

¡Mantente saludable este invierno!

¿Por qué la gente se enferma en invierno?

Es más difícil combatir los virus en el aire frío y seco. Además, los virus se propagan más fácilmente cuando las personas están juntos en el interior.

¿Cómo me protejo a mí y a mi familia?

1. Vacúnate

- Puedes recibir las vacunas del COVID-19 y gripe al mismo tiempo.
- Vacúnate al menos 2 semanas antes de ver a amigos y familia.
- Las vacunas de Covid-19 son gratuitas ahora. Es posible que tengas que pagar por ellas pronto.
- El nuevo refuerzo 'bivalente' ayuda a protegerte de contraer nuevas variantes.

Visita [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) para encontrar vacunas de COVID-19 y bit.ly/WHLVaccineResources para encontrar facil-de-entender horarios de vacunarse.

2. Tose y estornuda en el codo.

3. Lava tus manos:

- después de estar en espacios públicos
- antes de tocar tu cara
- después de sonarte la nariz

4. Quédate en casa si estás enfermo

