

Contagie alegría, no COVID

Consejos para protegerse y proteger a los demás en esta temporada navideña

Vacúnese, incluyendo la vacuna de refuerzo si es elegible

Las vacunas son la mejor manera de ponerle fin a la pandemia, además previenen la enfermedad, hospitalización y muerte a causa de COVID-19. Son seguras, efectivas y gratis. [Obtenga más información sobre las vacunas COVID-19](#) y visite [MyTurn.ca.gov](https://myturn.ca.gov) para vacunarse.



Use una mascarilla y asegúrese de que sea buena

Use una mascarilla, que le quede bien y que tenga buena filtración, en TODOS los lugares públicos cerrados (incluyendo transporte público). Las mascarillas N95 y KN95 o las mascarillas quirúrgicas hacen el mejor trabajo filtrando los virus. Para obtener más información sobre las mascarillas, lea [el mejor uso de las mascarillas](#).

Quédese en casa si está enfermo

Cualquier persona que se sienta enferma, incluso con [síntomas](#) leves (dolor de garganta, tos, estornudos), debe quedarse en casa, aislarse de los demás y hacerse la prueba. Descargue nuestra [hoja informativa de las pruebas](#) y lea nuestra [guía de pruebas](#).

Hágase la prueba antes y después de viajar o de ir a una reunión durante las fiestas

- Antes de partir. Hágase la prueba de 1 a 3 días antes de una reunión familiar o antes de cualquier viaje, incluso si no tiene síntomas. La prueba de antígeno debe realizarse 24 horas antes de una reunión o viaje. La prueba PCR debe realizarse dentro de las 72 horas, con los resultados disponibles antes de una reunión o un viaje. No tendrá que pagar para realizarse la prueba. [Visite un sitio estatal de pruebas](#) o llame al (833) 422-4255. Obtenga más información sobre los tipos de pruebas de COVID.
- Al regresar. Hágase la prueba al regresar. Realice una prueba de nuevo 3 a 5 días después.

También considere lo siguiente:

- Tome precauciones si algunos miembros de su grupo no están vacunados (por ejemplo, utilice mascarillas, socialice al aire libre, mantenga las reuniones cortas).
- Asegúrese de usar una buena mascarilla, que le quede bien ajustada. Las mascarillas quirúrgicas, N95 y KN95 hacen el mejor trabajo de filtrar los virus y las partículas.
- Reúnase al aire libre o aumente el flujo de aire en los espacios cerrados. Lea nuestra [hoja informativa de ventilación](#).
- [Active CA Notify](#) (el sistema de notificación de exposición covid-19 de California) en su teléfono inteligente. Pídales a sus invitados que hagan lo mismo.



Escanee el código QR para ver los enlaces interactivos en este folleto.

