



# Recomendaciones Prácticas

Estas recomendaciones son una herramienta simple y clara que los californianos pueden usar mientras navegan el plan SMARTER (MÁS INTELIGENTE), la próxima fase del estado en la pandemia de COVID-19. Para obtener más información sobre cómo nos estamos preparando para futuros auges o variantes, visite [covid19.ca.gov/smarter](https://covid19.ca.gov/smarter).

## VACUNAS

Es recomendado que todas las personas se mantengan al día con sus vacunas contra el COVID-19. Si no ha completado su primera serie (dos dosis de Moderna/Pfizer o una de J&J), debe hacerlo de inmediato. Asegúrese de ponerse el refuerzo si ya le toca.

## MASCARILLAS

Una mascarilla, bien ajustada y con buena filtración, asegurará que se aproveche al máximo. Se recomiendan las mascarillas quirúrgicas o respiradores de nivel superior (como N95s, KN95s o KF94s) en lugar de las de tela, pero cualquier mascarilla es mejor que ninguna.

Es altamente recomendado que todas las personas usen una mascarilla, independientemente de su estado de vacunación, para que juntos podamos seguir protegiendo la salud y bienestar de los más vulnerables, incluyendo los niños que no son elegibles para la vacuna, los californianos mayores o con alguna discapacidad, así como aquellos que tienen sistemas inmunológicos comprometidos o condiciones médicas crónicas complejas.

## PRUEBAS

Si ha estado expuesto o tiene síntomas, considere hacerse una prueba en casa o una prueba PCR en un centro de pruebas o consultorio médico. Si obtiene un resultado negativo en una prueba casera, pero tiene síntomas de COVID-19, vuelva a hacérsela en casa en 24-48 horas o hágase una PCR. Actualmente, las pruebas PCR, al igual que las caseras, pueden detectar COVID-19, pero como todas las pruebas, ocasionalmente salen resultados falsos positivos al igual que falsos negativos.

## AISLAMIENTO

Las personas que dieron positivo deben quedarse en casa por lo menos cinco días Y hasta que la fiebre y los síntomas mejoren. Hágase una prueba casera al o después del quinto día para confirmar que ya no pueda contagiar.

## TRATAMIENTO

Existen medicamentos aprobados para el tratamiento de la infección de COVID-19, especialmente para aquellos con alto riesgo de enfermarse gravemente. Comuníquese con su proveedor médico para saber si hay un medicamento adecuado para usted.

**Los californianos también deben prestar atención a las pautas de sus líderes locales de salud pública, ya que las condiciones locales pueden justificar diferentes medidas. Los funcionarios estatales seguirán actualizando estas recomendaciones prácticas para ayudarlo a navegar la pandemia con seguridad.**

Línea directa de COVID-19  
1-833-422-4255

Lunes - viernes 8am – 8pm  
Sábado – domingo 8am – 5pm

**COVID19.CA.GOV**

**Nuestras Acciones Salvan Vidas**