

Evaluación de Riesgos de COVID-19

PROTJASE

Contraer COVID-19 puede tener riesgos graves de salud a largo plazo que pueden afectar la calidad de vida y pueden resultar en hospitalización o muerte. La mejor manera de protegerse de los riesgos más graves de COVID-19 es **vacunarse completamente y mantenerse al día con sus vacunas**.

Recordatorio: La protección de la vacuna disminuye con el tiempo, asegúrese de mantenerse al día y ponerse el refuerzo cuando sea elegible.

Preguntas para considerar:

- ¿Cuáles son los Niveles Comunitarios?
- ¿Cuáles son mis factores de riesgo personales*?
 - Estado de vacunación
 - Edad
 - Salud general, acceso a atención médica
 - Factores de alto riesgo
- ¿Vivo con alguien o estoy en contacto regularmente con alguien con factores de alto riesgo?
- Si me enfermo, ¿tengo acceso a pruebas y medicamentos para reducir los síntomas?
- Si me enfermo, ¿puedo aislarme y ponerme en cuarentena? ¿Puedo faltar al trabajo o a la escuela?

Si está completamente vacunado y actualizado en sus vacunas**

Continúe siguiendo estas precauciones:

- Si se siente enfermo, quédese en casa y hágase la prueba. Si da positivo, quédese en casa durante cinco días y use máscara cada vez que salga de casa durante los próximos cinco días
- Si tiene contacto cercano regular con alguien que tiene un mayor riesgo de complicaciones graves por COVID-19, o personas que no están vacunadas, considere usar una máscara.
- Practique buena higiene de manos
- Las actividades en interiores podrían ser riesgosas, considere usar una máscara en áreas concurridas, lugares donde puede haber personas que no están vacunadas y si está cerca de alguien con alto riesgo de contraer COVID-19
- Busque y mantenga buena ventilación en áreas interiores
- Puede viajar más libremente

Si no está completamente vacunado

Las actividades de alto riesgo pueden ser peligrosas:

- Las actividades en interiores pueden ser riesgosas si no usa una máscara.
- Evite viajes que no son esenciales
- Evite eventos con grupos grandes
- **Haga actividades de menor riesgo**
 - Considere actividades al aire libre en lugar de reuniones en interiores
- **Protéjase en espacios públicos**
 - Use una máscara de grado médico ajustada alrededor de personas con alto riesgo de enfermedad grave, hospitalización o muerte y de personas que tienen contacto cercano frecuente con alguien que tiene un mayor riesgo de enfermarse gravemente.
 - Trabaje de forma remota si es posible, evite las reuniones en persona
- **Busque atención médica si la necesita**
 - Si se siente enfermo o ha estado expuesto a alguien con un caso confirmado de COVID-19, quédese en casa y hágase la prueba
 - Las terapias orales pueden reducir las enfermedades graves y la muerte. Ahora están disponibles en consultorios médicos y farmacias de todo el estado
 - Busque atención preventiva o atención de salud mental. Para reducir el riesgo de exposición, considere el uso de recursos de salud virtuales

CONOZCA EL RIESGO

Riesgo bajo



- VACUNADOS Y ACTUALIZADOS
- GRUPOS MÁS PEQUEÑOS
- AL AIRE LIBRE
- MÁSCARA



Riesgo Alto



- NO VACUNADO
- GRUPOS MÁS GRANDES
- ADENTRO
- SIN MÁSCARA

PARA TODAS LAS ACTIVIDADES

- Debido a que el riesgo es acumulativo (el riesgo de infección aumenta con cada contacto cercano), algunos pueden hacer actividades importantes y dejar de hacer otras a otras, dependiendo de sus factores de riesgo.
- Si tiene síntomas o estuvo expuesto a COVID-19, quédese en casa y hágase la prueba.

*Si tiene preguntas sobre factores de riesgo personales o no está seguro de si tiene una afección médica de alto riesgo, hable con un proveedor de atención médica. La mayoría de las personas se consideran completamente vacunadas dos semanas después de la primera serie de vacunas (segunda dosis de Moderna o Pfizer, o una dosis única de Johnson & Johnson). Se recomienda que ciertas personas inmunocomprometidas reciban una dosis adicional (4ª), para más información, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html>. La inmunidad que proporcionan las vacunas disminuye con el tiempo, siga las guías de los CDC para mantenerse al día y protegerse.