

¡El COVID-19 Ha Llegado para Quedarse y Sigue Siendo un Riesgo Grave!

Así es como usted y sus seres queridos pueden mantenerse saludables:



Lávese las manos con agua y jabón antes de comer y después de estornudar, toser, sonarse la nariz, usar el baño, ir a un lugar público o tocar animales. **Use desinfectante para las manos** cuando no haya agua y jabón disponibles.



Use mascarilla en el transporte público, en espacios públicos interiores con mucha gente o cuando el distanciamiento social no sea posible. Bote su mascarilla desechable después de usarla una vez o si está mojada o sucia.



Manténgase al día con las vacunas contra la influenza y el COVID. Para más información o para programar una cita de vacunación, llame a una oficina médica de Zufall: bit.ly/zufall-locations.



Si presenta algún síntoma, hágase un examen del COVID (fiebre o escalofríos, tos, falta de aire o dificultad para respirar, cansancio, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, pérdida del gusto o del olfato, dolor de garganta). Los autoexámenes gratuitos para el COVID-19 están disponibles en COVIDtests.gov, y a través de su departamento de salud local.



Lleve una alimentación saludable e incluya en ella mucha fruta y verdura para mantener resistente su sistema inmunológico. Disminuya los alimentos y las bebidas azucaradas.



Hágase un tiempo para hacer ejercicio. El ejercicio mejora la inmunidad y ayuda a reducir el estrés que lo hace más propenso a enfermarse.



Duerma lo suficiente: De 12 a 16 horas por noche para los bebés, 11 a 14 horas para niños entre 1 y 2 años, 10 a 13 horas para niños entre 3 a 5 años, de 9 a 12 horas para edades entre 6 y 12 años, 8 a 10 horas para edades entre 13 y 18 años, y más de 7 horas por noche para los adultos.



Las personas que den positivo para COVID deben aislarse durante al menos 5 días para evitar la propagación del virus. Hable con su proveedor médico de Zufall para obtener más información sobre el COVID.