

Diez consejos esenciales

Para mantenerse sano y salvo durante la pandemia



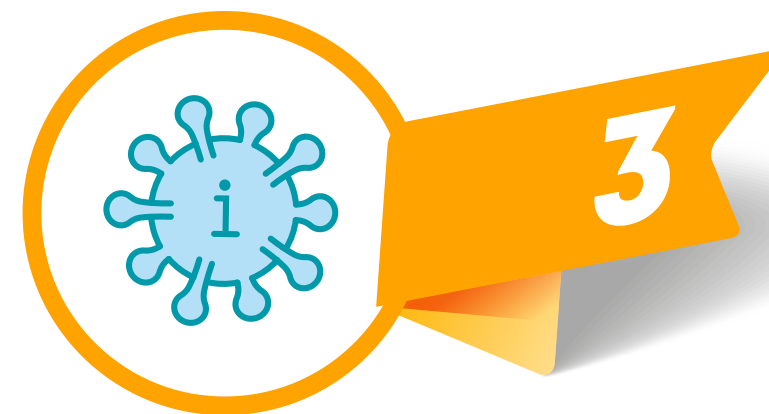
Póngase el cubrebocas

Cuando esté dentro de algún lugar que no sea su propia casa, póngase el cubrebocas y asegure que le quede bien.



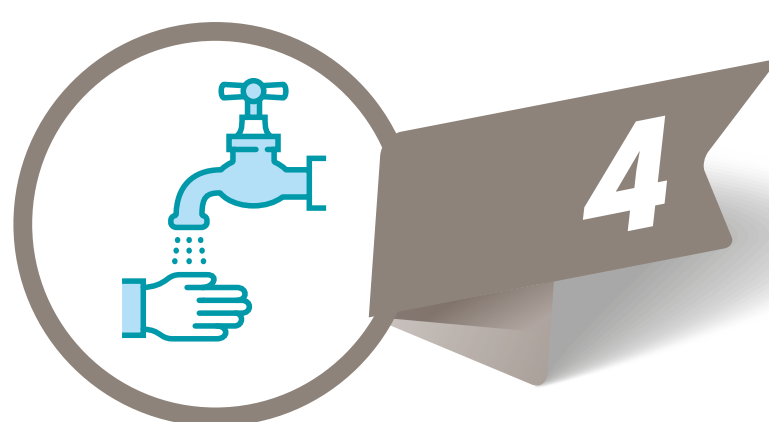
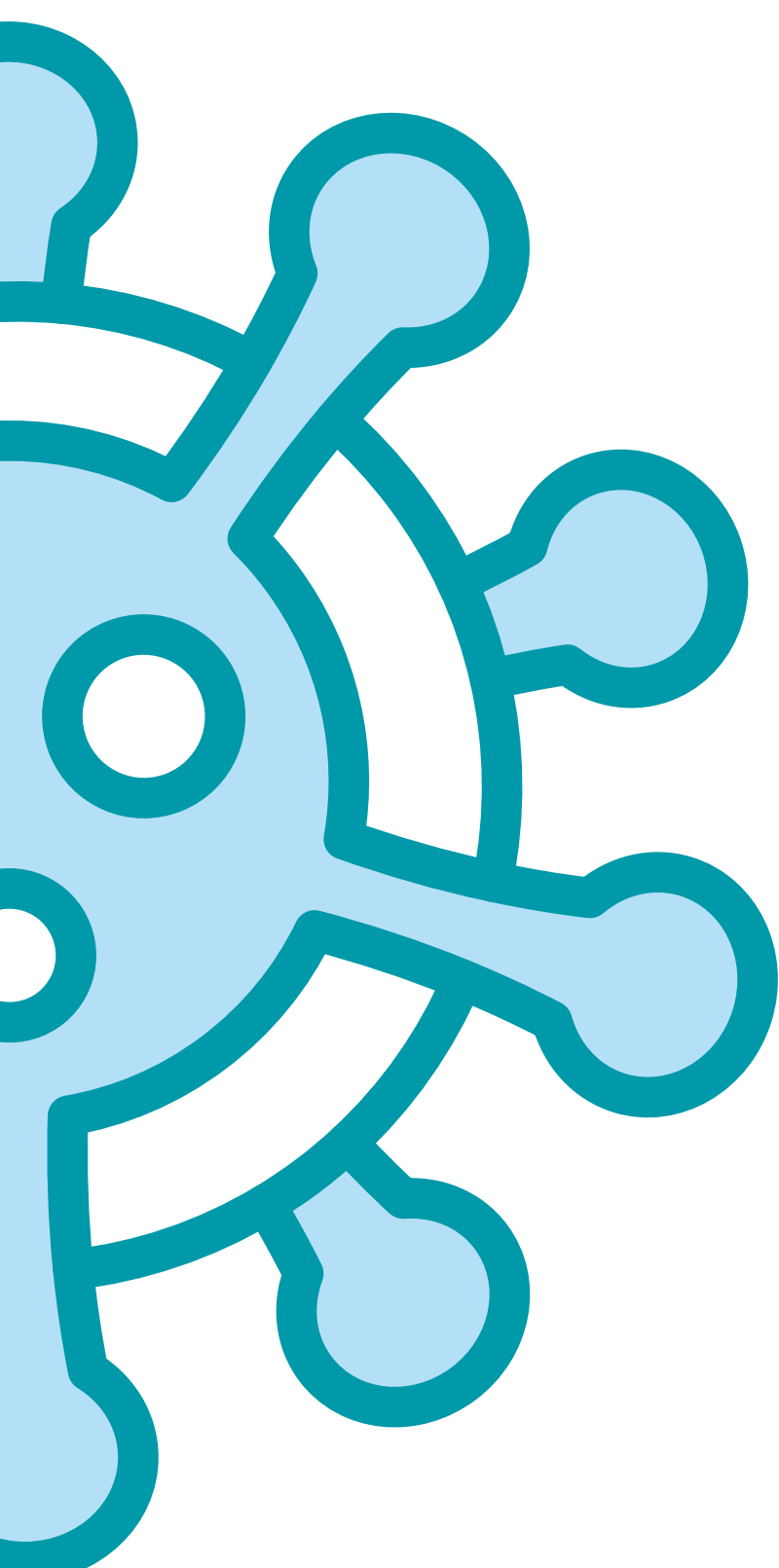
Evite las multitudes

