

# ¿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.

## CINCO FORMAS DE HACERSE LA PRUEBA

<b>1</b> Obtenga un kit de prueba en casa de la escuela de su hijo al final de las vacaciones de invierno. Comuníquese con su escuela para obtener detalles específicos.	<b>3</b> Recoja y deje un kit de prueba en casa gratuito en cualquiera de los 27 sitios <a href="https://coronavirus.dc.gov/testyourself">coronavirus.dc.gov/testyourself</a>
<b>2</b> Hágase una prueba en casa de venta gratuita y registre sus resultados en <a href="https://coronavirus.dc.gov/overthecounter">coronavirus.dc.gov/overthecounter</a>	<b>4</b> Vaya a un sitio sin cita previa operado por el Distrito que aparece en <a href="https://coronavirus.dc.gov/testing">coronavirus.dc.gov/testing</a>
<b>5</b> Solicite una cita con su proveedor de atención médica	

## PASOS PARA PROMOVER HÁBITOS SALUDABLES FUERA DE LA ESCUELA

Juntos podemos hacer nuestra parte para promover hábitos saludables fuera de la escuela 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](https://vaccinate.dc.gov)



### MASCARILLAS FACIALES

- 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
- Quédese en casa si ha tenido contacto estrecho con alguien confirmado que tiene COVID-19