



# 3

## Pilares de Protección contra el COVID-19

### 1 Monitoreo de síntomas

- Temperatura de 100.4° F o 38° C o más. Dolor de cabeza, especialmente acompañado de fiebre.
- Dolor de garganta.
- Tos más fuerte o frecuente de lo normal. Dificultades para respirar.
- Diarrea o vómitos.
- Pérdida inesperada del olfato o gusto.

Si tienes alguno de estos síntomas, quédate en casa y busque una prueba

### 2 Mascarilla

- Usa mascarilla que cubra nariz y boca.
- No te pongas la mascarilla alrededor del cuello o sobre la frente.
- No toques la parte de afuera de la mascarilla cuando la tengas puesta.
- No te toques los ojos, nariz y boca al quitarte la mascarilla.

### 3 Distanciamiento físico

- Mantén al menos 6 pies o 2 metros de distancia.

**Si estuviste en contacto con alguien que tuvo COVID-19:**

- Usa una mascarilla durante 10 días
- Haz una prueba el 6° día después de la exposición
- Monitorea tu salud y síntomas
- Si te enfermas, debes aislarte por 2 días

**¡Lo más importante es estar al día con la vacunación!**

\*Si no has recibido tu vacuna, búscalo en <https://vacunas.gov/>

\*Si ya recibiste la vacuna, busca una dosis de refuerzo 2 meses después de la última dosis  
**La vacuna está disponible para todas las personas de 6 meses de edad o más.**

