

# Herramientas para COVID-19

**Información sobre cómo mantenerse seguro y saludable durante COVID-19**



# Índice de contenidos

<b>Introducción</b> .....	<b>Página 3</b>
<b>¿Debo usar una máscara?</b> .....	<b>Página 4</b>
<b>Vacunas COVID-19</b> .....	<b>Página 7</b>
<b>Pruebas COVID-19</b> .....	<b>Página 10</b>
<b>Tratamientos COVID-19</b> .....	<b>Página 12</b>
<b>Material educativo</b> .....	<b>Página 13</b>
<b>Recursos</b> .....	<b>Página 19</b>

**Este conjunto de herramientas fue creado como parte del compromiso del Departamento de Salud de Nuevo México para continuar proporcionando el apoyo y la orientación de COVID-19 a las comunidades e individuos de Nuevo México.**

## **MANTÉNGASE EN GUARDIA**

Nos mantendremos en guardia vigilando las variantes, comunicando las alertas de COVID, coordinando la respuesta estatal y local y realizando pruebas de aguas residuales.

## **PROPORCIONE HERRAMIENTAS**

Ahora tenemos herramientas para luchar contra esta pandemia, como las vacunas, las mascarillas, las pruebas, el tratamiento y el distanciamiento social.

## **APOYE A LAS COMUNIDADES**

Seguiremos apoyando a las comunidades más afectadas por el COVID escuchando las necesidades locales, coordinando con los consejos de salud y los trabajadores de salud de la comunidad y apoyando las pruebas, las mascarillas y la distribución de vacunas.

## **MANTÉNGASE PREPARADO**

COVID no va a desaparecer, pero podemos estar preparados para las situaciones de emergencia con las herramientas, las asociaciones, el personal y los suministros que hemos adquirido en los últimos dos años.

## **PROTEJA A LAS PERSONAS**

Seguiremos reconociendo y apoyando a los más desproporcionadamente afectados y vulnerables al COVID, continuando nuestro trabajo con un enfoque de equidad.

## **ESCUELAS SEGURAS**

Mantendremos las escuelas seguras y abiertas proporcionando información y herramientas, fomentando la vacunación y comunicándonos con los estudiantes, el personal y las familias.

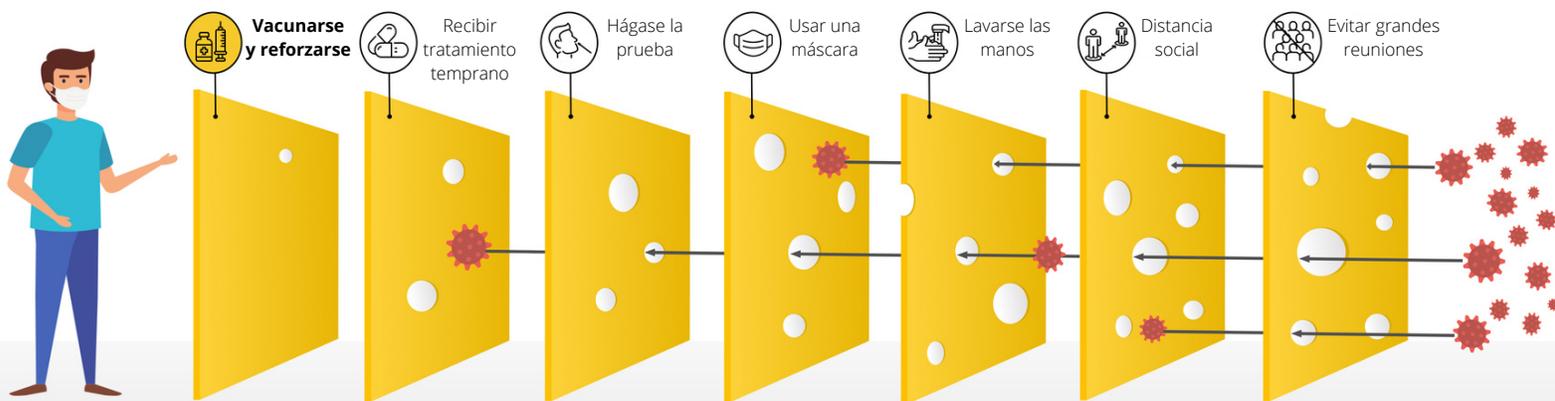
# Introducción

## Una nueva fase de la pandemia.

Ahora tenemos muchas herramientas para luchar en contra del COVID: enmascaramiento, vacunas, tratamiento, pruebas y distanciamiento social. Hemos llegado a un nuevo lugar en Nuevo México donde podemos levantar casi todos los requisitos de salud pública que evitaron muchos casos de COVID, hospitalizaciones y muertes. Ahora es posible que maneemos el COVID-19 en nuestros hogares y en nuestras comunidades.

## Cuantas más medidas tome, más seguro estará contra COVID-19.

Consideremos su relación con el coronavirus en términos de queso suizo. Cada una de las rebanadas de queso proporciona una capa de protección contra el COVID-19. Cuantas más prácticas mantenga, más protección tendrá contra la infección por COVID-19. Usted puede decidir cuántas capas poner entre usted y el virus.



## Las prácticas de seguridad de COVID pueden variar con el tiempo.

Estas herramientas proporcionarán orientación a cada persona sobre cómo tomar decisiones para mantenerse a salvo del COVID-19. Aunque cada situación será diferente, sus decisiones podrían estar influenciadas por la forma en que el virus se está propagando por la comunidad. Piense en ello como si estuviera entrando y saliendo de una autopista, donde la autopista representa tomar precauciones adicionales. Cuando la propagación en la comunidad es media o alta, podría entrar en la autopista y tomar más precauciones contra el COVID-19. Cuando la propagación en la comunidad es baja, puede salir de la autopista y tomar menos precauciones.



