

¡El día de Acción de Gracias es mañana! Para disfrutar de un Acción de Gracias saludable es importante recordar algunas precauciones necesarias como, estar al día con las vacunas, usar una mascarilla y lavarse las manos con agua y jabón. No olvide hacerse la prueba del COVID-19 si ha estado expuesto al virus o tiene algún síntoma o visitara a alguien en riesgo de contraer una enfermedad seria.

**INGREDIENTES:**

**Vacunación**

**Mascarilla**

**Jabón para las manos**

**Desinfectante de manos**

**Comunicación**

**Viaje placentero y seguro**

**PASOS:**

**Póngase las vacunas actualizadas.** Los adultos y los niños de 6 meses o más deben ponerse las vacunas actualizadas contra el COVID-19 y la gripe para evitar enfermarse de gravedad. Visite el departamento de salud local para obtener acceso a la vacuna o hable con su médico.

**Use una mascarilla de alta calidad** cuando visite a personas con mayor riesgo de enfermarse de gravedad. Las mascarillas con gran capacidad de filtración y bien ajustadas, como las N95, KN95 y KF94 ayudan a reducir la transmisión del COVID-19 y otras enfermedades respiratorias.

**Lávese o desinfectese las manos** antes de comer o servir la comida para evitar que los gérmenes se propaguen a otras superficies y a otras personas

**Notifique** con anticipación a los invitados a su cena o celebración qué precauciones está tomando para proteger su salud. Para evitar que se propague la enfermedad, pídale que cancelen sus planes si se enferman o han estado en contacto con alguien que está enfermo.

**Proteja su salud cuando esté de viaje**, poniéndose las vacunas. Tome precauciones adicionales para evitar las aglomeraciones de personas, use mascarilla y hágase una prueba de COVID antes y después del viaje. Si se siente mal, hágase una prueba de COVID-19 y de la gripe, y considere retrasar su viaje.

Para ponerse al día con las vacunas haga una cita con su médico. Si necesita hacer una cita en el Departamento de Salud del Condado de Polk para obtener la vacuna de la gripe y del COVID-19 visite [www.immunizepolk.com](http://www.immunizepolk.com)