



Cómo mantenerse a usted y a su comunidad a salvo del COVID-19 en 2022

Una guía para hacer las cosas que desea hacer mientras se protege a sí mismo, a su familia y a su comunidad del COVID-19.

La pandemia del COVID-19 está cambiando todo el tiempo. [Los niveles de riesgo locales](#) también cambian constantemente. La pandemia ha matado a casi 1,000,000 de personas en los EE. UU. y ha desbordado nuestros hospitales, pero con las herramientas que ahora tenemos disponibles, podemos hacer más cosas de manera segura. Las vacunas, los refuerzos, las pruebas, las mascarillas, el tratamiento y la ventilación (aire fresco) son herramientas útiles para mantener seguras a nuestras comunidades.

Estas herramientas son importantes para todos. Son especialmente importantes si su familia o comunidad corren un mayor riesgo. Las personas con mayor riesgo incluyen personas mayores, embarazadas, demasiado jóvenes para vacunarse o que tienen afecciones médicas de mayor riesgo. Las comunidades con mayor riesgo incluyen aquellas con tasas de vacunación más bajas, más trabajadores de servicio y menos médicos, farmacias y hospitales.

Lista de verificación

Esta es una lista de verificación rápida y sencilla que puede utilizar para asegurarse de que está preparado para mantenerse a sí mismo y a su familia a salvo, mientras retoma las cosas que le gustan.

- **Vacúnese.** Visite www.Vacunas.gov para encontrar vacunas gratuitas cerca de usted.
- Tenga **mascarillas** a mano para situaciones de alto riesgo.
- Aprovechese de **pruebas** en www.COVIDtests.gov/ES y hágase la prueba si tienes síntomas.
- Si se siente enfermo, expuesto a COVID-19 o **tiene un resultado positivo**, quédese en casa y use una mascarilla cerca de otras personas.
- Verifique los **niveles de riesgo** de su condado regularmente y siga las pautas de los CDC, en espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/covid-by-county.html

Vacunas

Vacúnese y póngase al día con las vacunas y los refuerzos.

Se espera que el COVID-19 tenga nuevos picos y variantes en el futuro. La mejor manera de estar preparado y protegido es recibir la vacuna contra el COVID-19 y estar al día con cualquier vacuna de refuerzo que se recomiende. Las vacunas funcionan muy bien contra el COVID-19. Las vacunas han evitado que millones de personas tengan que ir al hospital o mueran de COVID-19. Vacunarse le protege a usted y a las personas de su entorno que corren mayor riesgo, incluidos los niños que son demasiado jóvenes para ser vacunados. Las vacunas son gratuitas para todos en los EE. UU., incluso si no tiene seguro o documentos. Encuentre su vacuna en [Vacunas.gov](https://www.vaccines.gov).

Ayude a otras personas a vacunarse.

Si conoce a personas que aún no se han vacunado, usted puede ayudar. Hablar con amigos y familiares es una de las formas más importantes en que las personas deciden vacunarse. Genere confianza escuchando y comprendiendo lo que les detiene. Muestre empatía por sus inquietudes. Pregunte si usted puede compartir información. Ayúdelos a encontrar su PROPIO motivo para vacunarse. Puede requerir muchos intentos, pero funciona. Mucha gente se decide cada día a ponerse la primera inyección. Más información (recurso en inglés): [Pautas para tener conversaciones sobre la vacuna](#).

Mascarillas

Use una buena mascarilla para protegerse a usted mismo y a los demás.

Una mascarilla protege a sí mismo y a las personas que le rodean. Incluso si no existe un requisito local de usar mascarilla, debe usarla siempre que esté preocupado de que pueda infectarse o infectar a otros. El riesgo es mayor cuando:

- Tiene síntomas o ha estado cerca de alguien que tiene COVID-19.
- Está cerca de alguien que tiene COVID-19 o que estuvo expuesto recientemente.
- El virus se está propagando rápidamente en su comunidad.
- Está en lugares cubiertos llenos de gente, como un supermercado, un bar o un concierto.
- Se encuentra cerca de personas que corren un mayor riesgo.