# ¿Debo usar una máscara?

Desde el 17 de febrero de 2022, ya no es obligatorio usar una mascarilla en todos los espacios de interior en Nuevo México. Sin embargo, usted puede optar por seguir usando una mascarilla para protegerse a sí mismo o a otros de enfermarse de COVID. Si usted se siente más cómodo al seguir usando una mascarilla en espacios públicos, ¡está bien!

Algunos lugares en Nuevo México todavía requieren una mascarilla, como hospitales, hogares de ancianos, centros de vida asistida, centros de día para adultos, centros de cuidados paliativos, centros de rehabilitación, centros correccionales estatales, centros de justicia juvenil, centros de tratamiento residencial, hogares de veteranos, entornos de atención congregada y hogares comunitarios. Algunas empresas privadas también pueden optar por exigir una mascarilla.

## A la hora de decidir si usar una mascarilla, considere:



## Las personas con ciertas condiciones de salud pueden tener más riesgo de enfermarse de COVID-19. Algunas de ellas son:

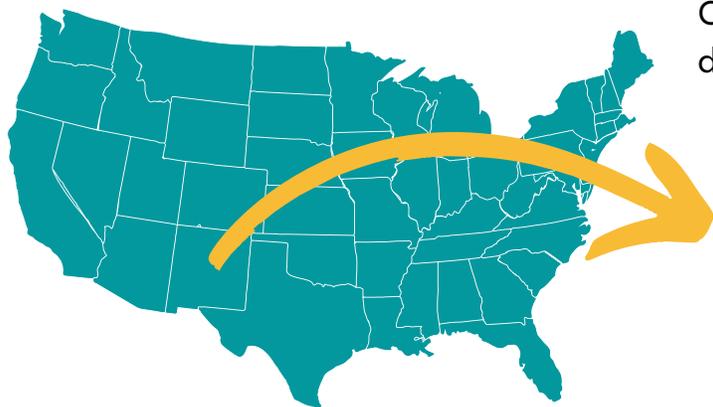
- Cáncer
- Enfermedad cerebrovascular o ictus
- Enfermedad renal crónica
- Enfermedades crónicas del hígado
- Enfermedades pulmonares crónicas
- Fibrosis quística
- Demencia u otras afecciones neurológicas
- Diabetes
- Discapacidades
- Enfermedades del corazón
- Infección por VIH
- Trastornos de salud mental
- Trasplante de órganos o células madre
- Sobrepeso y obesidad
- Inactividad física
- Embarazo
- Anemia de células falciformes o talasemia
- Fumar cigarrillos (actual o anteriormente)
- Abuso de sustancias
- Tuberculosis
- Sistema inmunitario debilitado

## Puede que sea más probable contraer COVID en algunos entornos en comparación con otros.

Es bueno tener en cuenta el tipo de entorno en el que va a estar a la hora de decidir si llevar o no una mascarilla. A continuación se muestran algunos ejemplos.

Riesgo menor	Riesgo moderado	Riesgo elevado
Actividades al aire libre como acampar, hacer ejercicio, comer al aire libre, visitar a los amigos en el exterior.	Actividades en el interior, como comer en un restaurante, trabajar estrechamente con otras personas, visitar a los amigos en el interior.	Lugares concurridos como conciertos, eventos deportivos, cines, discotecas y viajes en avión.

Revise los niveles de COVID-19 de su comunidad:



Cada comunidad es única en cuanto a la cantidad de COVID-19 que se extiende por la zona.

Usted puede revisar la propagación de COVID-19 en los Estados Unidos así como en cada condado de Nuevo México visitando [COVID.gov](https://www.covid.gov)

Cada condado se clasifica según tenga una difusión baja, media o alta de COVID-19. Estas clasificaciones le orientarán sobre las medidas preventivas que usted, como individuo, puede tomar en función de su situación.

**Propagación  
baja**

- Manténgase al día con las vacunas y refuerzos de COVID-19.
- Hágase la prueba si tiene síntomas y tenga a mano las pruebas COVID caseras.
- Quédese en casa si está enfermo.

**Propagación  
Media**

- Manténgase al día con las vacunas y refuerzos de COVID-19.
- Hágase la prueba si tiene síntomas y tenga a mano las pruebas COVID caseras.
- Quédese en casa si está enfermo.
- Si alguien con quien vive corre el riesgo de enfermarse gravemente de COVID, considere la posibilidad de usar una mascarilla y hacerse la prueba antes de interactuar con personas de riesgo.

**Propagación  
alta**

- Manténgase al día con las vacunas y refuerzos de COVID-19.
- Hágase la prueba si tiene síntomas y tenga a mano las pruebas COVID caseras.
- Quédese en casa si está enfermo.
- Si alguien con quien vive corre el riesgo de enfermarse gravemente de COVID, considere la posibilidad de usar una mascarilla y hacerse la prueba antes de interactuar con personas de riesgo.
- Utilice una mascarilla bien ajustada en interiores, esté o no vacunado.
- Limite su contacto con las aglomeraciones y las actividades en interiores.

# ¿Debo usar una máscara?

Las personas de 65 años o más tienen más probabilidades de enfermarse, ser hospitalizadas o morir de COVID que los grupos de edades más jóvenes.



2 veces más probabilidades de enfermarse por COVID

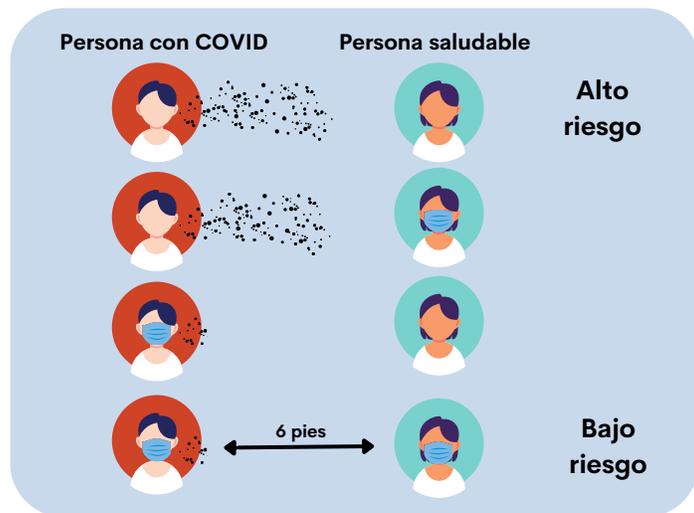


35 veces más probabilidades de ser hospitalizado



1.100 veces más probabilidades de morir por COVID

Puede ayudar a prevenir la propagación del COVID en su comunidad utilizando una mascarilla cuando esté enfermo.