Evite los lugares con mucha gente y poca ventilación. Reúnase en grupos solo si todos están vacunados, o han salido negativos en una prueba de COVID.



Infórmese de fuentes científicas

Infórmese sobre la pandemia de fuentes médicos y científicos, no de los medios sociales o los noticieros con tendencias políticas.



Lávese las manos

Lave bien las manos, y hágalo seguido. Use un gel antibacteriano si no tiene agua y jabón.



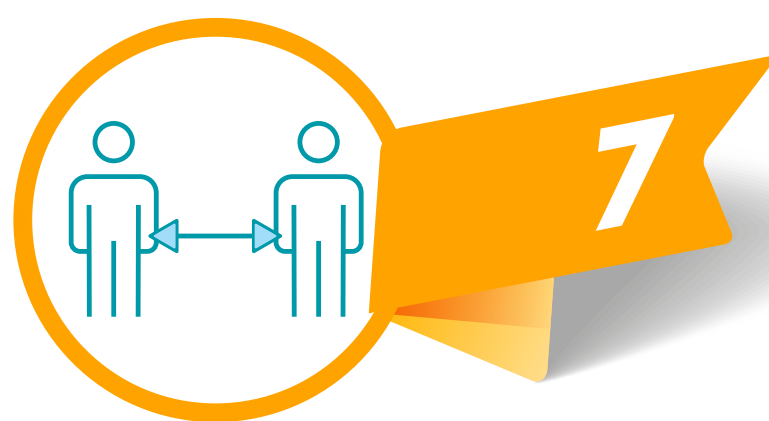
Cuarentena

Si un integrante de la familia se enferme, aislalo del resto de la familia lo mejor posible. Si usted ha sido expuesto, siga los protocolos de cuarentena.



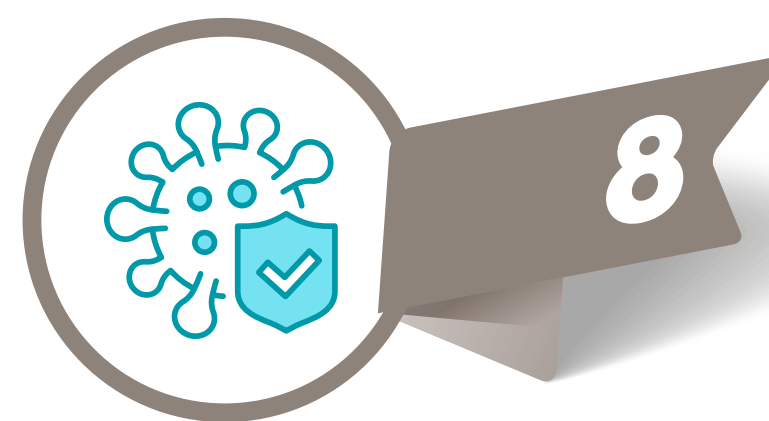
Más cubierto, más seguro

Las actividades sin cubrebocas, como comer con otras personas, deben limitarse lo más posible. Lo más seguro es solo quitarse el cubrebocas con los integrantes de su propia familia.



Distanciamiento social

Cuando esté fuera de su casa, mantenga 6 pies de distancia de los demás.



Hágase la prueba

Si usted tiene síntomas de COVID, hágase la prueba lo más pronto posible para que pueda recibir el tratamiento necesario. Si la prueba sale positiva, avíseles a las personas con quienes ha estado en contacto, para que sepan que han sido expuestos.



Un círculo pequeño

Cuando el nivel de contagio en la comunidad está elevado, mantenga un círculo social lo más pequeño posible.



Vacúnese

Las vacunas son la mejor protección contra el COVID-19. Siga los protocolos del Centro de control de enfermedades contagiosas (CDC), vacúnese lo más pronto posible, y póngase la dosis de refuerzo cuando sea necesario.

