

# Consejos para mantenerte sano en esta temporada de virus

## Reduce el riesgo de contagiarte y propagar virus respiratorios como los de la gripe, COVID-19 y VRS

### Mantente al día con las vacunas

Las vacunas son la mejor protección contra enfermedades graves. Visita [MyTurn.ca.gov](https://MyTurn.ca.gov) para obtener una cita de vacunación o contacta a tu médico.

- CDPH sigue recomendando que todos aquellos de 6 meses en adelante deben tener el acceso y la opción de [vacunarse contra el COVID-19](#).
- [Las vacunas contra la gripe](#) son recomendadas para todos aquellos de 6 meses en adelante.
- [Las vacunas contra el VRS](#) son recomendadas para personas embarazadas, ancianos, bebés e infantes elegibles.

### Quédate en casa si estás enfermo

Quédate en casa y alejado de otros si tienes síntomas de gripe, COVID-19 o VRS.



### Prueba y tratamiento

Hazte la prueba del [COVID-19](#) y de la gripe si sabes que has estado expuesto o si tienes síntomas. Podrías ser elegible para [recibir tratamiento y medicinas contra el COVID-19](#) o tratamiento para la gripe. Habla con tu médico.

### Considera usar una mascarilla

Considera [usar una mascarilla de buena calidad](#) en lugares concurridos o cerrados, especialmente si estás enfermo.

### Lávate las manos

Lávate frecuentemente las manos con jabón y agua tibia durante por lo menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, usa un desinfectante para manos que tenga al menos 60% de alcohol.

### Tápate la boca cuando tosas o estornudes

Tose o estornuda en tu codo, brazo o en un pañuelo descartable. Asegúrate de lavarte o desinfectarte las manos y de tirar el pañuelo después de usarlo.

### Ventila los lugares cerrados

Abre puertas y ventanas lo más posible para que entre aire fresco del exterior. Esto ayuda a que no se acumulen partículas de virus dentro del lugar.



[go.cdph.ca.gov/rvhub](https://go.cdph.ca.gov/rvhub)