Si ha dado positivo en la prueba de COVID o se siente mal, puede utilizar una mascarilla para reducir las posibilidades de contagiar a otras personas.

- Si está enfermo con COVID y pasa mucho tiempo cerca de otras personas, lo mejor es que todos lleven mascarilla.
- Llevar una mascarilla cuando se está enfermo ayudará a evitar que otras personas en riesgo obtengan una enfermedad grave por COVID.

Algunas mascarillas ofrecen más protección que otras.

Para obtener la mejor protección, elija una mascarilla de alta calidad, como una KN95 o N95. Asegúrese de que la mascarilla se ajuste bien a su cara y que pueda respirar fácilmente. Elija una mascarilla con varias capas para mantener sus gotas respiratorias dentro y las de los demás fuera.

Sin mascarilla



Protección mínima

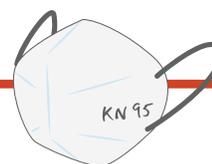
Mascarilla de tela



Mascarilla quirúrgica



Mascarilla KN95



Mascarilla N95



Mayor protección

¿Debo usar siempre una mascarilla?

Considere las mascarillas como algo que se pone y se quita "según el clima". Por ejemplo, si hace frío afuera, agrega guantes o una chaqueta adicional. Si estás en una actividad con alto riesgo de COVID (como una reunión grande en el interior), entonces debe usar una mascarilla ajustada. Si esta en una actividad con bajo riesgo de COVID (como el excursionismo al aire libre), entonces no necesita usar una mascarilla. Considere su riesgo y el de los demás cuando tome una decisión sobre el uso de la mascarilla.

Abrigarse



Destaparse



# Vacunas COVID-19

## ¿Por qué debo obtener la vacuna COVID-19?

Las vacunas han protegido de forma segura a millones de personas y han evitado que estén muy enfermas, sean hospitalizadas o mueran a causa de COVID-19. La protección que se obtiene con la vacuna es menos riesgosa que contraer COVID.

## Vacunas COVID-19 y refuerzos para la mayoría de las personas.

### La vacuna de Pfizer está disponible tanto para niños como para adultos:

- Los niños de 6 meses a 4 años pueden obtener 2 dosis, con 3 semanas de diferencia, y una tercera dosis 8 semanas después. Las 3 dosis son necesarias para completar la serie.
- Los mayores de 5 años pueden obtener 2 dosis, con 3 semanas de diferencia, y una dosis de refuerzo 5 meses después.

### La vacuna Moderna está disponible tanto para niños como para adultos:

- Los niños de 6 meses a 17 años pueden obtener 2 dosis con 4 semanas de diferencia.
- Los adultos de 18 años o más pueden obtener 2 dosis, con 4 semanas de diferencia, y una dosis de refuerzo 5 meses después.

### La vacuna de Johnson and Johnson (J&J) está disponible para adultos:

- Los adultos de 18 años o más pueden obtener una dosis y luego una vacuna de refuerzo después de 2 meses. Las personas que obtuvieron J&J como dosis primaria y de refuerzo, pueden obtener una segunda dosis de refuerzo 4 meses después.

## Si está inmunodeprimido, debe obtener dosis adicionales.

Las personas que deberían obtener una dosis extra son las que:

- Tienen un sistema inmunológico debilitado
- Han recibido un trasplante de órganos o células madre
- Tienen cáncer
- Tienen el VIH.
- Tienen afecciones crónicas como la diabetes o enfermedades del corazón, el hígado, los riñones y los pulmones.

Si considera que puede pertenecer a este grupo, hable con un médico o proveedor de servicios médicos. Las personas de este grupo pueden obtener dosis primarias y de refuerzo adicionales. Los esquemas de vacunación para las personas inmunocomprometidas se encuentran en la página siguiente.

## Si es mayor de 50 años, debe obtener un segundo refuerzo.

Los adultos mayores de 50 años, tanto inmunodeprimidos como no inmunodeprimidos, pueden optar por obtener una segunda vacuna de refuerzo 4 meses después de la primera.

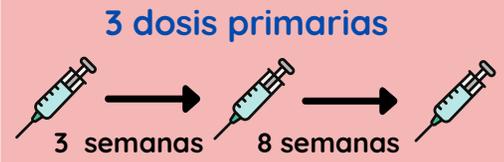
## Mezcla y combinación de vacunas de refuerzo.

Los adultos mayores de 18 años pueden obtener cualquier marca de vacuna como primera vacuna de refuerzo. Para obtener la mejor protección, se recomienda obtener Pfizer o Moderna. Los niños no pueden combinar las vacunas y no todos los niños pueden obtener un refuerzo en este momento.

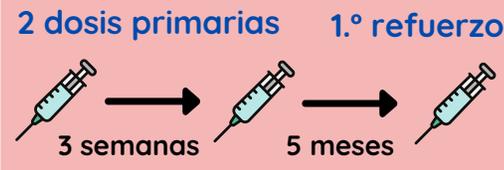
**Consulte el cronograma de cada vacuna en la siguiente página.**

# Cronograma de vacunación para la mayoría de las personas

**Pfizer**  
(edades de 6 meses  
a 4 años)



**Pfizer**  
(A partir de 5 años)



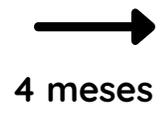
**2.º refuerzo**

Las personas de 50 años o más deben obtener un segundo refuerzo.

