



Los Pasos SMARTER

Octubre 2022

Los pasos SMARTER son una herramienta fácil de usar para que los californianos naveguen el Plan SMARTER, la próxima fase del Estado en la pandemia de COVID-19. Visite covid19.ca.gov/smarter para obtener más información sobre cómo nos estamos preparando para enfrentar sobre o variantes de COVID-19 en el futuro.

VACUNAS

Se recomienda a todas las personas que se mantengan al día con las vacunas contra el COVID-19. Si usted no ha completado su serie inicial, debe hacerlo de inmediato. Póngase los refuerzos cuando le llegue el momento. [Obtenga más información sobre las vacunas.](#)

MASCARILLAS

Usar una mascarilla es una herramienta efectiva para ayudar a desacelerar la propagación de COVID-19. Un buen ajuste y filtración asegurarán que se beneficie al máximo con su uso. Respiradores (incluyendo N95s, KN95s, o KF94s) o mascarillas quirúrgicas se recomiendan en lugar de las de tela, pero cualquier mascarilla es mejor que ninguna. California utiliza los [Niveles Comunitarios de COVID-19 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#) para informar recomendaciones sobre el uso de mascarillas y las acciones de prevención que dependen de que una comunidad se clasifique como baja, media o alta. Obtenga más información sobre [la guía actual sobre el uso de mascarillas.](#)

VENTILACIÓN

Reunirse al aire libre es siempre lo más seguro. Mejorar la ventilación (flujo de aire) cuando se puede en interiores puede proteger a las personas reduciendo la cantidad de virus en el aire. Puede mejorar la calidad del aire en interiores abriendo puertas y ventanas y utilizando purificadores de aire portátiles.

PRUEBAS

Si ha estado expuesto o tiene síntomas, debe hacerse una prueba casera o ir a un sitio de pruebas o a un centro de atención médica. Si da negativo usando una prueba casera, pero tiene síntomas de COVID-19, hágase la prueba nuevamente con una prueba casera dentro de 24-48 horas u obtenga una prueba PCR. Actualmente, tanto las pruebas PCR como las pruebas caseras pueden detectar COVID-19, pero como con todas las pruebas ocasionalmente salen resultados positivos falsos y negativos falsos. [Obtenga más información sobre cómo hacerse la prueba.](#)



Escanee el código QR para ver los enlaces interactivos en este folleto.

Línea directa de COVID: 1-833-422-4255

Lunes – Viernes, 8AM – 8PM

Sábado – Domingo, 8AM – 5PM

COVID19.CA.GOV

Nuestras Acciones Salvan Vidas



AISLAMIENTO

Las personas que han dado positivo deben quedarse en casa al menos cinco días Y hasta que su fiebre y síntomas estén mejorando. Hágase la prueba con una prueba casera en o después del quinto día para confirmar que ya no es contagioso. [Obtenga más información sobre la guía de aislamiento actual.](#)

TRATAMIENTO

Existen medicamentos aprobados para usar contra el COVID-19, especialmente para aquellos con un alto riesgo de enfermarse gravemente. Comuníquese con su proveedor de atención médica para determinar si un medicamento es adecuado para usted. [Obtenga más información sobre los tratamientos disponibles.](#)

Los californianos también deben prestar atención a las guías de sus departamentos de salud pública locales, ya que las condiciones locales pueden justificar diferentes métodos. Los funcionarios estatales continuarán actualizando estos pasos SMARTER para ayudarlo a navegar la pandemia de manera segura.