

# 6

## Ways to

# BE COVIDSAFE ✓

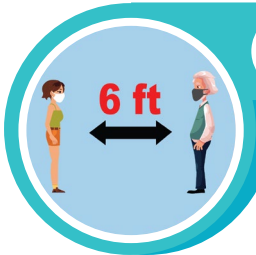
Every person can help control the COVID-19 pandemic. Use this guide to be COVIDSafe.



### 1 Wash your hands

[Handwashing](#) is one of the best ways to protect yourself and your family from getting COVID-19. The virus can spread from other people or surfaces when you:

- Touch unclean surfaces, then touch your eyes, nose, and mouth with unwashed hands
- Prepare or eat food and drinks with unwashed hands
- Blow your nose, cough, or sneeze into hands and then touch other people or objects



### 2 Watch your distance

The [Centers for Disease Control and Prevention](#) (CDC) says COVID-19 spreads mainly among people who are in close contact (within about 6 feet). **The more closely and longer you interact with others, the higher the risk of COVID-19 spread – especially in areas with limited airflow.** To practice safe distancing, stay at least 6 feet (about 2 arm lengths) from other people not from your household in indoor and outdoor spaces.



### 3 Wear a mask

A face covering is **recommended** in [San Diego County](#) and the [State of California](#). Masks are an additional step to help prevent people from getting and spreading COVID-19. The CDC recommends wearing masks in public, at events, gatherings, and anywhere around other people. For better protection, pick a mask with layers or [add layers of material](#) to keep you safe. **When we all wear masks, we take care of each other and everyone is protected.**



### 4 Stay home if you are sick or recently exposed

If you have COVID-19, have [symptoms](#) like COVID-19, or have been in close contact with someone who has COVID-19 and you are not [fully vaccinated](#), it is important to stay home and away from other people. **The fewer people you are around, the lower your chance of infecting your friends, family, and community.** When you can leave home and be around others depends on different factors. Follow CDC's [recommendations](#) for your circumstances.



### 5 Get tested

**COVID-19 testing saves lives** by quickly and easily identifying people with the virus to get treatment and [isolate](#), so they reduce the chance of infecting others.



### 6 Get vaccinated

**COVID-19 vaccination is an essential tool to help us get back to normal.** Studies show COVID-19 vaccines effectively keep you from getting the virus and may help you from getting seriously ill if you get COVID-19. Even after you get vaccinated, it's crucial to continue using all the tools available to help stop this pandemic.

For more information on COVID-19 vaccines, please visit:

[coronavirus-sd.com/vaccine](https://coronavirus-sd.com/vaccine)



# 6 Maneras para CUIDARSE DEL COVID ✓

Cada persona puede ayudar a controlar la pandemia COVID-19. Utilice este guía para ser COVIDSafe.

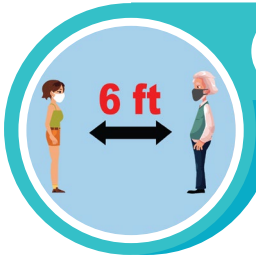


1

## Lávese las manos

[Lavarse las manos](#) es una **de las mejores maneras de protegerse a sí mismo y a su familia** contra el COVID-19. El virus puede propagarse desde otras personas o superficies cuando:

- Toca superficies sucias y toca tus ojos, nariz y boca con las manos sin lavar
- Prepara o consume alimentos y bebidas con las manos sin lavar
- Se suena la nariz, tose o se estornuda en las manos y luego toca a otras personas u objetos



2

## Cuide su distancia

[Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#) dicen que el COVID-19 se propaga principalmente entre las personas que están en contacto cercano (dentro de aproximadamente 6 pies). **Cuanto más cerca y más tiempo interactúe con los demás, mayor será el riesgo de propagación del COVID-19, especialmente en áreas con flujo de aire limitado.** Para practicar el distanciamiento seguro, manténgase al menos a 6 pies (aproximadamente 2 brazos de longitud) de otras personas que no son de su hogar en espacios interiores y exteriores.



3

## Usar un cubrebocas

Una cubierta facial es **recomendada** en el [condado de San Diego](#) y el [estado de California](#). Los cubrebocas son un paso adicional para ayudar a evitar que las personas contraigan y propaguen el COVID-19. El CDC recomienda usar cubrebocas en público, en eventos, reuniones y en cualquier lugar alrededor de otras personas. Para una mejor protección, elija una cubrebocas con capas o agregue capas de material para mantenerlo a salvo. **Cuando todos usamos cubrebocas, nos cuidamos el uno al otro y todos estamos protegidos.**



4

## Quédese en casa si está enfermo o recientemente expuesto

Si tiene COVID-19, tiene [síntomas](#) de COVID-19, o ha estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, y no está [completamente vacunado](#), es importante que se quede en casa y alejado de otras personas. **Cuanto menos personas estén cerca, reduces la probabilidad de infectar a tus amigos, familiares y comunidad.** Cuando puedas salir de casa y estar cerca de otros dependerá de diferentes factores. Siga las [recomendaciones](#) del CDC acorde a sus circunstancias.



5

## Hágase la prueba

**Las pruebas de COVID-19 salvan vidas** al identificar rápida y fácilmente a las personas con el virus para recibir tratamiento, [aislarse](#), y reducir la posibilidad de infectar a otros.



6

## Vacúnese

**La vacuna contra COVID-19 es una herramienta esencial para ayudarnos a volver a la normalidad.** Los estudios demuestran que las vacunas contra COVID-19 evitan eficazmente que contraiga el virus y pueden prevenir que se enferme gravemente si contrae COVID-19. Incluso después de vacunarse, es crucial seguir usando todas las herramientas disponibles para ayudar a detener esta pandemia.

Para más información sobre las vacunas contra COVID-19, visite a:

**[coronavirus-sd.com/vacuna](https://coronavirus-sd.com/vacuna)**