**Moderna**  
(edades de 6 meses  
a 17 años)



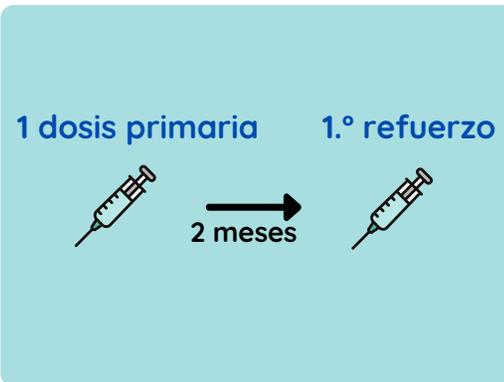
**Moderna**  
(A partir de 18 años)



**2.º refuerzo**

Las personas de 50 años o más deben obtener un segundo refuerzo.

**Johnson & Johnson**  
(A partir de 18 años)



**2.º refuerzo**

- Las personas de 50 años o más deben obtener un segundo refuerzo.
- Las personas de 18 años o más que recibieron J&J como dosis primaria y de refuerzo, pueden obtener un segundo refuerzo que es Pfizer o Moderna.

# Cronograma de vacunas para inmunocomprometidos

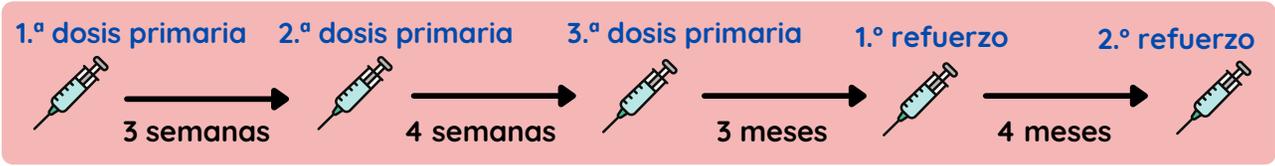
**Pfizer**  
(edades de 6 meses a 4 años)



**Pfizer**  
(edades de 5 a 11 años)



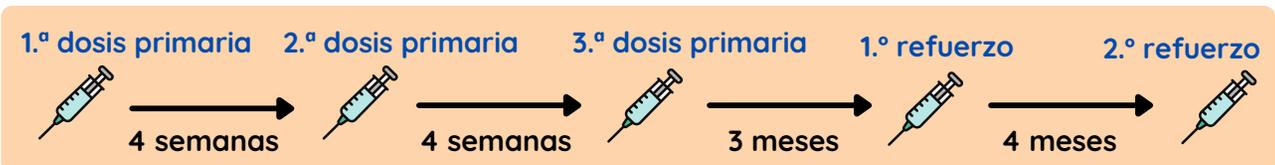
**Pfizer**  
(A partir de 12 años)



**Moderna**  
(edades de 6 meses a 17 años)



**Moderna**  
(A partir de 18 años)



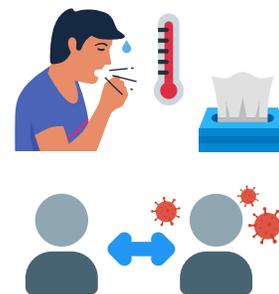
**Johnson & Johnson**  
(A partir de 18 años)



# Pruebas COVID-19

## Hágase la prueba si:

- **Tiene síntomas de COVID-19:** tos, fiebre, dificultad para respirar, escalofríos, temblores repetidos con escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, sensación de mareo o vómitos, diarrea o heces líquidas, o pérdida del gusto o del olfato.
- **Ha estado en contacto cercano con alguien que ha dado positivo en la prueba de COVID-19** (a menos de 6 pies de distancia durante más de 15 minutos).



**El saber si tiene COVID-19 puede ayudarle a obtener tratamiento de inmediato y evitar que transmita el virus a su familia y a la comunidad.**

## Hay dos formas principales de obtener la prueba de COVID-19:

### Programe una cita para la prueba.



### Hágase una prueba de COVID en casa.



## Cómo programar una cita para la prueba.

Los sitios de prueba de COVID-19 están disponibles en todo Nuevo México. La forma más fácil de encontrar un centro de pruebas cerca de usted es visitar [findatestnm.org](https://findatestnm.org). Puede buscar por código postal para obtener una lista de sitios de pruebas con horarios de atención, información de contacto y direcciones. Un mapa interactivo también muestra cada ubicación donde se realizan las pruebas.



**Puede encontrar los lugares donde se realizan las pruebas, las pruebas en casa y mucho más en: [Findatestnm.org](https://findatestnm.org)**

## Cómo obtener una prueba de COVID-19 casera.

Hay muchas marcas diferentes de pruebas caseras de COVID-19. Pueden comprarse en las farmacias, recogerse gratuitamente en determinados lugares o entregarse gratuitamente a su domicilio. Las pruebas rápidas de antígenos realizadas en casa son rápidas y sencillas, con resultados en unos 15 minutos. Si desea solicitar las pruebas caseras gratuitas, visite [findatestnm.org](https://findatestnm.org).



**Cada prueba casera tiene instrucciones únicas que se incluyen en la caja de la prueba. Para encontrar un vídeo sobre cómo utilizar la prueba casera de su marca, visite [CDC | Vídeos de pruebas caseras](#)**



**Los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) también han creado una calculadora en línea para ayudarle a determinar cuánto tiempo debe permanecer en casa después de dar positivo en la prueba de COVID-19. Encuentre esta herramienta en [CDC | Calculadora de cuarentena y aislamiento](#).**

**Consulte la página siguiente para saber qué hacer con el resultado de su prueba de COVID.**



## Si obtuvo un resultado POSITIVO:

Debe permanecer en casa durante 5 días (para los vacunados y los no vacunados)



**Permanezca en casa**, en una habitación alejada de los demás miembros de la familia.



NO es necesario realizar una prueba PCR adicional



Si no tiene síntomas después de **5 DÍAS**, puede salir de su casa PERO use una mascarilla durante 5 días más.

