

# Lo Que Usted Puede Hacer para Evitar que Usted y Su Congregación Contraigan el COVID-19 o la Gripe

Los Hispanos contraen el COVID-19 más que otros grupos en Arkansas. Usted puede prevenir ambos el COVID-19 y la gripe, tomando algunos pasos simples.



## Vacúnese contra la gripe.

- Es segura. Funciona.
- Si se enferma con la gripe después de vacunarse contra la gripe, sus síntomas serán menos severos.



## ¡Detenga la propagación de los gérmenes!

Para protegerse a sí mismo y a los demás, usted debe:



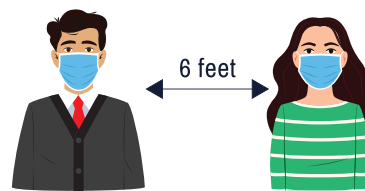
Lavarse sus manos por lo menos 20 segundos.



Usar una máscara (cubre bocas).



Quedarse en casa cuando esté enfermo.

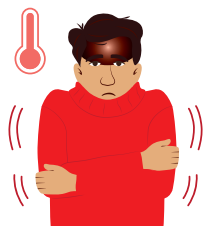


Mantenerse al menos 6 pies (2 metros) de distancia de las personas que no viven con usted.

## Qué hacer si cree que tiene el COVID-19 o la gripe.

Quédese en casa excepto para recibir cuidado médico. Siga las instrucciones de su doctor y del departamento de salud.

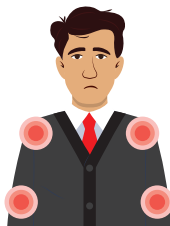
Llame a su doctor si tiene alguno de estos síntomas:



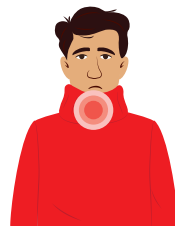
Fiebre (100.4°F o más)



Tos o dificultad para respirar



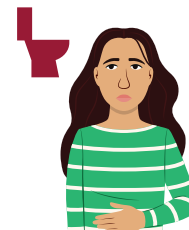
Dolor muscular, dolor del cuerpo, o dolor de cabeza



Dolor de garganta



Secreción o congestión nasal



Diarrea o sentir malestar estomacal



Visite [healthy.arkansas.gov](https://healthy.arkansas.gov) para obtener más información.