

# 4 MANERAS EN QUE PUEDE AYUDAR



## Obtenga su vacuna COVID-19

Las vacunas COVID-19 son seguras y efectivas. Todos los residentes de Tennessee de 16 años o más son elegibles para la vacuna COVID-19. Programe el suyo hoy mismo en [vaccinate.tn.gov](https://vaccinate.tn.gov) o [vacunafinder.org](https://vacunafinder.org).

## Use una mascarilla o una cubierta facial

Las mascarillas son un paso adicional para ayudar a evitar que las personas contraigan y propaguen COVID-19. Proporcionan una barrera que evita que las gotitas respiratorias se propaguen. Use una mascarilla y realice acciones preventivas diarias en entornos públicos.



## Lávese las manos

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol. Cubre todas las superficies de tus manos y frótalas hasta que se sequen.



## Hágase una prueba de COVID-19

CDC recomienda que cualquier persona con signos o síntomas de COVID-19 se haga la prueba, independientemente del estado de vacunación o infección previa. Si se hace la prueba porque tiene síntomas o estuvo potencialmente expuesto al virus, debe mantenerse alejado de los demás mientras espera los resultados de la prueba y seguir los consejos de su proveedor de atención médica o un profesional de la salud pública.

