

# Protéjase y proteja a su familia de COVID-19

## Vacúnese y póngase el refuerzo – Es seguro, eficaz y gratis

[Todas las vacunas contra COVID-19 actualmente disponibles en California](#) son seguras y eficaces para prevenir enfermedades graves debido a COVID-19. Vacunarse lo protegerá a usted y a sus seres queridos. Todos los californianos mayores de 5 años deben vacunarse. Aquellos que son elegibles, deben ponerse el refuerzo. Para vacunarse o ponerse el refuerzo, visite [MyTurn](#).

## Use una mascarilla cuando sea necesario y recomendado – y use una buena

El uso de una mascarilla sigue siendo una herramienta útil para ayudar a prevenir la propagación de COVID-19. Elija una buena mascarilla que le quede bien y que tenga buena filtración. Las mejores son las KN95, KF94 o N95 o una quirúrgica con una de tela encima también es una buena opción. California requiere el uso universal de mascarillas en los centros de salud. En los refugios y centros de detención se requieren mascarillas cuando los [Niveles de COVID-19 en la Comunidad de los CDC](#) están en niveles medios o altos. Tenga en cuenta que las áreas locales pueden tener reglas más estrictas que el estado. Lea nuestra [guía completa del uso de mascarillas](#).

## Quédese en casa y hágase la prueba si está enfermo

Quédese en casa si se siente enfermo y hágase la prueba si tiene [síntomas](#) de COVID-19, aún si está vacunado y se ha puesto el refuerzo. Lea nuestra [guía sobre las pruebas](#).

## Busque tratamiento

Si da positivo y tiene síntomas, comuníquese con un proveedor de atención médica para obtener más información sobre los [tratamientos de COVID-19](#) o visite [un lugar de Prueba a Tratamiento](#), donde puede hacerse la prueba y recibir tratamiento en un solo lugar. Recuerde, los tratamientos no son una substitución a la vacuna, que ofrece la mejor protección contra el COVID-19.

## Ventile espacios interiores

La buena ventilación interior reduce el riesgo de COVID-19. Mantenga las ventanas y puertas abiertas cuando sea posible, prenda los sistemas de aire acondicionado y calefacción y use purificadores de aire portátiles. Lea nuestra [hoja informativa sobre ventilación](#).

## Siga las pautas de viaje de salud pública

Siga las [pautas de viaje de los CDC](#) cuando viaje local, nacional e internacionalmente. California recomienda fuertemente el uso de mascarillas en el transporte público y dentro de los centros de transporte de los Estados Unidos.

## Regístrese en CA Notify

Si tiene un teléfono inteligente, regístrese en CA Notify, la herramienta de notificación de exposición de California. Si ha estado expuesto a COVID-19, recibirá una alerta e información adicional sobre las pruebas y los siguientes pasos que debe tomar. Regístrese en [CA Notify](#).



Escanea el código QR para ver los enlaces interactivos en este folleto.

