



SAN DIEGO
LATINO HEALTH
COALITION

¡Protéjase a usted mismo y a los demás!

Las pruebas de COVID-19 son **GRATUITAS** y **SEGURAS**

¿CÓMO SÉ SI NECESITO HACERME LA PRUEBA DE COVID-19?

- Si tiene **CUALQUIER síntoma** de COVID-19, **¡hágase la prueba y llame a su médico!**
- Si estuvo en **contacto directo con alguien con COVID-19** debe hacerse la prueba y ponerse en cuarentena durante 14 días.
 - Puede tomar de 2 a 14 días en desarrollar síntomas.
 - Algunas personas son asintomáticas (no tienen síntomas), sin embargo, pueden propagar el virus.
- Si usted estuvo en una reunión con otras personas, debe monitorearse por si presenta algún síntoma y **considerar hacerse la prueba 5 a 7 días después.**
 - Si va a estar en una reunión con otras personas, puede aislarse y hacerse la prueba antes. Sin embargo, ¡la prueba por sí sola no es suficiente, sólo le dice su estado en ese día!
- La mejor manera de protegerse a sí mismo y a los demás es evitar reunirse con otros y tomar las siguientes precauciones: usar máscara, mantener distanciamiento social, lavarse las manos y quedarse en casa si está enfermo.
- Trabajar en un restaurante u otro lugar con bastante gente puede aumentar el riesgo. **Los trabajadores esenciales deben considerar hacerse la prueba cada 4 a 8 semanas.**
- **¡Hágase la prueba con la frecuencia necesaria si siente que estuvo en riesgo!** Por ejemplo, si estuvo en un lugar con mucha gente o tuvo contacto frecuente con personas fuera de su hogar.
- Si su prueba sale positiva, manténgase alejado de los demás e informe a cualquier persona con quien tuvo contacto para que también puedan hacerse la prueba.



LIVE WELL
SAN DIEGO

Mensaje patrocinado por el condado de San Diego en apoyo a la visión Live Well San Diego.



Las pruebas están disponibles en múltiples ubicaciones.

NO se requiere estatus migratorio ni seguro médico.

¡La prevención y las pruebas pueden ayudarnos a proteger a nuestra comunidad contra el COVID-19!

www.sdlatinohealth.org



SAN DIEGO
LATINO HEALTH
COALITION

Help Protect Yourself and Others: COVID-19 Testing is **FREE** and **SAFE!**

HOW DO I KNOW IF I NEED TO GET TESTED FOR COVID-19?

- If you have **ANY** symptoms of COVID-19, *get tested and call your doctor!*
- If you had **close contact with someone with COVID-19**, get tested and self-quarantine for 14 days.
 - It can take 2 to 14 days to develop symptoms.
 - Some people are asymptomatic (never develop symptoms) but can still spread the virus to others.
- If you were at a gathering with other people, monitor yourself for symptoms and consider getting tested 5-7 days after.
 - If you are going to be around others, self-isolate and get tested before. However, testing alone is not enough and only tells you your status on that day!
 - The best way to protect yourself and others is to *avoid gathering with others and use precautions*: wearing a mask, social distancing, washing your hands, and staying home when sick.
- Working in a restaurant or other crowded setting can increase risk. **Essential workers should consider testing every 4-8 weeks.**
- **Get tested as frequently as you feel you have risk!** For example, if you were in a crowd or had frequent contact with people outside your household.
- If you test positive, stay away from others and inform anyone you had contact with so they can get tested too.



LIVE WELL
SAN DIEGO

San Diego County sponsored message in support of the Live Well San Diego vision.



**Testing is available at
multiple locations.**

**NO immigration status
or insurance is required.**

**Prevention and testing
together can help protect
our community
against COVID-19!**

www.sdlatinohealth.org