

# Vivir con COVID

## *Cómo seguir manteniéndonos sanos*



### **El gobierno ha publicado sus planes para vivir con COVID**

Aunque se han eliminado todas las restricciones legales, la COVID no ha desaparecido y hay cosas que todos podemos seguir haciendo para protegernos de la enfermedad.



### **¿Qué debo hacer si doy positivo o tengo síntomas de COVID-19?**

Quédate en casa si puedes y evita el contacto con otras personas. Aunque la ley no exige aislarse, si das positivo en la prueba de COVID-19, minimizar el contacto con otras personas evitará que más personas enfermen.



### **¿Necesito hacerme una prueba?**

Realizar las pruebas con regularidad te permitirá detectar la presencia del virus y evitar transmitirlo a otras personas. No tienes que hacerte pruebas diarias ni estás obligado por ley a aislarte tras el contacto con alguien que haya dado positivo en el test de COVID-19. Sin embargo, es una buena idea hacerse la prueba antes de reunirse con amigos, familiares o ir a trabajar.



### **¿Cómo puedo obtener una prueba?**

Las pruebas rápidas estarán accesibles de forma gratuita a través de gov.uk hasta el 31 de marzo de 2022.

A partir del 1 de abril de 2022, podrás adquirirlas en tu farmacia local.



### **Vacúnate**

La vacuna sigue siendo nuestra mejor defensa contra la COVID. Tanto si te has puesto una, dos, tres o ninguna dosis, nunca es tarde para pedir cita.

Puedes solicitar una cita en [www.sneevaccine.org.uk](http://www.sneevaccine.org.uk)



### **Hay cosas que podemos seguir haciendo para reducir el contagio de enfermedades infecciosas:**

Manos — lávate las manos con frecuencia y durante 20 segundos

Cara — lleva una mascarilla sobre la nariz y la boca en lugares cerrados

Distancia — siempre que sea posible, mantente a distancia de las personas con las que no convives

Aire fresco — el mejor sistema para renovar el aire en interiores es la ventilación