

PASOS PARA PROTEGER SU SALUD



Ya sea que tenga un mayor riesgo de enfermarse gravemente del COVID-19, como si visita o vive con personas de alto riesgo, tome las medidas necesarias para protegerse a usted mismo y a su comunidad del COVID-19.

Lo que necesita saber

Su riesgo de enfermedad grave por el COVID-19 aumenta con la edad. Ciertas condiciones médicas subyacentes también podrían aumentar su riesgo de enfermarse gravemente.

- El riesgo de enfermarse gravemente con el COVID-19 aumenta con la edad, siendo las personas mayores las que presentan un mayor riesgo.
- Ciertas condiciones médicas también pueden aumentar su riesgo de enfermedad grave.
- Las personas con mayor riesgo, así como aquellos con quien convivan o que visiten, deben tomar precauciones adicionales para protegerse del contagio del COVID-19.

Reduzca su riesgo

La mejor manera de protegerse y de ayudar a detener la propagación del COVID-19 es siguiendo las siguientes recomendaciones:

Vacúnese tan pronto como pueda. Hay tres maneras sencillas de encontrar vacunas cerca de usted:

- Visite [vacunas.gov](https://www.vacunas.gov).
- Envíe un mensaje texto con **su código postal** al **822862**.
- Llame al **1-800-232-0233**.

Si ha sido vacunado, puede que sea elegible para una dosis de refuerzo para mantener su protección. Vea las [últimas recomendaciones acerca de las dosis de refuerzo](#).

Hasta que esté al día con sus vacunas (2 semanas después de su última vacuna), usted debe continuar:



Usando una mascarilla dentro de espacios públicos. Incluso personas completamente vacunadas si se encuentran en un área de considerable o alta propagación del COVID-19. Esto se recomienda para maximizar la protección contra las variantes altamente contagiosas.



Manteniéndose a 6 pies de distancia de personas que no vivan con usted o que no estén vacunadas.



Asistiendo a reuniones de su comunidad, la iglesia o foros públicos de manera virtual desde casa.



Evitando los grupos grandes y planifique las compras cuando las tiendas suelen tener menos personas, como por ejemplo a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde. Algunas tiendas pueden ofrecer también “horas de la tercera edad” para ir de compras.

Si usted tiene una condición médica o toma medicina que debiliten su sistema inmunológico, es posible que no esté totalmente protegido contra el COVID-19, incluso si está totalmente vacunado. Hable con su proveedor de salud. Incluso después de estar vacunado, posiblemente, tendrá que seguir tomando precauciones.

