

EDUCATIONAL MATERIALS AND ACTIVITIES HELD FROM FEBRUARY THROUGH MAY 2021

CORPORACIÓN
LA FONDITA DE JESÚS

VACUNA MODERNA



Programa Conexión Saludable
Proyecto de Educación Comunitaria

Modo de administración:
Inyección en el músculo de la parte superior del brazo.

CANTIDAD DE DOSIS:
2 DOSIS CON 28 DÍAS DE DIFERENCIA.

NO CONTIENE:
HUEVO
CONSERVANTES
LÁTEX

LA VACUNA DE MODERNA SE RECOMIENDA PARA PERSONAS DE 18 AÑOS DE EDAD O MÁS

QUIÉNES NO DEBERÍAN VACUNARSE:
SI HA TENIDO UNA REACCIÓN ALÉRGICA GRAVE (ANAFILAXIS) O UNA REACCIÓN ALÉRGICA INMEDIATA, AUNQUE NO SEA GRAVE, A ALGUNOS DE LOS INGREDIENTES DE LA VACUNA ARNM CONTRA EL COVID-19, NO DEBERÍA RECIBIR UNA VACUNA DE ARNM CONTRA EL COVID-19.*SI HA TENIDO UNA REACCIÓN ALÉRGICA GRAVE (ANAFILAXIS) O UNA REACCIÓN



DATOS GENREALES SOBRE LA VACUNA MODERNA

- Con base en la evidencia de los ensayos clínicos, la vacuna de Moderna registró una efectividad del 94.1 % en la prevención de casos de COVID-19 confirmados en laboratorio en personas sin evidencia de infecciones previas.
- Efectos secundarios más comunes:
 - En el brazo donde recibió la vacuna inyectable: Dolor, Hinchazón, Enrojecimiento.
 - En el resto del cuerpo: Escalofríos, Cansancio, Dolor de cabeza.
 - Estos efectos secundarios suelen aparecer al cabo de uno o dos días después de vacunarse. Pueden parecerse a los síntomas de la influenza, pero deberían desaparecer en unos días.
- Consejos útiles:
 - Si siente dolor o tiene alguna molestia, hable con su médico acerca de tomar medicamentos sin receta médica, como ibuprofeno o acetaminofeno.
 - Para reducir el dolor y las molestias donde recibió la vacuna inyectable:
 - Aplique un paño limpio, frío y húmedo sobre el área. Use o ejercite su brazo.
 - Para reducir las molestias provocadas por la fiebre:
 - Beba mucho líquido y Use ropa liviana.
- Cuándo llamar al médico:
 - En la mayoría de los casos, es normal sentir dolor o

VACUNA PFIZER-BIONTECH



Programa Conexión Saludable
Proyecto de Educación Comunitaria

Modo de administración:
Inyección en el músculo de la parte superior del brazo.

CANTIDAD DE DOSIS:
2 DOSIS CON 21 DÍAS DE DIFERENCIA

NO CONTIENE:
HUEVO
CONSERVANTES
LÁTEX

LA VACUNA DE PFIZER-BIONTECH SE RECOMIENDA PARA PERSONAS DE 16 AÑOS DE EDAD O MÁS.

QUIÉNES NO DEBERÍAN VACUNARSE:
SI HA TENIDO UNA REACCIÓN ALÉRGICA GRAVE (ANAFILAXIS) O UNA REACCIÓN ALÉRGICA INMEDIATA, AUNQUE NO SEA GRAVE, A ALGUNOS DE LOS INGREDIENTES DE LA VACUNA ARNM CONTRA EL COVID-19, NO DEBERÍA RECIBIR UNA VACUNA DE ARNM CONTRA EL COVID-19.*SI HA TENIDO UNA REACCIÓN ALÉRGICA GRAVE (ANAFILAXIS) O UNA REACCIÓN ALÉRGICA INMEDIATA, AUNQUE NO SEA GRAVE, TRAS RECIBIR LA PRIMERA DOSIS DE LA VACUNA, NO DEBERÍA RECIBIR LA SEGUNDA DOSIS DE LA VACUNA DE



