

Hábitos saludables este invierno



Manténgase al día con las vacunas contra el COVID-19, la influenza y el VSR (virus respiratorio sincitial) para reducir el riesgo de contraer una enfermedad grave.



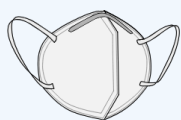
Quédese en casa cuando está enfermo y **hágase la prueba** del COVID-19. Si la primera prueba de antígeno es negativa, ¡asegúrese de volver a realizar la prueba entre 24 y 48 horas después! Si los síntomas empeoran o tiene dudas, comuníquese con un proveedor de atención médica.



Tenga un plan para buscar **tratamiento** si da positivo a COVID-19. Debe iniciar los tratamientos orales dentro de los 5 días desde que comienzan los síntomas.



Si tiene que reunirse con otras personas, que sean pocas y hágalo al aire libre o en un lugar **bien ventilado**.



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



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



**Public Health
Department**
Alameda County Health

Para más información,
visite covid-19.acgov.org
o escanee el código QR:

