

# Reparta alegría, no COVID

Consejos para protegerse a sí mismo y a los demás en esta temporada navideña



## Vacúnese, incluya una vacuna de refuerzo si es elegible

Las vacunas son la mejor manera de poner fin a la pandemia y previenen la enfermedad, la hospitalización y la muerte por COVID-19. Son seguras, efectivas y gratuitas. Obtenga más información sobre las vacunas contra el COVID-19 y visite [sccVacuna.org](https://sccVacuna.org) o [MyTurn.ca.gov](https://MyTurn.ca.gov) para vacunarse.



## Quédese en casa si está enfermo

Cualquier persona que se sienta enferma, incluso con síntomas leves (dolor de garganta, tos, estornudos), debe quedarse en casa, aislarse de los demás y hacerse la prueba. Descargue nuestra hoja informativa de pruebas y lea nuestra guía de pruebas.

## Hágase la prueba antes y después de viajar o de reunirse durante las fiestas navideñas

**Infórmese antes de ir.** Hágase la prueba de 1 a 3 días antes de una reunión familiar, o antes de cualquier viaje, incluso si no tiene síntomas. Las pruebas de antígenos deben realizarse 24 horas antes de una reunión o viaje. Las pruebas de PCR deben realizarse dentro de las 72 horas, con los resultados disponibles antes de una reunión o viaje. No hay costos de bolsillo para hacerse la prueba. Visite [sccFreeTest.org/es](https://sccFreeTest.org/es) o llame al (408) 970-2000. Obtenga más información sobre los tipos de pruebas de COVID.

**Sepa cuándo regresa.** Hágase la prueba al regresar de las vacaciones. Hágase la prueba de nuevo 3-5 días después.

## Considere también lo siguiente:

- Tome precauciones si algunos en su grupo no están vacunados (por ejemplo, use cubrebocas, socialice al aire libre, mantenga las reuniones cortas).
- Asegúrese de usar un buen cubrebocas, que le quede bien. N95 y KN95 o máscaras quirúrgicas hacen el mejor trabajo filtrando virus y partículas.
- Reúnase afuera o aumente el flujo de aire en espacios interiores. Lea nuestra hoja informativa de ventilación.
- Active CA Notify (el sistema de notificación de exposición a COVID-19 de California) en su teléfono inteligente. Pida a sus invitados que hagan lo mismo.

Lea más del  
Departamento de Salud  
Pública de California



Ayude a prevenir la propagación del  
COVID-19 siguiendo las directrices  
actuales de los CDC para los viajes



Santa Clara County  
**PUBLIC  
HEALTH**