



# Proteja a su Familia de COVID-19

¿Sabía que puede tener COVID-19 y contagiar a otros sin tener síntomas? Proteja a su familia y comunidad siguiendo estas estrategias:

## Use un Cubrebocas



**Un cubrebocas es obligatorio en el Condado de Sacramento y el Estado de California.** La CDC dice que los cubrebocas de tela ayudan a reducir el contagio del virus y previenen que personas que tengan el virus sin saberlo contagien a otros. Un cubrebocas debe cubrir completamente nariz y boca. Lave su cubrebocas después de cada uso.

## Reuniones aumentan el riesgo



**Ver a sus seres queridos puede ponerlos en riesgo!**

Por lo menos la mitad de los casos recientes en el Condado de Sacramento han sido resultado de reuniones sociales y de familia. Mientras más personas interactúen y más tiempo pasen juntas, más alto el riesgo de contagiar COVID-19. Limite sus interacciones con otras personas y reúnanse al aire libre.

**Limite reuniones a sólo las más importantes. Si no puede evitar una reunión, siga las siguientes reglas:**

- Use un cubrebocas
- Lávese frecuentemente las manos con jabón
- Distancia social (6 pies)
- Cúbrase la boca al toser

## Cheque si usted tiene COVID-19



**Hágase la prueba para COVID-19.**

Si usted ha interactuado con gente que no vive con usted, una prueba es una buena manera de checar si tiene COVID-19, aunque no tenga síntomas. Además las pruebas ayudan a tener una imagen clara de quien está infectado, de como prevenir más contagios y donde enfocar los esfuerzos de comunicación.

**Las pruebas son fáciles de obtener.**

Haga una cita para la prueba con su médico, o para una prueba gratis visite: <https://covid19.saccounty.net>.