



# Protéjase a usted mismo y a los demás de la COVID-19

## DETENER LA PROPAGACIÓN.

Hay varias cosas sencillas, pero eficaces, que cada uno de nosotros puede hacer para marcar la diferencia en la lucha contra la COVID-19. Juntos podemos acabar con la pandemia de COVID practicando estos consejos básicos de prevención.

### 7 COSAS QUE PUEDE HACER

<b>vacúnese</b>	Las vacunas contra la COVID-19 son seguras, eficaces y gratuitas. Todas las personas de 5 años o más pueden recibir la vacuna contra la COVID. <a href="#">Encuentre vacunas y refuerzos gratuitos.</a>
<b>obtenga un refuerzo</b>	Las vacunas de refuerzo se recomiendan a partir de los 12 años, especialmente a los mayores de 65 años y a las personas con <a href="#">ciertas afecciones.</a>
<b>hágase la prueba</b>	Las pruebas pueden indicarle si tiene riesgo de propagar la COVID-19. Considere la posibilidad de realizar un autodiagnóstico antes de participar en reuniones en interiores con otras personas que no viven en su casa. <a href="#">Encuentre kits de autodiagnóstico gratuitos</a> (covid.gov).
<b>obtenga tratamiento</b>	Hay medicamentos que pueden tratar a las personas con alto riesgo de enfermedad grave para ayudar a prevenir la hospitalización y la muerte. Póngase en contacto con su médico tan pronto como desarrolle síntomas o tenga un resultado positivo en la prueba de la COVID-19, para ver si es elegible para recibir tratamiento. Los <a href="#">tratamientos</a> funcionan mejor cuando se inician pronto.
<b>use una mascarilla</b>	Cualquier mascarilla es mejor que ninguna. <a href="#">Use la mascarilla más protectora</a> que pueda, que se ajuste bien y que vaya a usar constantemente para evitar la propagación de COVID, especialmente si está en alto riesgo. <a href="#">Encuentre mascarillas gratuitas (CDC).</a>
<b>vigile su distancia</b>	Evite espacios concurridos y personas enfermas. Quédese en casa si está enfermo. Si no está <a href="#">al día con las vacunas</a> , manténgase a 6 pies de distancia de los demás, especialmente si usted u otras personas cercanas corren un mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave.
<b>lávese las manos</b>	Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante 20 segundos. Utilice desinfectante de manos con al menos el 60 % de alcohol si no se dispone de agua y jabón.