

NJHealth
Departamento de Salud de Nueva Jersey

El COVID-19 sigue aquí
Consejos para mantenerse saludable

1 Vacúnese:

- Todapersona de seis meses de edad en adelante puede recibir la vacuna contra el COVID-19.
- Vacunarse es importante si usted:
  - tiene menos de dos años
  - tiene 65 años o más
  - está embarazada
  - tiene alto riesgo de enfermedad grave por COVID-19
  - no tiene su vacuna contra el COVID-19 al día
- Visite nj.gov/health/covid-19/es/informacion/vacunas/ o escanee el código QR para encontrar lugares donde se administran vacunas. ¡No necesita receta médica!

2 Quédese en casa si está enfermo:

- Quédese en casasise siente enfermo.Hágase la prueba si tiene síntomas de COVID-19 (dolor de cabeza, dolor de garganta, fiebre, etc.).
- Hable con su proveedor de atención médica si está en mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19, como las personas embarazadas o quienes tienen afecciones como asma o diabetes.
- No espere. El medicamento debe iniciarse dentro de los 5 a 7 días desde que comienzan los síntomas.



3 Practique hábitos saludables:

- Limpie las superficies dealto contacto (controles remotos, encimeras).
- Lávese las manos durante al menos 20 segundos.
- Cubrirse la boca al toser y estornudar.
- Abra las ventanas y use filtros de aire para mejorar la calidad del aire, si es posible.
- Evite las multitudes para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes.



Para obtener más información, visite: nj.gov/health/covid-19/es/