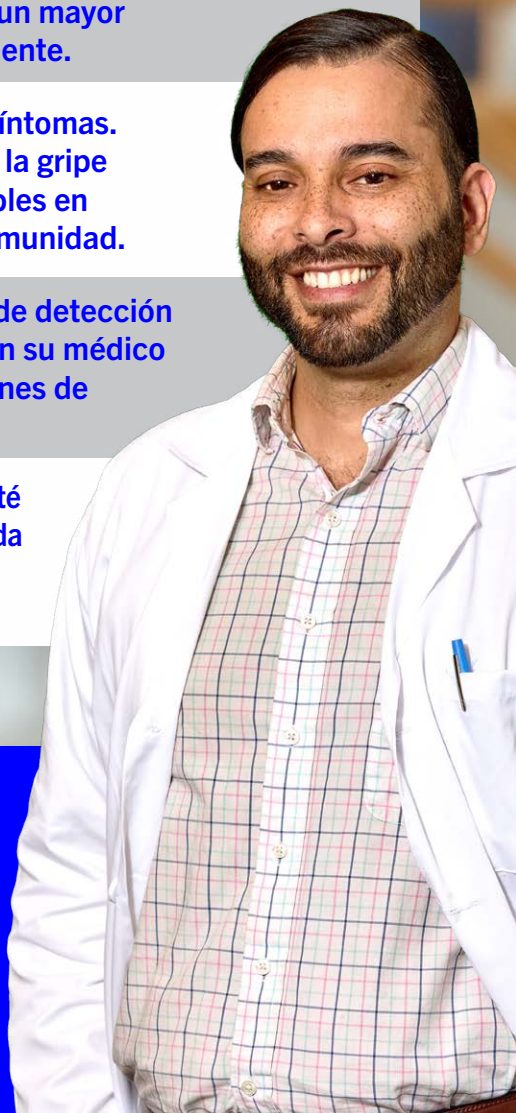
Protéjase y proteja a los demás para no enfermarse

Ayude a detener la propagación de enfermedades como la gripe, la COVID-19 y el VSR:

Vacúnese	Manténgase al día con las vacunas contra virus como la gripe, la COVID-19 y el virus sincicial respiratorio (VSR) para ayudar a prevenir enfermedades graves.
Lávese Las Manos	Lávese las manos con frecuencia con agua tibia y jabón, o use un desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol.
Cúbrase Al Toser Y Estornudar	Cúbrase la boca cuando tosa o estornude. Use un pañuelo desechable o la parte interna del codo, no las manos.
Use Mascarilla Si Es Necesario	Use una mascarilla en espacios cerrados y en lugares concurridos si está enfermo, o si usted o alguien en su hogar tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente.
Hágase Una Prueba	Hágase una prueba si tiene síntomas. Las pruebas de detección de la gripe y la COVID-19 están disponibles en farmacias y clínicas de su comunidad.
Reciba Tratamiento	Si el resultado de su prueba de detección de virus es positivo, hable con su médico de inmediato sobre las opciones de tratamiento.
Quédese En Su Hogar	Quédese en su hogar cuando esté enfermo. Quedarse en casa ayuda a prevenir la propagación de enfermedades.



OBTENGA MÁS INFORMACIÓN EN
mass.gov/StopTheSpread

COMMONWEALTH OF MASSACHUSETTS
DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

CV30-SP Spanish Oct 2024