Use una mascarilla que sea cómoda y que se ajuste bien sobre la nariz y la boca. Una mascarilla de tela reduce el riesgo de COVID-19 a la mitad. Una mascarilla quirúrgica funciona aún mejor. La mejor es una mascarilla respiratoria (conocida como N95, KN95 o KF94). Recoja 3 mascarillas N95 gratis para cada adulto en una [farmacia participante](#) o [centro de salud](#), para tenerlas cuando las necesite. Por lo general, no es necesario llevar una mascarilla en exteriores, a menos que haya mucha gente.

Pruebas

Hágase pruebas para mantenerse a usted mismo y a los demás seguros.

Las pruebas de COVID-19 le indican cuándo está infectado. Las prueben le pueden ayudar a:

- 1) Detener la propagación del virus. Hágase la prueba si tiene síntomas o ha estado expuesto al COVID-19. Si sabe que está infectado, puede usar una mascarilla, evitar a otras personas e informar a los contactos cercanos para que puedan hacerse la prueba y ponerse en cuarentena. Una prueba también es útil si desea pasar tiempo con alguien que es de alto riesgo.
- 2) Reciba tratamiento si tiene un alto riesgo. (Consulte “Tratamientos” a continuación).

Debe realizarse la prueba si ha estado expuesto al COVID-19 (consulte a continuación) o si tiene síntomas. También puede hacerse la prueba antes de reunirse cuando el virus se está propagando en su comunidad. Es posible que también deba someterse a una prueba para la escuela, el trabajo o para viajar a otros países.

Las nuevas pruebas rápidas de antígenos (también conocidas como pruebas en el hogar) pueden realizarse fácilmente en el hogar. Puede obtener el resultado en unos pocos minutos. Asegúrese de realizarse algunas pruebas en su casa, para no tener que apurarse por hacerse una prueba cuando la necesite.

Puede obtener pruebas gratuitas de varias maneras. 1) Solicite 4 pruebas gratuitas para cada hogar en COVIDtests.gov/ES. 2) La mayoría de los seguros de salud deben pagar 8 pruebas rápidas por mes cuando las compra en una tienda. 3) Muchos centros de salud comunitarios están regalando pruebas gratuitas. Obtenga más información sobre las pruebas en el hogar en COVIDtests.gov/ES.

Muchas farmacias y departamentos de salud también están realizando pruebas de PCR de forma gratuita. Un profesional médico realiza una prueba de PCR y puede tardar algunos días en obtener un resultado. Es aún más precisa que una prueba rápida, pero no debe usarse si tuvo COVID-19 en los últimos 90 días. La mayoría de las veces, una prueba rápida es más que suficiente.

Qué hacer si está expuesto al COVID-19

Si ha estado cerca de alguien que tiene COVID-19, lo que haga dependerá de si está al día con las vacunas. Todas las personas expuestas deben hacerse la prueba el quinto día y llevar una mascarilla cerca de otras personas durante 10 días. Si no está vacunado o no está al día con los refuerzos, también debe permanecer en su casa durante los primeros 5 días. (Tenga en cuenta que estas son las [recomendaciones de los CDC](#) a fecha marzo del 2022. Esto puede cambiar a medida que cambia la pandemia. Las pautas locales también pueden ser un poco diferentes).

Qué hacer si el resultado de la prueba de COVID-19 es positivo

Si el resultado de la prueba de COVID-19 es positivo, **permanezca en su casa durante al menos 5 días y use una mascarilla cuando esté cerca de otras personas durante 10 días, incluso si no se siente enfermo**. Después de los 5 días, si se siente mejor y no tiene fiebre, puede hacerse una prueba de detección rápida de antígenos. Si el resultado de la prueba es negativo, puede salir de su casa, pero debe usar una mascarilla durante un total de 10 días. Si el resultado de la prueba es positivo, permanezca en su casa durante 5 días más (un total de 10 días).

La mayoría de los casos de COVID-19 se pueden manejar en el hogar. Descanse mucho y beba líquidos. Puede tomar medicamentos de venta libre para los síntomas como fiebre, tos, dolores musculares o dolor de garganta. Pida ayuda a su familia, vecinos o a una organización comunitaria local con los alimentos y las comidas.

