

Manténgase al día con las vacunas contra la COVID-19

Las vacunas contra la COVID-19 son seguras y eficaces y se recomiendan para adultos y niños a partir de los 6 meses. La vacunación sigue siendo la mejor manera de protegerse y proteger a sus seres queridos de las enfermedades.

¡No se olvide de la gripe!

Todas las personas a partir de los 6 meses deben vacunarse anualmente contra la gripe. La gripe sigue siendo una gran preocupación, especialmente para adultos mayores, niños pequeños, embarazadas y personas con problemas de salud.

Puede recibir la vacuna contra la COVID-19 y contra la gripe al mismo tiempo. La buena noticia es que puede vacunarse contra la gripe y la COVID-19 al mismo tiempo.



Boston Public Health Commission
Departamento de enfermedades infecciosas
1010 Massachusetts Avenue
Boston, MA 02118
www.boston.gov/bphc
617-534-5611

Actualizado: septiembre de 2023

SPA

Boston Public Health Commission

Cómo mantener la salud en las FIESTAS



¡Conozca sus recursos!



¡Encuentre una vacuna contra la COVID-19!



¡Encuentre tratamiento para la COVID-19!



¡Encuentre pruebas de COVID-19!



¡Encuentre una vacuna contra la gripe!



¡Hágase la prueba!

Hágase la prueba de COVID-19 y/o de la gripe, especialmente si se siente mal.

Tenga kits de prueba rápida de COVID-19 en casa para utilizarlos si se siente enfermo(a), si ha estado expuesto(a) a alguien con COVID-19, o antes de realizar actividades cerca de adultos mayores u otras personas con mayor riesgo de COVID-19 grave.



Reciba tratamiento

Si da positivo en las pruebas de COVID-19 o de la gripe, y tiene un alto riesgo de enfermarse gravemente, hable con su médico para recibir tratamiento de inmediato.



Quédese en casa si se enferma

Hable con su médico acerca de hacerse la prueba de COVID-19 o de la gripe. Si está enfermo(a), use mascarilla cuando esté con otras personas.

¡No olvide lo básico!

Cúbrase la nariz y la boca

Al toser o estornudar, cúbrase la nariz y la boca con el codo o un pañuelo de papel. Esto puede protegerlo(a) del resfrío, la gripe y de la COVID-19 al limitar la propagación de las gotas respiratorias. Considere la posibilidad de utilizar una mascarilla en espacios cerrados muy concurridos, especialmente si se siente mal.



Lávese las manos

Lávese las manos a menudo con agua limpia y jabón durante al menos 20 segundos, sobre todo después de toser, estornudar, ir al baño y antes de comer. Esto ayuda a prevenir la propagación de gérmenes que causan resfriados, gripe, COVID-19 y otras enfermedades.



Aumente la ventilación

Las enfermedades respiratorias como los resfriados, la gripe y la COVID-19 se propagan más fácilmente en espacios cerrados abarrotados. Esto ocurre especialmente en invierno, cuando las puertas y ventanas están cerradas. Si es seguro hacerlo, abra puertas y ventanas o utilice purificadores de aire para reducir el riesgo de enfermedades.