

# Cuide su salud este invierno



**Manténgase al día** con las vacunas contra el COVID-19, la influenza y el VRS para evitar el riesgo de enfermarse gravemente.



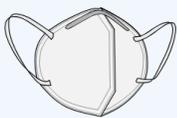
**Quédese en casa** si se enferma y **hágase la prueba** del COVID-19. Si la primera prueba de antígeno es negativa, asegúrese de hacerse otra prueba entre 24 y 48 horas después! Si los síntomas empeoran o algo le preocupa, llame a un proveedor médico.



**Prepare un plan** para recibir **tratamiento** si el resultado de la prueba del COVID-19 es positivo. Debe iniciar el tratamiento oral dentro de 5 días del comienzo de los síntomas.



No se junte en grupos grandes. Solo en grupos pequeños y al aire libre o en un lugar **bien ventilado**.



Considere **usar una mascarilla** en lugares encerrados públicos, especialmente si tiene un mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave (mayores de 65 años y/o personas con ciertas condiciones de salud).



**Lávese las manos** con frecuencia y cúbrase al toser o estornudar.



**Public Health  
Department**  
Alameda County Health

Para obtener más información,  
visite [covid-19.acgov.org](https://www.covid-19.acgov.org)  
o escanee el código QR:

