

Consejos para una temporada festiva segura

En esta temporada festiva, manténgase a usted y a su familia seguros y ayude a prevenir enfermedades graves y hospitalizaciones a causa de la gripe, el COVID-19 y el virus respiratorio sincitial (VRS)

Vacúnese y reciba la vacuna de refuerzo

- Vacúnese contra **la gripe**
- Reciba su **vacuna de refuerzo actualizada** contra COVID-19

Son la mejor manera de reducir las posibilidades de enfermarse gravemente.

Haga una cita con su **médico**, en su **farmacia local** o en **myturn.ca.gov**.



Usar una mascarilla

Use una mascarilla en lugares interiores públicos para reducir la propagación de gérmenes.

Una mascarilla efectiva tiene un buen ajuste y filtración. Las mascarillas KF94, KN95 y N95 ofrecen la mejor protección.



Hágase la prueba de COVID-19

Hágase la prueba:

- si tiene síntomas de COVID-19
- antes y después de un viaje
- antes y después de las reuniones



Para los sitios de prueba, visite: **santacruzhealth.org/testing**

¡Quédese en casa si está enfermo!

Es crucial quedarse en casa si se siente enfermo.

Evite el contacto cercano con otras personas para protegerlas y tómese el tiempo que necesite para sanar.



Lávese las manos

Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua tibia **por al menos 20 segundos**.

Esta es una de las maneras más fáciles y efectivas de prevenir la propagación de gérmenes.



Cúbrase al toser o estornudar

Toser o estornudar en el codo, el brazo o un pañuelo desechable.

Después de desechar el pañuelo desechable, no olvide lavarse o desinfectarse las manos.



Comuníquese con su proveedor de atención médica

Si tiene **síntomas severos** de cualquier enfermedad, incluido dificultad significativa para respirar, dolor intenso en el pecho, debilidad severa o temperatura elevada, **debe buscar atención médica de emergencia**.

Si tiene **síntomas leves a moderados** de cualquier enfermedad, debe evitar el departamento de emergencias y, en su lugar, **comunicarse con su proveedor de atención médica**.

Si su prueba de COVID-19 da **positivo** y tiene un mayor riesgo de enfermarse gravemente, comuníquese con su médico o vaya a un sitio de prueba para tratar de inmediato para preguntar sobre el **tratamiento**.



Para obtener ayuda para programar una cita para la vacuna COVID-19 en **inglés, español, mixteco o triqui**, llame a la línea de información de la Consejo de Acción Comunitaria al **(831) 440-3556**.