



¡El COVID-19 sigue aquí! Consejos sobre cómo mantenerse saludable

Infórmese sobre datos importantes:

1

- La vacunación es especialmente importante si tiene 65 años o más, corre un alto riesgo de enfermarse gravemente o no está vacunado contra el COVID-19. *
- La protección de la vacuna disminuye con el tiempo. Es importante mantenerse actualizado.

¡Todas las personas de 6 meses o más deben recibir la vacuna contra el COVID-19 2024-2025!

2

Encuentre lugares de vacunación y vacúnese:

- Visite nj.gov/health/vacunas/covid-19/ o escanee el código QR.
- Visite vaccines.gov.



3

Quédese en casa y hágase la prueba:

- Si tiene síntomas del COVID-19 (fiebre, tos, secreción nasal, etc.).
- Solicite sus pruebas gratuitas de COVID-19 visitando, covidtests.gov.

4

Pregunte sobre medicamentos para el COVID-19:

- Hable con su proveedor de atención médica si corre el riesgo de enfermarse gravemente por el COVID-19 (por ejemplo, si tiene condiciones médicas como asma, diabetes, etc.).
- No espere. ¡Debe comenzar a tomar el medicamento entre 5 y 7 días después de que aparezcan los síntomas!

5

Practique una buena higiene (limpieza):

- Limpie las superficies de uso frecuente (controles remotos, encimeras).
- Lávese las manos durante al menos 20 segundos.
- Cúbrase la boca al toser y estornudar.

*La vacuna, la dosis y el momento de la administración recomendados pueden variar según su edad, el historial de vacunación previo y las condiciones médicas subyacentes (por ejemplo, diabetes, sobrepeso, presión alta, etc.). Hable con su proveedor de atención médica para ver qué será lo mejor para usted. Para obtener más información, visite <https://espanol.cdc.gov/covid/>.