



Al Viajar o Salir de Casa



¡Recuerde que debe cuidarse mucho durante viajes y al salir de casa!

Hay algunas cosas que puede hacer para reducir su riesgo de contagio de COVID-19. Siga siempre las medidas de prevención, aun al ser vacunado.

MASCARILLA

- **¡Use doble mascarilla durante todo el viaje y al estar menos de 2 metros de otros — aun cuando hable por teléfono!**

- Es recomendado usar una mascarilla quirúrgica por debajo de una mascarilla de tela, o usar dos mascarillas de tela.
- Estará mejor protegido al usar el protector de plástico y evitará dolor de orejas.



- **Si necesita quitársela, asegúrese de estar al aire libre y permanecer por lo menos a 2 metros de distancia de otros.**

- Al quitársela, no toque la parte exterior de la mascarilla, ni los ojos, la nariz ni la boca. Desinfecte sus manos.



DESINFECTANTE DE MANOS

- **Deténgase y PREGÚNTESE:**

¿Acabo de ir al baño?
 ¿Estoy por comer?
 ¿Acabo de comer?
 ¿Estornudé o tosí?
 ¿Toqué objetos que otros tocaron?
 ¿Toqué basura?
 ¿Toqué o me quité la mascarilla o los lentes?



**¡LÁVESE O
 DESINFECTE
 LAS MANOS!**

GAFAS O LENTES PROTECTORES

- **¡Utilice los lentes de protección mientras esté cerca a otras personas, especialmente cuando viaje!**

- Uno de los puntos de transmisión del COVID-19 es por los ojos.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN: Las 3 Ms

¡Aun al estar vacunado, debe seguir las medidas de prevención para protegerse a si mismo y a los demás!



Use doble*
MASCARILLA

* Use una mascarilla quirúrgica por debajo de una mascarilla de tela



Lávese o desinfecte las
MANOS



Asegúrese de
MANTENER
 distanciamiento social (al
 menos 2 metros)



Esté atento a su salud para
 detectar síntomas del
COVID-19



Manténgase Sano



Minimice su contacto con otras personas lo más que sea posible, especialmente si no viven juntos. Continúe manteniendo las medidas de prevención, aun al ser vacunado.

La vacuna contra COVID-19: Usted tiene la oportunidad. ¡VACÚNESE!

- **Vacunas probadas confiables y efectivas estarán disponibles y son su mayor oportunidad contra el COVID-19.**
 - Las vacunas tuvieron más de 70,000 voluntarios en pruebas clínicas para ver si eran seguras y efectivas. Usted no será el conejillo de indias.
 - Millones de personas ya han sido vacunadas en Estados Unidos. Aproximadamente 1.5 millones de personas son vacunadas diariamente.
 - Hable con su empleador o llame a su centro de salud más cercano sobre cómo puede recibir su vacuna.
- **Puede llamar al Centro de Ayuda para la Vacunación Contra el COVID-19 al 1-888-4567**

RECUERDE QUE NO ES UNA SIMPLE GRIPA: Los síntomas del COVID-19 incluyen:



- **Si siente cualquiera de estos síntomas se recomienda entrar en cuarentena y hacerse la prueba para el COVID-19.**
- **¡Ojo! Aun si no exhibe síntomas, no significa que no pueda estar propagando el COVID-19. Podría estar infectado y contagiar a otros.**

Otros Recursos

- **NC 211:** es un servicio de información y referencias. Usted puede marcar 2-1-1 para obtener información gratuita y confidencial sobre servicios médicos y otros recursos en su comunidad.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN: Las 3 Ms

¡Aun al estar vacunado, debe seguir las medidas de prevención para protegerse usted y a los demás!



Use doble*
MASCARILLA

** Use una mascarilla quirúrgica por debajo de una mascarilla de tela



Lávese o desinfecte las
MANOS



Asegúrese de
MANTENER
distanciamiento social (al
menos 2 metros)



Esté atento a su salud para
detectar síntomas del
COVID-19