

Protéjase a usted mismo y a los demás

El COVID-19 se está propagando actualmente a niveles más altos en Vermont. Durante este período, es importante volver a evaluar su riesgo personal y considerar encarecidamente cuándo tomar medidas preventivas, tal como usar una mascarilla de alta calidad en espacios públicos cerrados. Si tiene algún síntoma, hágase la prueba. Si el resultado de la prueba es positivo y tiene un riesgo más alto, comuníquese de inmediato con su proveedor de atención médica para recibir tratamiento.

El virus del COVID-19 estará con nosotros mucho tiempo. Los residentes de Vermont tienen las herramientas necesarias para protegerse ellos mismos y a los demás de contagiarse o propagar el virus.

Manténgase al día con las vacunas

Las vacunas son la mejor herramienta que tenemos para protegernos contra el COVID-19, especialmente de una enfermedad grave, la hospitalización y la muerte.

Las personas no vacunadas tienen un riesgo mucho más alto de contraer y propagar el virus. Recomendamos firmemente que todos los que sean elegibles se vacunen lo antes posible para protegerse y que se pongan la dosis de refuerzo para alcanzar una protección completa, cuando sean elegibles. [Averigüe dónde puede vacunarse.](#)

Hágase la prueba cuando sea necesario

Puede proteger a los demás haciéndose la prueba si tiene [síntomas del COVID-19](#) o ha estado expuesto al COVID-19. Es especialmente importante que se haga la prueba si tiene un [riesgo más alto de enfermarse con el COVID-19](#), por lo que puede comunicarse con su proveedor de atención médica para preguntarle sobre el tratamiento. [Averigüe dónde puede realizarse la prueba.](#)

Permanezca en su casa si está enfermo

Tanto si tiene síntomas del COVID-19 como de gripe u otra enfermedad contagiosa, le rogamos que se quede en casa si está enfermo y llame a su proveedor de atención médica si es necesario. Esto evita la propagación de los gérmenes, protege a aquellos que pueden estar en riesgo de desarrollar una enfermedad grave y le da a usted la oportunidad de recuperarse.

Uso de la mascarilla y otras precauciones que puede tomar

Como el nivel de enfermedad grave es bajo en nuestras comunidades, cada persona puede decidir si desea tomar precauciones basándose en su propio nivel personal de riesgo.

Las decisiones sobre las precauciones adicionales dependen de su riesgo

Sus decisiones podrían estar influenciadas por:

- su edad o su estado de salud
- si está inmunocomprometido
- Si pasa tiempo con personas que tienen un riesgo más alto o que no están vacunadas

Estas precauciones pueden incluir el [uso de una mascarilla](#), que ayuda a protegerse usted y a las personas que le rodean de contraer o propagar el COVID-19. Ejemplos de mascarillas de alta calidad son las mascarillas N95 o KN95, que son muy buenas para bloquear las gotitas. También puede usar una mascarilla que le ajuste bien con al menos dos capas de tela muy tupida o una mascarilla desechable debajo de una mascarilla de tela para aumentar la eficacia.

Conozca si tiene un riesgo más alto de enfermarse con el COVID-19

Si tiene un [riesgo más alto de enfermarse con el COVID-19](#), puede considerar tomar precauciones adicionales, asegurarse de que puede acceder rápidamente a las pruebas y estar preparado para comunicarse con su proveedor de atención médica para [tratamiento](#) si el resultado de la prueba es positivo. Hable con su proveedor de atención médica si tiene preguntas sobre su riesgo.

Aprenda lo que debe hacer [si recibe un resultado positivo en la prueba](#) o [es un contacto cercano](#).

Protect Yourself and Others

COVID-19 is currently spreading at higher levels in Vermont. During these times, it is important to reassess your personal risk and strongly consider when to take prevention steps, such as wearing a high-quality mask in indoor public spaces. If you have any symptoms, get tested. If you test positive and are at higher risk, contact your health care provider right away to get treatment.

The COVID-19 virus will be with us for a long time. Vermonters have the tools needed to protect themselves and others from getting or spreading the virus.

Stay Up to Date on Vaccinations

Vaccines are the best tool we have to protect ourselves against COVID-19, especially from severe illness, hospitalization and death.

Unvaccinated people are at a much higher risk of getting and spreading the virus. We strongly encourage everyone who is eligible to protect themselves by getting vaccinated as soon as possible, and get their booster shot for full protection when eligible. [Find out where you can get your shot.](#)

Get Tested When Needed

You can protect others by getting tested if you have [COVID-19 symptoms](#) or an exposure to COVID-19. It's especially important to get tested if you are [at higher risk for COVID-19](#), so you can reach out to your health care provider to ask about treatment. [Find out where to get tested.](#)

Stay Home if Sick

Whether you have symptoms of COVID-19, the flu, or another contagious illness, please stay home if you are sick and call your health care provider if needed. This helps keep germs from spreading, protects those who may be at risk of serious illness, and gives you a chance to get well.

Masking and Other Precautions You Can Choose

As the level of severe disease is low in our communities, each person can decide if they want to take precautions based on their own personal level of risk.

Decisions about additional precautions depend on your risk

Your decisions might be influenced by:

- your age or health condition
- if you are immunocompromised
- if you spend time with people at higher risk or who are unvaccinated

These precautions might include [wearing a mask](#), which helps protect you and the people around you from getting or spreading COVID-19. Examples of high-quality masks are N95 or KN95 masks, which are very good at blocking droplets. You can also wear a well-fitting mask with at least two layers of tightly-woven fabric or layer a disposable mask under a cloth mask to increase effectiveness.

Know if you are at higher risk for COVID-19

If you are [at higher risk for COVID-19](#), you can consider taking additional precautions, make sure you have quick access to testing, and be ready to reach out to your health care provider for [treatment](#) if you do test positive. Talk to your health care provider if you have questions about your risk.

Learn what to do [if you test positive](#) or [are a close contact](#).