**Si tiene fiebre, continúe en casa hasta que la fiebre desaparezca por 24 horas**



Para prevenir el contagio del COVID, informe a cualquier persona con la que haya tenido contacto cercano y anímela a hacerse la prueba, a vigilar los síntomas y a reducir la exposición a otras personas.



## Si obtuvo un resultado NEGATIVO:

### Tiene síntomas

(para los vacunados y los no vacunados)



- Tos
- Fiebre/escalofríos
- Dificultad para respirar
- Dolores musculares o corporales
- Vómitos, diarrea
- Nueva pérdida del gusto o del olfato

Si es positivo, Hágase una prueba PCR o repita la prueba casera en 1 a 2 días:



**Quédese en casa hasta saber el resultado de la prueba.**



Si el resultado es positivo, siga las recomendaciones para resultados positivos.



Si el resultado es negativo, no es necesario realizar otra prueba por el momento.

**Si no puede hacerse una prueba, asuma que es positivo y quédese en casa**

### No tiene síntomas

(depende del estado de vacunación; vea abajo)

No es necesario realizar otra prueba por el momento, excepto

Si ha tenido un contacto cercano con alguien con COVID-19:



**Si está al día con todas las vacunas a las que puede optar\*:**

- Use una mascarilla cerca de los demás durante 10 DÍAS
- Si es posible, haga la prueba el día 5



**Si no está vacunado, no está totalmente vacunado o no tiene la vacuna de refuerzo (no está al día):**

- **Quédese en casa por 5 DÍAS**
- Luego use una mascarilla alrededor de los demás durante 5 días más
- Si es posible, haga la prueba el día 5



**Si desarrolla síntomas, quédese en casa y vaya a la columna "Síntomático".**

# Tratamiento COVID-19

Las personas que dan positivo en la prueba de COVID y que corren el riesgo de enfermarse gravemente deben obtener tratamiento de **inmediato**. Esto incluye a las personas con estas condiciones:

- Cáncer
- Enfermedad o accidente cerebrovascular
- Enfermedad renal crónica
- Enfermedades crónicas del hígado
- Enfermedades pulmonares crónicas
- Fibrosis quística
- Demencia u otras afecciones neurológicas (cerebrales)
- Diabetes
- Discapacidades
- Enfermedades cardíacas
- Infección por VIH
- Trastornos de salud mental
- Trasplante de órganos o células madre
- Sobrepeso y obesidad
- Inactividad física
- Embarazo
- Anemia de células falciformes o talasemia
- Tabaquismo (actual o anterior)
- Abuso de sustancias
- Tuberculosis
- Sistema inmunitario debilitado



## Anticuerpos de acción prolongada Evusheld

**Evusheld está disponible para las personas inmunocomprometidas, tales como las que**

- Tienen cáncer
- Han recibido un trasplante de órganos o células madre.
- Tienen VIH grave
- Tienen un sistema inmunitario debilitado.

**Puede utilizarse además de las vacunas** para dar más protección contra COVID-19.

**Las personas interesadas en este tratamiento** deben hablar con su médico o llamar a la línea directa de COVID-19 al 1-855-600-3453 para ver si Evusheld es adecuado para ellos.



## Medicamentos de uso oral

**¿Quién puede obtenerla?** Personas de 12 años o más, que sean COVID positivos, que no estén hospitalizados y que tengan un alto riesgo de estar enfermos.

**¿Cómo se usa?** Las personas que utilicen los tratamientos orales de COVID tendrán que tomar 3-4 pastillas, dos veces al día, durante 5 días. Los tratamientos orales deben tomarse en los 5 días siguientes al inicio de los síntomas.

**Las personas que estén interesadas en este tratamiento** deben hablar con su médico o llamar a la línea de atención telefónica de COVID-19 al 1-855-600-3453 para obtener una receta.



## Medicamentos intravenosos

**¿Quién puede obtenerla?** Los medicamentos intravenosos pueden administrarse a personas mayores de 12 años, que sean positivos al COVID y que no estén en el hospital.

**¿Cómo se obtiene?** Tiene que obtener los tratamientos intravenosos dentro de los 10 días posteriores al inicio de los síntomas. Hay que obtenerlos en una clínica, hospital o centro de salud.

**Las personas que estén interesadas en este tratamiento** deben hablar con su médico o llamar a la línea directa de COVID-19 al 1-855-600-3453 para encontrar un centro de infusión.

# MITO vs REALIDAD

CONOZCA LOS DATOS SOBRE LAS VACUNAS COVID-19

**MITO:**

**VACUNA ME DARÁ COVID.**



La vacuna enseña a su sistema inmunitario a reconocer y combatir el virus que causa la COVID-19. A veces este proceso puede causar síntomas, como dolores y fiebre. Estos síntomas son normales y signos de que el cuerpo está creando protección. Dado que el cuerpo tarda unas semanas en crear inmunidad después de completar la serie de vacunación, es posible que una persona se infecte con COVID-19 justo antes o después de la vacunación y siga enfermando, porque la vacuna no ha tenido tiempo suficiente para proporcionar protección.

**MITO:**

**LA VACUNA TIENE IMANES.**



Todas las vacunas COVID-19 están libres de metales como el hierro, el níquel, el cobalto, el litio, las tierras raras, así como de productos manufacturados como la microelectrónica, los electrodos, los nanotubos de carbono y los semiconductores de nanohilos. Incluso si la vacuna estuviera llena de metal magnético, la dosis típica es de menos de un mililitro, lo que no es suficiente para permitir que los imanes sean atraídos a su lugar de vacunación.

**MITO:**

**LA VACUNA HACE QUE LA PRUEBA DEL COVID SEA POSITIVA.**



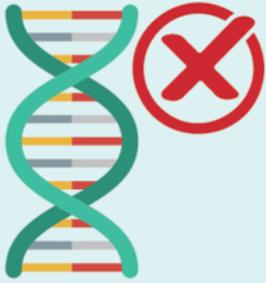
Ninguna de las vacunas autorizadas para su uso en EE.UU. hace que dé positivo en una prueba vírica. Si su organismo desarrolla una respuesta inmunitaria a la vacunación, que es el objetivo. Puede dar positivo en algunas pruebas de anticuerpos.

