

¿NECESITA UNA PRUEBA? ¡HÁGASE UNA PRUEBA!

Debe hacerse una prueba de COVID-19 si tiene síntomas de COVID-19, ha estado en contacto estrecho con alguien que tiene COVID-19 o si ha viajado fuera del DC, Maryland o Virginia.

CUATRO FORMAS DE HACERSE LA PRUEBA

1 Solicite una cita con su proveedor de atención médica	3 Recoja y deje un kit de prueba en casa gratuito en cualquiera de los 27 sitios coronavirus.dc.gov/testyourself
2 Hágase una prueba en casa de venta gratuita y registre sus resultados en coronavirus.dc.gov/overthecounter	4 Vaya a un sitio sin cita previa operado por el Distrito que aparece en coronavirus.dc.gov/testing

PASOS PARA PROMOVER HÁBITOS SALUDABLES FUERA DE CENTROS DE CUIDADO INFANTIL

Juntos podemos hacer nuestra parte para promover hábitos saludables fuera del centro de cuidado infantil para reducir la propagación de COVID-19 en nuestras comunidades. Se alienta a todas las personas elegibles a **vacunarse contra COVID-19**. Más información y lugares de vacunación están disponibles en vaccinate.dc.gov



MASCARILLAS FACIALES PARA PERSONAS DE 2 AÑOS O MÁS

- Las mascarillas deben cubrir la nariz y la boca y ajustarse perfectamente contra los lados de la cara.
- Las mascarillas son requeridas en las escuelas del Distrito, centros de cuidado infantil, bibliotecas, centros de atención médica y empresas que eligen hacerlas obligatorias.
- Considere usar mascarilla en lugares concurridos



HIGIENE DE MANOS Y PROTOCOLO RESPIRATORIO

- Las manos deben lavarse con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Se debe usar desinfectante de manos con 60 por ciento de alcohol si no hay agua y jabón disponibles
- Cubra todas las toses y los estornudos con un pañuelo desechable o el codo
- Evite tocar su comida, cara, ojos, boca y nariz con las manos sin lavar



VIAJES

- Se requieren mascarillas en todo el transporte público, incluidos trenes, aviones, autobuses escolares, Metrorail y Metrobus
- No viaje si se siente enfermo
- Si viaja fuera del DC, Maryland o Virginia, hágase una prueba de COVID-19 de 3 a 5 días después de su regreso



MONITOREE LOS SÍNTOMAS Y QUÉDESE EN CASA SI ESTÁ ENFERMO

- Hágase una prueba o hable con su proveedor de atención médica si tiene síntomas de COVID-19
- Quédele en casa si ha tenido contacto estrecho con alguien confirmado que tiene COVID-19