

MANTENER LA SALUD ESTE INVIERNO

Cómo protegerte a ti mismo, a tus amigos y a tu familia



Vacúnate contra la COVID-19 y contra la gripe

Vacunarse contra COVID-19 es la mejor manera de reducir el riesgo de enfermarse gravemente y ser hospitalizado. ¡Ponte tu vacuna, primera, segunda o de refuerzo!
Vacunarse es la mejor manera de evitar el contagio y la propagación de la gripe.
Si debes vacunarte contra la gripe, ponte la vacuna tan pronto como puedas.



Utiliza mascarilla

Los virus de COVID-19 y de la gripe se transmiten por el aire. Protégete y ayuda a evitar el contagio a otras personas utilizando una mascarilla en cualquier espacio público concurrido o cerrado. Recuerda que puedes contagiarte y transmitir la COVID-19 incluso si NO tienes síntomas y te has vacunado.



Pruebas frecuentes

Ya que muchas personas tienen COVID-19 sin presentar ningún síntoma, hazte las pruebas de flujo lateral con regularidad para comprobar que no has contraído el virus y que no estás transmitiendo accidentalmente la COVID-19 a otras personas.



Aislamiento y pruebas cuando aparezcan los síntomas

La regla general es que si te encuentras mal te quedes en casa hasta que te mejores. Puede ser difícil diferenciar los síntomas del resfriado, de la gripe y de COVID-19, así que hazte una prueba PCR para comprobarlo.
Si el resultado de la prueba es positivo, sigue las instrucciones para el aislamiento.



Ventilación

Cuando estés en un espacio cerrado y te relaciones con personas de diferentes hogares, abre las ventanas o las puertas para mantener la habitación bien ventilada. Esto permite que el aire fresco circule reduciendo el número de gotitas de virus que podrías respirar.



Manos y distancia

Las sencillas medidas de mantener la distancia con las personas que no pertenecen a tu hogar y lavarte las manos con regularidad te ayudarán a reducir la posibilidad de respirar o tocar cualquier partícula de COVID-19 o del virus de la gripe.