*continúa en la espalda*



## **MITO:**

### **LA VACUNA ALTERA EL ADN.**



Las vacunas COVID-19 no cambian ni interactúan con el ADN de ninguna manera. El material genético nunca entra en el núcleo de nuestras células, que es donde se guarda nuestro ADN. Esto significa que el material genético de las vacunas no puede afectar o interactuar con nuestro ADN de ninguna manera.

## **MITO:**

### **LA VACUNA AFECTARÁ A MI MENSTRUACIÓN SI ESTOY CERCA DE ALGUIEN QUE SE HA VACUNADO.**



Hay muchas cosas que pueden afectar a los ciclos menstruales, como el estrés, los cambios de horario, el sueño, los cambios en la dieta o el ejercicio. Las infecciones también pueden afectar a los ciclos menstruales. Estar cerca de alguien que haya recibido la vacuna COVID-19 no puede afectar a su menstruación.

## **MITO:**

### **LA VACUNA CAUSA INFERTILIDAD.**



No hay pruebas de que ninguna vacuna, incluida la vacuna COVID-19, cause problemas de fertilidad o dificultades para quedar embarazada.

## **MITO:**

### **LA VACUNA TRANSMITE EL VIRUS Y PUEDE AFECTAR A OTRAS PERSONAS.**



La diseminación de la vacuna sólo puede producirse con virus vivos. Ninguna de las vacunas autorizadas para su uso en los Estados Unidos contiene virus vivos.

# Vacunas contra el COVID-19 durante el embarazo y la lactancia materna

## **Si usted está embarazada, está planeando quedar embarazada o está lactando, debe de obtener la vacuna del COVID-19**

Las vacunas contra el COVID-19 son efectivas en prevenir la infección, en especial aquellas infecciones severas del virus del COVID-19 si estas son administradas durante el embarazo o la lactancia.

## **Si está embarazada, tiene un riesgo más alto de tener infección severa con el COVID-19**

Las personas embarazadas tienen un riesgo mas alto de enfermarse gravemente, ser admitidas al hospital, y de morir por las infecciones del COVID-19.

## **Las vacunas del COVID-19 son seguras para usted y para su bebé.**

Las vacunas del COVID-19 han sido evaluadas mediante seguimiento de más de 130,000 mujeres embarazadas y no han habido complicaciones como el aborto espontaneo o problemas con los bebés. Las vacunas del COVID-19 previenen las complicaciones del embarazo al evitar la infección con el virus. Las vacunas no alteran sus genes, no transmiten el COVID-19, y no pasan la enfermedad a su bebé.

## **Las vacunas contra el COVID-19 dan protección a los bebés**

Las personas embarazadas y las que están lactando, a quienes se les administra la vacuna contra el COVID-19, pasan los anticuerpos al útero y a la leche materna, los cuales proveen protección contra el COVID-19 a los recién nacidos.

## **Las mujeres embarazadas y aquellas que están lactando pueden obtener cualquiera de las vacunas aprobadas y existentes en el mercado**

Cada una de las vacunas aprobadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos de América, proveen protección y son seguras en el embarazo. La vacuna se puede administrar en cualquier momento durante el embarazo.

## **Los efectos secundarios de las vacunas contra el COVID-19 son generalmente leves o moderados**

Todos aquellos que obtienen la vacuna contra el COVID-19, incluyendo a las personas embarazadas y las que están lactando, pueden tener efectos secundarios tales como malestar general, dolor en el área de la inyección, escalofríos y cansancio. Si le preocupan estos efectos secundarios, comuníquese con su proveedor de salud.



# Vacuna COVID-19 para Niños (a partir de los 6 meses)

## ¿Por qué hay que vacunarse?

¡La vacuna ayuda a que el sistema inmunitario natural de los niños a protegerse contra COVID-19 cuando estén en la escuela y hagan sus actividades habituales!

## ¿Cuál vacuna?

Los niños de 6 meses en adelante pueden obtener la vacuna Pfizer o Moderna.

### Pfizer

- Los niños de 6 meses a 4 años pueden obtener 2 dosis, con 3 semanas de diferencia, y una tercera dosis 8 semanas después. Las 3 dosis son necesarias.
- Los niños de 5 a 17 años pueden obtener 2 dosis, con 3 semanas de diferencia, y una dosis de refuerzo 5 meses después.

### Moderna

- Los niños de 6 meses a 17 años pueden obtener 2 dosis, con 4 semanas de diferencia.

**Si su hijo está inmunodeprimido, hable con un médico para obtener una vacuna adicional.**

## ¿Cómo se sentirá mi niño?

Hemos observado menos efectos secundarios en los niños pequeños que en los mayores, pero algunas sensaciones pueden ser:

- Dolor en el brazo
- Sensación de mareo
- Sensación de cansancio
- Escalofríos
- Dolor de cabeza
- Fiebre

**Los niños se sentirán normalmente después de unos días.**

## ¿Es segura la vacuna?

- Millones de niños y adolescentes han sido vacunados de forma segura contra COVID-19.
- Los niños también obtendrán una dosis más baja de la vacuna en comparación a los adultos.

**La vacuna COVID funciona como otras vacunas infantiles que han mantenido a los niños seguros y sanos durante generaciones.**

**Para inscribir a su niño para la vacuna, visite [vaccinenm.org/kids](https://vaccinenm.org/kids)**

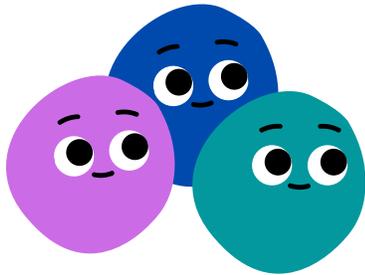
# ¿Qué hace la vacuna?



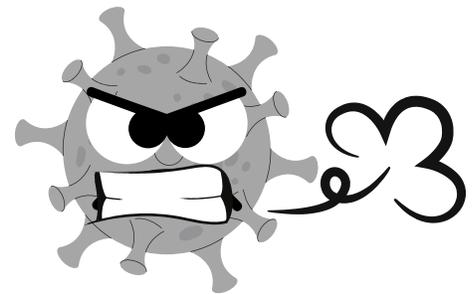
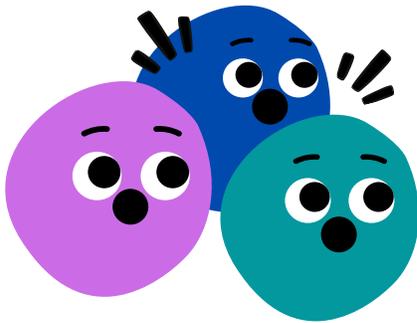
Su cuerpo tiene células que le ayudan a mantenerse sano.

¡Pero el coronavirus intentará colarse en el cuerpo y hacer que te sientas mal!

La vacuna enseña a sus células cómo es el coronavirus



¡Ahora sus células pueden reconocer el virus y ayudar a evitar que le haga daño!



Su cuerpo tiene protección para no enfermarse mucho por el virus. ¡La vacuna ha hecho su trabajo y saldrá de su cuerpo!



**Para inscribir a su niño para la vacuna, visite [vaccinenm.org/kids](https://vaccinenm.org/kids)**

# VACUNARSE DESPUÉS DE TENER COVID

## SI NO ESTÁ VACUNADO:

Puede recibir la vacuna después de quedarse en casa 5 días y cuando sus síntomas de COVID se han resuelto.



Si estaba enfermo con COVID



Si a estado en casa por 5 días y ya no tiene síntomas



Puede recibir la vacuna contra COVID

## SI A RECIBIDO UNA VACUNA CONTRA EL COVID:

Necesita quedarse en casa 5 días y tener resolución de sus síntomas de COVID. Puede recibir su próxima vacuna después de que sea elegible para su próxima dosis según el calendario de su vacunación.



Si estaba enfermo/a con COVID



Si a estado en casa por 5 dias y ya no tiene síntomas



Si es elegible para su próxima dosis según el calendario de su vacuna.



Puede recibir la vacuna contra COVID

## SI RECIBIO UN TRATAMIENTO PARA COVID:

NO tiene que esperar para vacunarse contra el COVID.



Personas que recibieron tratamiento para COVID



Si ya recibió una vacuna contra COVID, siga el calendario de vacunas normalmente.



Si no esta vacunado, puede recibir la vacuna a cualquier tiempo.

Para encontrar una vacuna cerca a usted, visite [vaccinenm.org](https://vaccinenm.org) or marque al 1-855-600-3453

## Cv.nmhealth.org

- Sala de prensa y actualizaciones
- Pruebas de COVID-19
- Tratamiento de COVID-19
- Vacunas COVID-19
- Información para proveedores
- Datos sobre las tasas de vacunación y casos de COVID-19 en Nuevo México

## Vaccinenm.org

- Programar la vacuna COVID-19 en línea o por teléfono.
- Programar la vacuna COVID-19 para su hijo.
- Ver el calendario de eventos de la vacuna COVID-19.
- Bajar el formulario de consentimiento para los padres.
- Solicitar la realización de un evento de vacunación en su comunidad.

## Findatestnm.org

- Encontrar opciones de pruebas según su código postal.
- Solicitar pruebas gratuitas de COVID-19 a domicilio.
- Encontrar una farmacia local para comprar una prueba de COVID-19 a domicilio.
- Encontrar un lugar en su comunidad para recoger una prueba gratuita de COVID-19 casera.
- Encontrar lugares de pruebas de COVID-19 en Nuevo México.

## Findatreatmentnm.com

- Encuentre doctores, proveedores médicos y farmacias que puedan recetar el tratamiento de COVID.
- Encuentre centros de salud con opciones presenciales y de telesalud para el tratamiento de COVID.

## Getthefacts.vaccinenm.org/chw

- Bajar los materiales promocionales y educativos de COVID-19.
- Ver las grabaciones de vídeo de las actualizaciones comunitarias de COVID-19 organizadas por el NMDOH y la Iniciativa de Trabajadores de la Salud de la Comunidad de UNM.
- Ver vídeos de formación de los trabajadores comunitarios de la salud.
- Encontrar enlaces a la información y diversos recursos COVID NMDOH.

## COVID.gov

- Encontrar las herramientas federales de COVID-19 en línea.
- Obtener información sobre las mascarillas, las pruebas, los tratamientos y las vacunas.
- Encontrar información sobre la orientación de viajes.
- Encontrar orientación COVID-19 por condado.



**Para preguntas relacionadas con COVID-19, llame al 1-855-600-3453**

# Cómo obtener la prueba, la vacuna y el tratamiento de COVID-19 en Nuevo México con seguro privado



## Pruebas si se siente enfermo o estuvo expuesto a COVID-19



Hágase la prueba en un centro médico o una farmacia que acepte su seguro. Su plan de seguro pagará este servicio.



Su seguro privado le reembolsará hasta 8 pruebas domiciliarias COVID-19 al mes.



Visite [findatestnm.org](https://findatestnm.org) o llame al 1-855-600-3453 para encontrar un centro de pruebas o solicitar las pruebas COVID-19 a domicilio.



## Pruebas por motivos de trabajo, viaje u otros



Algunas personas pueden tener costos compartidos para las pruebas de COVID. Consulte con su compañía de seguros si tiene un seguro médico.



Puedes pedir las pruebas caseras COVID-19 de forma gratuita en [COVID.gov](https://COVID.gov) y en el Proyecto ACT.



Visite [findatestnm.org](https://findatestnm.org) o llame al 1-855-600-3453 para encontrar un centro de pruebas o solicitar las pruebas COVID-19 en casa.



