

**Usted puede ayudar a
detener la propagación
de
COVID-19**



**Brain Injury
Alliance
WASHINGTON**

Obtenga su vacuna gratuita contra el COVID-19

Las vacunas contra el COVID-19 son seguras y efectivas. Los CDC recomiendan que todas las personas mayores de 12 años reciban la vacuna. **¿Necesita ayuda para programar una cita?** Llame a BIAWA at 877-982-4292.

Se considera que está completamente vacunado 2 semanas después de la dosis final de su vacuna:

Pfizer: vacuna de dos dosis, administrada con 21 días de diferencia

Moderna: vacuna de 2 dosis, administrada con 28 días de diferencia

Johnson & Johnson: vacuna monodosis

Tome una foto de su tarjeta completa y guárdela en su teléfono para obtener una prueba de vacunación.

La información precisa sobre la vacuna es fundamental y puede ayudar a detener los mitos y rumores comunes.

Mitos y hechos: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/facts.html

Cómo seguir sin estar seguro antes y después de recibir una vacuna:

- * Usar una máscara en todos los lugares públicos
- * Siga las pautas de distanciamiento social (¡6 pies de distancia!)
- * Evitar a las personas que están enfermas
- * Practique hábitos saludables como lavarse las manos con frecuencia y usar desinfectante de manos
- * Vacunarse contra la gripe para protegerlo de una enfermedad grave relacionada con la gripe



Agosto es el Mes Nacional del Bienestar— ¡Cuídate de TI!

Concéntrese en su cuidado personal y rutinas saludables para ayudar a controlar su estrés.

Haga ejercicio regularmente: mejora cómo te sientes contigo mismo y libera hormonas que te hacen sentir más feliz.

Sigue una dieta saludable: la comida chatarra puede hacerte sentir enfermo y reduce la producción de hormonas que te hacen sentir más feliz.

Manténgase conectado: manténgase en contacto con familiares y amigos de forma regular y hable sobre su estrés para que puedan brindarles comodidad y apoyo.

Prueba la meditación o el yoga: estas actividades relajantes y calmantes pueden mejorar tu estado de ánimo y reducir el estrés.

Fuentes: Fred Hutch, CDC, Virginia Commonwealth University.

¿Todavía tienes preguntas sobre la vacuna? Comuníquese con su proveedor de atención primaria de salud.