

CONSEJOS PARA DETENER LA PROPAGACIÓN DEL COVID-19



Vacúnese.

Las vacunas contra COVID-19 son la forma de prevención más eficaz disponible para protegerse a sí mismo y a los demás de enfermarse gravemente si se infectan. Hable con su médico si tiene preguntas.



Vaya a lo seguro cuando este en público.

Reduzca el riesgo de COVID-19 y otras enfermedades: tenga **una mascarilla a la mano** para cuando necesite cubrirse, **vigile su distancia** con las personas con las que no vive y **lávase las manos** con frecuencia.



Hágase una prueba.

Compruebe si hay infección entre **3 y 5 días** después del día en que sospecha estuvo expuesto al virus, **independientemente de su estado de vacunación**. También se recomiendan las pruebas si tiene síntomas, **especialmente si tiene tos, dolor de garganta y fiebre**. Quédese en casa mientras espera los resultados de las pruebas y no esté en contacto con otros hasta que sepa que no está infectado o se haya recuperado.



Quédese en casa si está enfermo o dio positivo en la prueba de COVID-19.

Si no se siente bien o ha dado positivo en la prueba (independientemente de los síntomas). Vigile cómo se siente y manténgase alejado de los demás mientras descansa y se recupera.



Practica hábitos saludables.

Cuídese para reforzar su sistema inmune y su salud mental. Debe de practicar hábitos de prevención de COVID-19 como cuidado personal, una dieta saludable, estar activo y estar conectado con la comunidad.

Encuentre sitios de pruebas y vacunación sin costo en [coronavirus-sd.com](https://www.coronavirus-sd.com).

Llame al 2-1-1 para preguntas generales o asistencia para citas.



Fátima Muñoz

San Ysidro Health

Respondedor Médico de COVID-19

