado y desinfección de manos

El lavado de manos es la medida sanitaria más eficaz no sólo contra la COVID-19, ya que previene las infecciones diarreicas, la hepatitis, las infecciones respiratorias agudas y otras enfermedades.

Uso de mascarilla

Cuando tenemos afecciones gripales es necesario usar mascarilla (que cubra nariz y boca), de esta manera se evita diseminar los virus y contagiar a otras personas. Esta situación también se da con otras enfermedades. Al estornudar siempre es necesario cubrirse la boca.

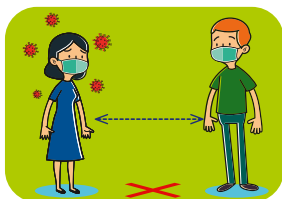


Limpieza y ventilación

Cuando los espacios públicos permanecen limpios y ventilados se reduce la trasmisión de enfermedades; trabajemos para que los mercados, parques, escuelas, centro de labores cumplan con todas las medidas de limpieza.

Distancia física

Debemos de seguir manteniendo la distancia física cuando las personas no forman parte de nuestro círculo social y laboral.





Todas las vacunas son buenas y seguras

Esta es una obra colectiva

Editado por: Asociación Benéfica PRISMA
Av. Santo Toribio 115 Int. 701
San Isidro - Lima
www.prisma.org.pe

1ra. edición - julio 2021

HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ N°2021-08042

Se terminó de imprimir en julio del 2021 en:
Editora EISA S.R.L.
Jr. San Lucas 571, Urb. Palao, S.M.P.

Esta cartilla ha sido posible gracias al apoyo del pueblo de los Estados Unidos de América a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID).

Se ha consultado información científica validada por el Centro de Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos, el Ministerio de Salud del Perú, la Organización Mundial de la Salud y el Repositorio de datos COVID-19 de la Universidad Johns Hopkins.

Expresamos que en todo el documento se respeta el enfoque de género y la cultura de la población.



APOYO A LA VACUNACIÓN COVID-19 EN EL PERÚ



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA



En coordinación con:

