

# Los 5 mejores consejos para prevenir los virus de invierno



**Aumentar sus defensas lo ayudará a prevenir enfermedades graves y hospitalizaciones por gripe, COVID-19 y virus respiratorio sincitial (RSV).**

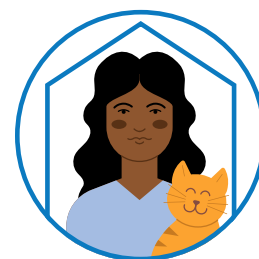
## 1. Vacúnese, póngase el refuerzo (y reciba tratamiento)

[Vacunarse contra la gripe y el COVID-19](#) es la mejor manera de reducir las probabilidades de enfermarse gravemente. Si su prueba de COVID-19 da positivo y tiene síntomas, hable con un proveedor de atención médica de inmediato sobre opciones de [tratamiento](#).



## 2. Quédate en casa si estás enfermo y hazte la prueba del COVID

Quedarte en casa cuando estás enfermo reduce la propagación de la gripe, RSV y COVID-19. Recuerda hacerte la prueba del COVID, y si la prueba da positivo, contacta a tu médico de inmediato, para discutir las opciones de tratamiento.



## 3. Use una mascarilla

No existe una vacuna para el RSV, por lo que usar una mascarilla puede reducir la propagación y proteger a los más vulnerables, incluyendo a los bebés, los niños pequeños y los adultos mayores.



## 4. Lávese las manos

Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos. Esta es una de las maneras más fáciles y efectivas de prevenir la propagación de gérmenes.



## 5. Tápese la boca al toser o estornudar

Tosa o estornude en el codo, el brazo o en un pañuelo desechable de papel. No olvide lavarse o desinfectarse las manos y ¡Deseche el pañuelo después!



**Escanee el código QR para ver enlaces interactivos en este folleto**