DATOS GENREALES SOBRE LA VACUNA PFIZER-BIONTECH

- Con base en la evidencia de los ensayos clínicos, la vacuna de Pfizer-BioNTech registró una efectividad del 95 % en la prevención de casos de COVID-19 confirmados en laboratorio en personas sin evidencia de infecciones previas.
- Efectos secundarios más comunes:
 - En el brazo donde recibió la vacuna inyectable: Dolor, Hinchazón, Enrojecimiento.
 - En el resto del cuerpo: Escalofríos, Cansancio, Dolor de cabeza.
 - Estos efectos secundarios suelen aparecer al cabo de uno o dos días después de vacunarse. Pueden parecerse a los síntomas de la influenza, pero deberían desaparecer en unos días.
- Consejos útiles:
 - Si siente dolor o tiene alguna molestia, hable con su médico acerca de tomar medicamentos sin receta médica, como ibuprofeno o acetaminofeno.
 - Para reducir el dolor y las molestias donde recibió la vacuna inyectable:
 - Aplique un paño limpio, frío y húmedo sobre el área. Use o ejercite su brazo.
 - Para reducir las molestias provocadas por la fiebre:
 - Beba mucho líquido y Use ropa liviana.
- Cuándo llamar al médico:
 - En la mayoría de los casos, es normal sentir dolor o molestias a causa de la fiebre. Comuníquese con su médico o proveedor de atención médica si el enrojecimiento o la sensibilidad donde recibió la vacuna inyectable aumentan luego de 24 horas.
 - Si sus efectos secundarios le preocupan o parecen no



PASOS PARA TENER UNAS MANOS LIMPIAS



MOJATE LAS MANOS



SECA TUS
MANOS CON
UNA TOALLA
O PAPEL
DESECHABLE.

ENJUAGA TUS
MANOS CON AGUA
LIMPIA.



FROTA TODA TU
MANO POR AL
MENOS 20
SEGUNDOS



ENJABONALAS
BIEN.



5 HABITOS SALUDABLES PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA



- Elige una alimentación variada: Combina todos los días alimentos de los diferentes grupos para asegurar el consumo de todos los nutrientes necesarios.



- Como mínimo, debemos realizar 3 comidas a lo largo del día, aunque lo ideal es llegar hasta 5-6 incluyendo las meriendas.

- El desayuno es la comida con la que comienzas el día, dale la importancia que merece.



- El agua es básica y necesaria: Mantener una hidratación adecuada es imprescindible si queremos mantener la salud física y mental. Se recomienda que cada persona beba al menos 8 vasos al día aproximadamente.



- ¡Haz ejercicio!: Realiza al menos 30 minutos de actividad física diaria. Es conveniente también reducir el tiempo que dedicamos a tareas o actividades sedentarias, como estar frente a la computadora o el televisor.



¿Debo usar la mascarilla aún en mi comunidad?

- Cuando usa una mascarilla, usted se protege y protege a los demás. Las mascarillas son más efectivas cuando todos las usan.
- Las mascarillas deben utilizarse aún cuando mantiene una distancia mínima de 6 pies de otras personas, especialmente cuando se encuentra en espacios cerrados rodeado de personas con las que no convive.
- Cuando utilice la mascarilla debería cubrir por completo la nariz y la boca, y ajustarse firmemente contra los lados de la cara sin formar huecos.
- Debe usar mascarilla cada vez que viaje en avión, autobús, tren u otro transporte público.
- Las personas de 2 años de edad o más deben usar mascarillas en entornos públicos y al estar con personas que no viven en su casa.
- Use mascarilla dentro de su casa si una persona con la que convive está enferma y tiene síntomas del COVID-19, o ha dado positivo en la prueba de detección del COVID-19.
- Las mascarillas son necesarias incluso al estar al aire libre cuando esta en compañía de otras personas.



Promociones

Febrero a Mayo 2021



Pruebas de COVID-19

¡GRATIS!

Dónde: Centro Comunitario, La Marina
Cuándo: Miércoles 28 de abril del 2021
desde las 9:00am

*Personas mayores de 55 años que no estén vacunadas.



Pruebas de COVID-19

¡GRATIS!

Dónde: Don Bosco Center, Playita
Cuándo: Miércoles 14 de abril del 2021
desde las 9:00am
Para más información: 787-728-0005

*Personas mayores de 55 años que no estén vacunadas.





Corporación
La Fondita de Jesús

Te invita al taller:

LA MÚSICA, MOTOR Y NOSTALGIA.

22 MAYO 2021

3:00PM

CANCHA DE SHANGAI

*Cupo limitado por protocolo COVID-19

*Tendremos refrigerios



Corporación
La Fondita de Jesús

Te invita al taller:

LA MÚSICA, MOTOR Y NOSTALGIA.

26 MAYO 2021

3:00PM

CENTRO COMUNITARIO

VILLA CLEMENTE

*Cupo limitado por protocolo COVID-19

*Tendremos refrigerios











