

CÓMO MANTENERSE SANO

Queremos que termine el COVID, pero el COVID no ha terminado. Podemos prevenir la propagación y protegernos a nosotros mismos y a los demás.

Vacúnese y reciba la vacuna de refuerzo

- Todas las personas de **6 meses** de edad y mayores pueden recibir la vacuna contra el COVID-19
- Todas las personas de **5 años y mayores** pueden recibir la **vacuna de refuerzo actualizada, 2 meses** después de su última vacuna contra COVID-19
- Las vacunas actualizadas ahora están disponibles para los niños de **6 meses** y mayores. Consulte con el médico de su hijo para obtener más información
- **Llame a su médico o visite** santacruzsalud.org/coronavirusvacuna o myturn.ca.gov para hacer una cita

Hágase la prueba de COVID-19 regularmente

- Hágase la prueba si tiene algún síntoma de COVID-19, si estuvo expuesto, si va a un evento de alto riesgo o si viaja
- Todos los hogares en los EE. UU. son elegibles para solicitar una 4ta ronda de pruebas gratuitas en el hogar. Visite covid.gov/tests o llame al **1-800-232-0233** para solicitar sus pruebas
- Consulte con su proveedor de seguro de salud sobre cómo acceder pruebas gratuitas en sus farmacias locales
- Para **sitios de pruebas** de COVID-19, visite santacruzhealth.org/testing

Evite espacios mal ventilados y con mucha gente

Use una mascarilla bien ajustada en espacios públicos y en los interiores

- Las mascarillas **N95** proporcionan la mejor protección. Escanee el código QR para obtener información sobre cómo elegir una mascarilla efectiva



Obtenga tratamientos contra el COVID-19

- Si contrae COVID-19, el tratamiento puede evitar que la enfermedad se grave, puede ayudarlo a dar negativo antes y puede reducir el riesgo de síntomas de COVID prolongado

Si no tiene seguro médico o no puede comunicarse con su proveedor de atención médica, hable con alguien por teléfono o videollamada de forma gratuita. Llame al **833-686-5051** o haga una cita en sesamecare.com/covidca. El soporte de idiomas está disponible.