## Cómo obtener la vacuna COVID-19



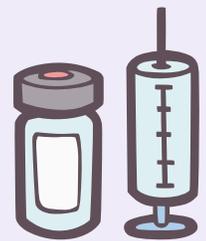
Obtenga la vacuna COVID-19 con su proveedor médico habitual o en la farmacia. El costo de vacunarse lo paga su seguro privado.



Todos pueden también obtener la vacuna COVID-19 gratis en los eventos de vacunación del Departamento de Salud de Nuevo México.



Visite [vaccinenm.org](https://vaccinenm.org) o llame al 1-855-600-3453 para encontrar una vacuna cerca de usted y programar una cita.



## Cómo obtener el medicamento COVID-19



Programe una cita con un médico o proveedor médico que acepte su seguro. También están disponibles las citas por vídeo en línea.



Es posible que tenga que pagar una cuota de copago o deducible.



Visite [findatreatmentnm.com](https://findatreatmentnm.com) o llame al 1-855-600-3453 para encontrar un proveedor médico o una farmacia cerca de usted.



# Cómo obtener la prueba, la vacuna y el tratamiento de COVID-19 en Nuevo México **con Medicaid**



## Pruebas si se siente enfermo o estuvo expuesto a COVID-19



Hágase la prueba en un centro de salud o farmacia que acepte su plan de Medicaid. Medicaid pagará este servicio.



Puede obtener las pruebas caseras de COVID-19 en una farmacia de forma gratuita con su seguro de Medicaid.



Visite [findatestnm.org](https://findatestnm.org) o llame al 1-855-600-3453 para encontrar un centro de pruebas o solicitar las pruebas COVID-19 a domicilio.



## Pruebas por motivos de trabajo, viaje u otros



Medicaid pagará por su prueba COVID-19.



Puedes pedir las pruebas caseras COVID-19 de forma gratuita en [COVID.gov](https://www.covid.gov) y en el Proyecto ACT.



Visite [findatestnm.org](https://findatestnm.org) o llame al 1-855-600-3453 para encontrar un centro de pruebas o solicitar las pruebas COVID-19 a domicilio.



## Cómo obtener la vacuna COVID-19



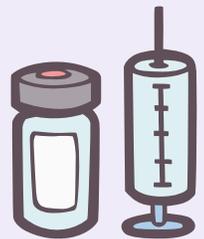
Obtenga la vacuna COVID-19 de su proveedor médico habitual o de su farmacia. El costo de vacunarse está cubierto por Medicaid.



Todos pueden también obtener la vacuna COVID-19 gratis en los eventos de vacunación del Departamento de Salud de Nuevo México.



Visite [vaccinenm.org](https://vaccinenm.org) o llame al 1-855-600-3453 para encontrar un evento de vacunación cerca de usted o programar una cita.



## Cómo obtener el medicamento COVID-19



Programe una cita con un médico o proveedor médico que acepte Medicaid. Medicaid debe pagar por todos los gastos de medicinas.



Visite [findatreatmentnm.com](https://findatreatmentnm.com) o llame al 1-855-600-3453 para encontrar un proveedor médico o una farmacia cerca de usted.



También están disponibles las citas por vídeo en línea. Vaya a [welcome.netmedical.com](https://welcome.netmedical.com).



# Cómo obtener la prueba, la vacuna y el tratamiento de COVID-19 en Nuevo México

**sin seguro médico**



## Pruebas si se siente enfermo o estuvo expuesto a COVID-19



Hágase la prueba en un centro Curative o NetMedical Xpress. Si no tiene seguro, pueden haber fondos disponibles para las pruebas.



Puede pedir las pruebas caseras COVID-19 de forma gratuita en COVID.gov y en el Proyecto ACT.



Visite [findatestnm.org](https://findatestnm.org) o llame al 1-855-600-3453 para encontrar un centro de pruebas o solicitar las pruebas COVID-19 a domicilio.



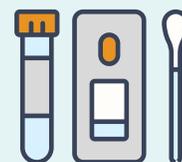
## Pruebas por motivos de trabajo, viaje u otros



Puede pedir las pruebas caseras COVID-19 de forma gratuita en COVID.gov y en el Proyecto ACT.



Visite [findatestnm.org](https://findatestnm.org) o llame al 1-855-600-3453 para encontrar un centro de pruebas o solicitar las pruebas COVID-19 a domicilio.



## Cómo obtener la vacuna COVID-19



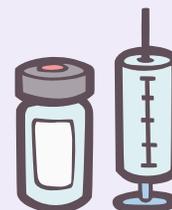
Todos pueden también obtener la vacuna COVID-19 gratis en los eventos de vacunación del Departamento de Salud de Nuevo México.



Los Centros de Salud Calificados Federalmente pueden administrarle la vacuna COVID-19 sin necesidad de seguro, pero es posible que tenga que pagar una tarifa.



Visite [vaccinenm.org](https://vaccinenm.org) o llame al 1-855-600-3453 para encontrar un evento de vacunación cerca de usted o programar una cita.



## Cómo obtener el medicamento COVID-19



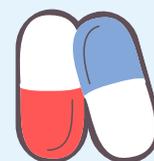
Los Centros de Salud Calificados Federalmente pueden ayudarle a obtener el tratamiento COVID-19, pero es posible que tenga que pagar una cuota.



Visite [findatreatmentnm.com](https://findatreatmentnm.com) o llame al 1-855-600-3453 para encontrar un proveedor médico o una farmacia cerca de usted.



Net Medical Xpress proporcionará citas gratuitas por vídeo en línea para las personas que no tienen seguro médico. Visite [welcome.netmedical.com](https://welcome.netmedical.com).



Las personas que no están aseguradas pueden solicitar el Medicaid Especial de COVID. Las personas que no son no son ciudadanos estadounidenses pueden solicitar los Servicios Médicos de Emergencia para No Ciudadanos. Visite [www.yes.state.nm.us](https://www.yes.state.nm.us) o llame al 1-800-283-4465