

# 6 Consejos para mantenerse saludable esta temporada de virus

Reduzca el riesgo de contraer y propagar virus respiratorios como la gripe, el COVID-19 y el VSR.

## Manténgase al día con las vacunas

Las vacunas son la mejor protección contra enfermedades graves. Visite [MyTurn.ca.gov](https://myturn.ca.gov) para programar sus vacunas o comuníquese con su proveedor de atención médica.

- [Las vacunas contra la gripe y el COVID-19](#) están disponibles para todos de 6 meses en adelante.
- [Las vacunas contra el VSR](#) están disponibles para bebés y algunos niños pequeños, personas embarazadas y adultos de 60 años en adelante.

## Quédese en casa si está enfermo

Quédese en casa y lejos de los demás si tiene algún síntoma de [gripe](#), [COVID-19](#), o [VSR](#).

## Prueba y tratamiento

[Hágase un prueba de COVID-19](#) y gripe si tiene síntomas. Si su resultado da positivo, comuníquese con su proveedor de atención médica y pregunte acerca de los medicamentos. Los medicamentos funcionan mejor cuando se inician inmediatamente después de que comienzan los síntomas. Obtenga más información sobre [los tratamientos contra el COVID-19](#).

## Considere usar una mascarilla

Considere [usar una mascarilla](#) en espacios públicos en interiores o llenos de gente, especialmente si usted o su familia corren [mayor riesgo de enfermarse gravemente](#).

## Lávese las manos

Lávese las manos con frecuencia, con agua tibia y jabón, durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol.

## Tápese la boca y la nariz al toser o estornudar

Use el codo, el brazo o un pañuelo desechable para taparse la boca y nariz al toser o estornudar. Asegúrese de lavarse las manos o desinfectar y desechar su pañuelo después.



Escanee el código QR para ver enlaces interactivos en este folleto

