

Recordatorios importantes sobre la COVID-19

Para ayudar a detener la propagación de la COVID-19 es importante:

1. Usar siempre una mascarilla que cubra la nariz y la boca si va a estar con personas que no viven con usted, si está en un lugar concurrido o si está en un espacio interior que no es su casa y tiene poca ventilación.
2. Permanezca por lo menos a seis pies de distancia (como el largo de dos brazos) de otros que no viven con usted.
3. Evite las muchedumbres y los espacios interiores con poca ventilación.
4. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, en especial antes de comer, beber o tocarse la cara.
5. Si está enfermo(a), quédese en casa.
6. Tenga una rutina para limpiar y desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia.

Síntomas que debe vigilar:

1. Fiebre
2. Tos
3. Dolores de cabeza
4. Cansancio
5. Dolores en el cuerpo o musculares
6. Nueva pérdida del sentido del gusto o del olfato.
7. Dolor de garganta
8. Náusea
9. Diarrea

Que debe hacer si se enferma:

1. Póngase en contacto con su proveedor de servicios de salud y con su oficial del Departamento de Libertad a Prueba, del ISP/JISP o de la Agencia de Servicios Antes de Juicio si cree que ha estado expuesto(a) a la COVID-19.
2. Si le hacen la prueba de la COVID-19, infórmele los resultados a su oficial del Departamento de Libertad a Prueba, del ISP/JISP o de la Agencia de Servicios Antes de Juicio para el seguimiento.
3. Quédese en casa a menos que su proveedor de servicios de salud le haya indicado que busque atención médica.
4. Cuídese. Beba fluidos para mantenerse hidratado y descanse.
5. Manténgase separado de otros y siga las prácticas de precaución recomendadas para evitar la propagación del virus.
6. Vigile sus síntomas y mantenga al tanto a su oficial del Departamento de Libertad a Prueba, del ISP/JISP o de la Agencia de Servicios Antes de Juicio informándole sobre cualquier cambio en su estado.

Cómo recibir la prueba de la COVID-19 en Nueva Jersey.

1. La prueba está disponible para todos en Nueva Jersey y con frecuencia se añaden nuevos sitios de prueba.
2. No necesita seguro. Se hacen las pruebas gratis en los Community Health Centers (Centros Comunitarios de Salud), también conocidos como Federally Qualified Health Centers (Centros de Salud Capacitados Federalmente).
3. Use el enlace a la página de la COVID-19 en Nueva Jersey para buscar un lugar de pruebas cerca de usted.

Lo que debe saber sobre la vacuna contra la COVID-19:

1. La U.S. Food and Drug Administration (Administración de Alimentos y Fármacos) ha otorgado su autorización para el uso en emergencias a dos vacunas contra la COVID-19. Los ensayos clínicos han demostrado que las vacunas son seguras y efectivas.
2. En este momento, Nueva Jersey está distribuyendo las vacunas en fases a todos los adultos (personas de 18 años y mayores) que viven, trabajan o reciben su educación en el estado.
3. Visite el sitio web de la COVID-19 en Nueva Jersey para saber cuál es el plan vigente más actualizado para determinar la fase en que le toca vacunarse.

Para obtener más información, visite
<https://covid19.nj.gov/index.html>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>