



Los pasos SMARTER

Mayo de 2023

Los pasos SMARTER son estrategias para que usen los californianos a fin de apoyar el Plan SMARTER para adaptar nuestras vidas al COVID-19. El camino de California de aquí en adelante se afirmará a través de nuestras acciones más inteligentes a nivel individual que, en su conjunto, ofrecerán mejores resultados para nuestros vecindarios, nuestras comunidades y el estado. Para conocer las últimas novedades sobre el COVID-19 para los californianos, visite el [sitio web sobre COVID-19 del CDPH](#).

VACUNAS

Se recomienda que todas las personas estén al día con las vacunas contra el COVID-19, las cuales se han actualizado para incluir la última variante. Las dosis de refuerzo pueden aumentar la protección contra la enfermedad grave por COVID-19 sobre la base de la protección recibida mediante el esquema principal de vacunación. [Obtenga más información sobre las vacunas](#).

MASCARILLAS

El uso de mascarillas es una herramienta eficaz para protegerse a usted y a los demás, y es especialmente importante para quienes corren un [mayor riesgo de contraer una enfermedad grave por COVID-19](#) cuando muchas personas en la comunidad podrían estar contagiando el virus en este momento. Un buen ajuste y filtración garantizará que el [uso de mascarillas](#) se aproveche al máximo, y los filtros ofrecen una mejor protección comparados con las mascarillas quirúrgicas y de tela.

VENTILACIÓN

Mejorar la ventilación (el flujo de aire) en lugares cerrados puede reducir el riesgo de infección al disminuir la cantidad de virus en el aire. Usted puede mejorar la calidad del aire en lugares cerrados abriendo puertas y ventanas, usando sistemas de aire acondicionado y calefacción con filtros de buena calidad y usando limpiadores de aire portátiles. Para obtener más información sobre cómo mejorar la ventilación y la filtración, consulte la [Guía provisional del CDPH para ventilación, filtración y calidad del aire en interiores](#) y las [Preguntas frecuentes sobre el aire en interiores y el coronavirus \(COVID-19\)](#).

PRUEBAS

Si usted ha estado expuesto o tiene síntomas de COVID-19, debería hacerse una prueba en casa o pedirle a un proveedor de atención médica que le haga una. Si da negativo en una prueba en casa pero tiene síntomas de COVID-19, vuelva a hacerse otra prueba al menos un día después de la primera prueba o hágase una prueba PCR. Tanto las pruebas en casa como las pruebas PCR pueden detectar COVID-19. Si los síntomas no se alivian, comuníquese con su proveedor de atención médica. [Obtenga más información sobre cómo hacerse las pruebas](#).

AISLAMIENTO

Las personas que se sientan enfermas o que hayan dado positivo en la prueba deben quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas. [Lea la última guía de aislamiento](#).

TRATAMIENTO

Hay medicamentos aprobados para tratar el COVID-19, especialmente para los californianos de más de 50 años de edad y para aquellos que tengan problemas de salud [que aumenten el riesgo de contraer una enfermedad grave](#). Comuníquese con su proveedor de atención médica para determinar qué opciones de medicamentos son aptas para usted y elaborar un plan por si se enferma. [Obtenga más información sobre los tratamientos disponibles](#).

Los californianos también deben prestar atención a las guías de sus departamentos de salud pública locales, dado que las condiciones locales podrían tener enfoques diferentes. Los funcionarios estatales seguirán actualizando estos pasos SMARTER para protegerlo a usted y a sus seres queridos de enfermedades graves por COVID-19.



Escanee el código QR para ver los enlaces interactivos de este folleto.

Línea directa de COVID-19: 1-833-422-4255

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. | Sábados y domingos de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

[COVID19.CA.GOV](https://www.cdph.ca.gov/COVID19)

Nuestras acciones
salvan vidas