Si tiene muchos problemas para respirar o se siente muy enfermo, comuníquese con un profesional médico o vaya a la sala de emergencias. Si tiene [un mayor riesgo](#) de enfermarse gravemente como consecuencia del COVID-19, hable con un profesional de la salud tan pronto como obtenga un resultado positivo para que pueda recibir tratamiento temprano (consulte a continuación).

Reciba tratamiento temprano si tiene un alto riesgo.

Algunas personas tienen un [mayor riesgo](#) de enfermarse gravemente por el COVID-19. Ahora contamos con tratamientos muy buenos y gratuitos que evitan que las personas con alto riesgo sean hospitalizadas o mueran por COVID-19. Debe comenzar los tratamientos dentro de los 5 días de comenzar a sentirse enfermo. Si tiene un alto riesgo, hágase la prueba tan pronto como crea que puede tener COVID-19, y hable con un médico o profesional de la salud para recibir tratamiento. En algunos casos, es posible que pueda hacerse la prueba y obtener una receta en la misma visita a una farmacia u otro centro de atención médica.

Comunidad

Fortalezca los lazos con su comunidad.

Tener una comunidad en la que se puede confiar puede marcar la diferencia. Las investigaciones [demuestran](#) que mantener lazos sociales fuertes beneficia enormemente la salud mental y física. Dé prioridad a las relaciones con los amigos y la familia, y acostúmbrese a pedir y dar ayuda a otras personas, para que le resulte más fácil pedirla cuando realmente la necesite. Si puede hacerlo, ofrézcase como voluntario en [organizaciones comunitarias](#) locales como su iglesia, banco de alimentos u otros grupos de servicio para ayudar a fortalecer toda su comunidad.

Más herramientas

- **Ventilación (aire fresco):** Aumente el aire fresco para reducir el riesgo de contraer virus como el COVID-19, la gripe y el resfriado común. Abra una ventana o reúnase al aire libre cuando pueda. Conseguir un filtro HEPA (un filtro de aire) puede ser útil si no puede obtener aire fresco.
- **Precauciones para reuniones numerosas:** Cuantas más personas se reúnan en un solo lugar, mayor será el riesgo de que alguien tenga COVID-19 y lo contagiará a otras personas. Los requisitos de vacunas, las mascarillas, las pruebas y la ventilación pueden ser formas útiles de hacer que las reuniones numerosas sean más seguras. Si el virus se está propagando mucho en su comunidad, lo mejor es evitar grandes reuniones en interiores.
- **Atención primaria:** Tener un médico habitual es una de las formas más importantes de proteger su salud en general. También es útil para tener a alguien a quien llamar si se enferma. Si no tiene atención médica regular, un lugar para recibir atención médica de bajo costo es un [centro de salud comunitario cercano](#).
- **Seguro de salud:** Hay más opciones que nunca para obtener un seguro médico asequible. Muchas personas califican para un seguro con costo

reducido. Si tiene bajos ingresos, el seguro incluso puede ser gratuito. Visite [Cuidadodesalud.gov/es](https://www.cuidadodesalud.gov/es) para encontrar sus opciones de seguro médico. Si no reúne los requisitos para el seguro de salud del gobierno, puede obtener salud de bajo costo en un centro de salud comunitario cercano. [Encuentre un centro de salud comunitario.](#)

- **Sepa dónde encontrar información confiable:** Hay mucha información errónea y rumores sobre el COVID-19, y puede ser difícil averiguar lo que es cierto o no. Consulte con fuentes expertas y confiables. Algunas buenas fuentes incluyen los CDC, su médico, los trabajadores de salud comunitarios u [organizaciones comunitarias \(enlace en inglés\)](#) que se han enfocado en la prevención del COVID-19. Si ve algo en las redes sociales y no está seguro de si es cierto, no lo comparta. [Más información \(enlace en inglés\) sobre cómo combatir la desinformación de salud.](#)

Recursos adicionales

- Made to Save (enlaces en inglés): [Más información](#), [Biblioteca de recursos](#) y [Socios comunitarios](#)
- Recursos gubernamentales sobre la COVID-19 (vacunas, pruebas, mascarillas, tratamiento gratuitos y más)