

# CÓMO MANTENERSE SANO

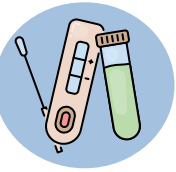
Queremos que termine el COVID, pero el COVID no ha terminado. Cosas que podemos hacer para prevenir la propagación y protegernos a nosotros mismos y a los demás.

## Vacúnese y reciba la dosis de refuerzo



- Los niños de 6 meses y mayores ahora pueden recibir vacunas contra el COVID-19.
- Todas las personas de 5 años y mayores ahora pueden recibir la dosis de refuerzo, 5 meses después de su segunda dosis.
- La **segunda dosis de refuerzo** está disponible para personas de 50 años y mayores y para personas de 12 años y mayores e con un sistema inmunológico debilitado, 4 meses después de su primer refuerzo.
- Llame a su médico o visite a [myturn.ca.gov](https://myturn.ca.gov) o [santacruzsalud.org/coronavirusvacuna](https://santacruzsalud.org/coronavirusvacuna) para hacer una cita.

## Hágase la prueba de COVID-19 regularmente



- Cada hogar en los Estados Unidos es elegible para 3 rondas de pruebas gratuitas en el hogar. Ordene visitando [www.covid.gov/tests](https://www.covid.gov/tests) o llamando al 1-800-232-0233 (TTY 1-888-720-7489).
- Consulte con su proveedor de seguro de salud sobre cómo acceder pruebas gratuitas en sus farmacias locales.

## Evite espacios mal ventilados y con mucha gente



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



- Las mascarillas N95 y KN95 ofrecen la mejor protección.
- Escanee el código QR para obtener una lista de farmacias que ofrecen mascarillas gratuitas o llame al 1-800-232-0233 (TTY 1-888-720-7489).



## Comuníquese con su médico para obtener información sobre los tratamientos contra el COVID-19



- Ciertas personas en riesgo de enfermedad grave son elegibles para el tratamiento. Existen tratamientos preventivos y tratamientos que se administran una vez que alguien comienza a experimentar los síntomas de COVID-19.

Si no tiene un médico o seguro médico y tiene síntomas de COVID, puede ir a un sitio de tratamiento. Estos sitios ofrecen pruebas y tratamiento gratuitos. Haga una cita visitando [lhi.care/covidtesting](https://lhi.care/covidtesting) o llamando al 888-634-1123.