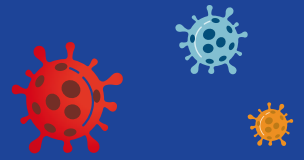
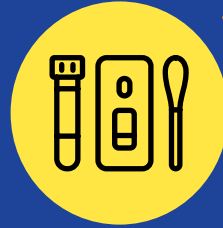


HÁBITOS SALUDABLES



PROTÉJASE Y PROTEJA A
LOS DEMÁS

El COVID-19 no es un problema solo del 2020. En este nuevo año, es crucial que todos en el condado de Harris practiquen hábitos saludables que ayuden a ralentizar la propagación del virus.



HÁGASE UNA PRUEBA DE TIPO PCR.

- Las pruebas son la única forma confiable de averiguar si usted está infectado del COVID-19, puesto que 1 de cada 4 personas no muestra síntomas.
- Una prueba viral le dice si está actualmente infectado, mientras que una prueba de anticuerpos le puede decir si estuvo infectado anteriormente.
- Hágase la prueba si padece los síntomas del COVID-19, si ha tenido contacto directo con alguien que se haya confirmado que tiene el virus, si ha viajado o asistido a reuniones grandes, o si ha estado expuesto en interiores con mucha gente.
- Si se siente mal, quédese en casa y no se acerque a otras personas.
- Después de hacerse la prueba, aíslese en casa hasta que reciba los resultados y siga los consejos de su proveedor sanitario o del profesional de la salud pública.
- Harris County Public Health ofrece pruebas gratuitas para todo el mundo, sin importar su edad, la cobertura de su seguro o su condición de inmigrante. Visite [StaySmartDoYourPart.com](https://staysmartdoyourpart.com) para más información y los lugares en donde se realizan dichas pruebas.



STAY

SMART.

DO

YOUR PART.

TOGETHER AGAINST COVID-19

staysmartdoyourpart.com



POSPONGA SUS VIAJES, YA QUE VIAJAR AUMENTA EL RIESGO DE CONTRAER Y PROPAGAR EL COVID-19.

- Hágase una prueba antes de viajar.
- Algunas opciones de viaje, como el método de transporte que usted elija y a dónde irá, pueden aumentar su riesgo de contraer el COVID-19. Sus oportunidades de exposición son mayores si tiene contacto directo con otras personas o si usa instalaciones públicas compartidas (como aseos).
- El COVID-19 se está propagando en los Estados Unidos y en muchos otros países. Cuantos más casos haya en su comunidad o en su lugar de destino, más probable es que usted contraiga y propague el COVID-19 como resultado de su viaje.
- Compruebe las restricciones y los requisitos de viaje locales y estatales antes de viajar.
- Antes de viajar, conozca qué actividades de viaje son de menor riesgo para protegerse usted y proteger a los demás. Tenga en cuenta que ir de un lugar a otro es solo una parte del riesgo en el viaje: sus actividades y con quién interactúa antes, durante y después del viaje pueden aumentar su riesgo.

STAY

SMART.

DO

YOUR PART.

TOGETHER AGAINST COVID-19

staysmartdoyourpart.com



PÓNGASE MASCARILLA QUE CUBRA SU NARIZ Y BOCA PARA AYUDAR A QUE TANTO USTED COMO LOS DEMÁS ESTÉN PROTEGIDOS.

- Las mascarillas ofrecen protección para usted y los que le rodean, en caso de que esté infectado con el COVID-19 sin saberlo, por ejemplo.
- Escoja una mascarilla con dos capas o más de tela lavable y transpirable y que se ajuste correctamente a lado y lado de la cara.
- Lleve la mascarilla en lugares públicos y cuando esté con personas con quienes no conviva, especialmente cuando es difícil o no es posible respetar la distancia de seis pies.
- No toque la mascarilla y, si lo hace, lávese las manos o use desinfectante para manos.

STAY

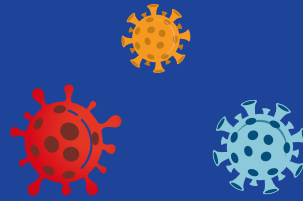
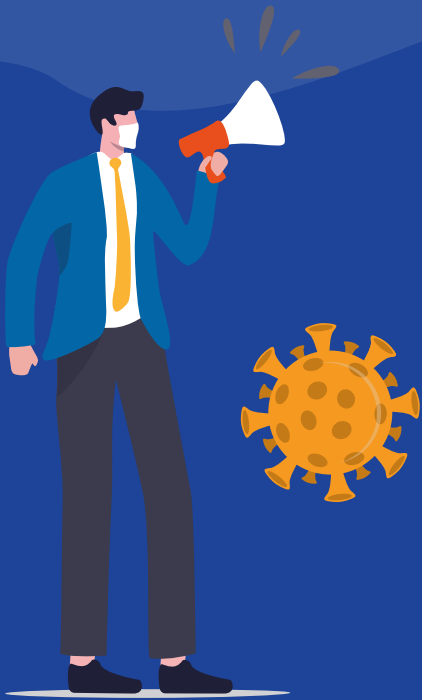
SMART.

DO

YOUR PART.

TOGETHER AGAINST COVID-19

staysmartdoyourpart.com



MANTENGA UNA DISTANCIA DE SEIS PIES Y EVITE LAS MULTITUDES.

- Tanto en interiores como al aire libre, es más probable que usted contraiga o propague el COVID-19 si tiene contacto directo con otras personas durante 15 minutos o más en un período de 24 horas.
- Cuantas más personas hayan estado en contacto directo con usted, más probable será que se exponga a el COVID-19.
- Evite los lugares interiores llenos de gente en la medida de lo posible, especialmente los que no están bien ventilados.
- Recuerde que no es imposible que las personas sin síntomas o con un resultado de prueba negativo reciente puedan contagiar del COVID-19 a los demás.



STAY

SMART.

DO

YOUR PART.

TOGETHER AGAINST COVID-19

staysmartdoyourpart.com

¿TIENE ALGUNA PREGUNTA?

**LLAME AL
(832) 927-7575**

DE 8 A.M. A 5 P.M., DE LUNES A SÁBADO

Harris County Public Health dispone de una línea telefónica gratuita para consultas relacionadas con el COVID-19 y en donde podrá obtener respuestas sobre las pruebas, los síntomas y los recursos de la sanidad pública. Llámenos si quiere respuestas confiables.



LÁVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA.

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, de haberse sonado la nariz, de toser o de estornudar, o antes de comer.
- Asegúrese de secarse las manos por completo con una toalla limpia o con aire.
- Si no tiene acceso a agua y jabón, use un desinfectante para manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.
- Evite tocar su mascarilla, los ojos, la nariz y la boca.

STAY

SMART.

DO

YOUR PART.

TOGETHER AGAINST COVID-19

Harris County
Public Health
Building a Healthy Community

staysmartdoyourpart.com