

Tips for a Safe Holiday Season

This holiday season, keep yourself and family safe and help prevent severe illness and hospitalization from the flu, COVID-19, and respiratory syncytial virus (RSV)

Get vaccinated and boosted

- Get your **flu vaccine**
- Get your **updated COVID-19 booster**

They are the best way to reduce the chances of getting severely ill.

Make an appointment with your **doctor**, at your **local pharmacy**, or at **myturn.ca.gov**.



Wear a mask

Wear a mask in indoor public places to reduce the spread of germs.

An effective mask has both good fit and filtration. KF94, KN95 and N95 masks offer the best protection.



Get tested for COVID-19

- Get tested if you have COVID-19 symptoms
- Test before and after travel
- Test before and after gatherings



For testing locations, visit: santacruzhealth.org/testing

Stay home if you're sick!

It's crucial to stay home if you are feeling ill.

Avoid close contact with others to protect them and take the time you need to heal.



Wash your hands

Wash your hands frequently with soap and warm water **for at least 20 seconds**.



This is one of the easiest and most effective ways to prevent spreading germs.

Cover your cough or sneeze

Cough or sneeze into your elbow, arm, or a disposable tissue.

Don't forget to wash or sanitize your hands and dispose of the tissue afterwards!



Contact your healthcare provider



If you have **severe symptoms** for any illness including significant difficulty breathing, intense chest pain, severe weakness, or an elevated temperature you should **seek emergency medical care**.

If you have **mild to moderate symptoms** for any illness you should avoid the emergency department and instead **contact your healthcare provider**.

If you **test positive for COVID-19** and are at higher risk of severe illness, contact your doctor or go to a test-to-treat site right away to ask about **treatment**.

For help scheduling a COVID-19 vaccine appointment in **English, Spanish, Mixteco or Triqui**, call Community Action Board's information line at **(831) 440-3556**.

Consejos para una temporada festiva segura

En esta temporada festiva, manténgase a usted y a su familia seguros y ayude a prevenir enfermedades graves y hospitalizaciones a causa de la gripe, el COVID-19 y el virus respiratorio sincitial (VRS)

Vacúnese y reciba la vacuna de refuerzo

- Vacúnese contra **la gripe**
- Reciba su **vacuna de refuerzo actualizada** contra COVID-19

Son la mejor manera de reducir las posibilidades de enfermarse gravemente.

Haga una cita con su **médico**, en su **farmacia local** o en **myturn.ca.gov**.



Usar una mascarilla

Use una mascarilla en lugares interiores públicos para reducir la propagación de gérmenes.

Una mascarilla efectiva tiene un buen ajuste y filtración. Las mascarillas KF94, KN95 y N95 ofrecen la mejor protección.



Hágase la prueba de COVID-19

Hágase la prueba:

- si tiene síntomas de COVID-19
- antes y después de un viaje
- antes y después de las reuniones



Para los sitios de prueba, visite: **santacruzhealth.org/testing**

¡Quédese en casa si está enfermo!

Es crucial quedarse en casa si se siente enfermo.

Evite el contacto cercano con otras personas para protegerlas y tómese el tiempo que necesite para sanar.



Lávese las manos

Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua tibia **por al menos 20 segundos**.



Esta es una de las maneras más fáciles y efectivas de prevenir la propagación de gérmenes.

Cúbrase al toser o estornudar

Toser o estornudar en el codo, el brazo o un pañuelo desechable.

Después de desechar el pañuelo desechable, no olvide lavarse o desinfectarse las manos.



Comuníquese con su proveedor de atención médica

Si tiene **síntomas severos** de cualquier enfermedad, incluido dificultad significativa para respirar, dolor intenso en el pecho, debilidad severa o temperatura elevada, **debe buscar atención médica de emergencia**.

Si tiene **síntomas leves a moderados** de cualquier enfermedad, debe evitar el departamento de emergencias y, en su lugar, **comunicarse con su proveedor de atención médica**.

Si su prueba de COVID-19 da **positivo** y tiene un mayor riesgo de enfermarse gravemente, comuníquese con su médico o vaya a un sitio de prueba para tratar de inmediato para preguntar sobre el **tratamiento**.



Para obtener ayuda para programar una cita para la vacuna COVID-19 en **inglés, español, mixteco o triqui**, llame a la línea de información de la Consejo de Acción Comunitaria al **(831) 440-3556**.