

Cómo defender su seguridad ante el COVID-19

Puede ser difícil defenderse a sí mismo cuando alguien a tu alrededor no ha recibido o no se pondrá la vacuna de COVID-19. A continuación, le presentamos algunos consejos sobre maneras de defender su seguridad o encontrar maneras de mantenerse seguro alrededor de las personas que no se han vacunado. Usted tiene la decisión final sobre si se siente incómodo haciendo algo.



Decida con qué se siente cómodo y continúe haciéndolo

Antes de hablar con otras personas, decida con qué se siente cómodo. Piense en estas preguntas:

- ¿Se siente cómodo estando con una persona que NO se ha vacunado?
- ¿Se siente seguro haciendo actividades al aire libre donde puede mantenerse a 6 pies de otras personas?
- ¿Preferiría que todos usaran una mascarilla en interiores como al aire libre?
- ¿Se siente cómodo saliendo a lugares como al supermercado o a restaurantes?

Escribir sus contestaciones podría ayudarle. Haga una lista. Comparta sus contestaciones con las personas que le brindan apoyo.

Use su lista para practicar qué decir a una persona que no se haya vacunado. Piense sobre lo que otras personas podrían decirle si comparte su lista.

- Algunas personas lo respetarán
- Otras podrían enfadarse
- Algunas podrían reírse

Esté claro sobre qué necesita para sentirse cómodo. Una vez decida lo que pondrá en su lista, manténgase firme.



Expresa cómo se siente

Podría ser poderoso decir, "Me da pena no poder verte porque NO estás vacunado". Entonces, comparte lo que escribió en su lista. Diga que necesita sentirse cómodo y continúe haciéndolo para su seguridad. Déjeles saber, "Aún me importas. Quisiera poder verte, pero mi salud y seguridad son primero."



Evite los juicios

Es posible que se moleste con las personas que no se quieran vacunar. Trate de no perder la calma. No diga cosas que hieran sus sentimientos. Podría empeorar las cosas.

Para exhortar a las personas a vacunarse, escúchelos sin juzgarlos. Puede que no esté de acuerdo con lo que dicen. Puede que no entienda por qué no se han vacunado. Trate de apoyarlos y escuche su experiencia.



Aténgase a los hechos

Es importante atenerse a los hechos. Hay mucha información incorrecta sobre el COVID-19. Las personas podrían molestarse al hablar sobre la vacuna de COVID-19. Solo use información que sepa que es correcta. Trate de evitar discutir y muestre respeto. Además, está bien terminar una conversación si no se siente cómodo.



Escoja actividades más seguras, siempre que sea posible

A veces, tendrá a personas a su alrededor que NO se han vacunado. Es posible que viva en la misma casa que ellos. Es posible que tenga personal de apoyo que NO se haya vacunado. Hay cosas que puede hacer para proteger su salud y seguridad.

- Diga a su agencia si solo quiere tener personal que se haya vacunado
- Use una mascarilla. Pida a otras personas que usen mascarilla cuando estén en su casa.
- Escoja hacer actividades al aire libre, siempre que sea posible. Cuando esté en interiores, escoja un lugar con aire fresco o ventanas abiertas.
- Pida a las personas que se mantengan por lo menos a 6 pies de usted. Si necesitan estar cerca de usted, pídale que usen una mascarilla.