

INVIERNO

Su lista para el cuidado personal este invierno

Regálate buena salud con estos consejos.



Programa un chequeo: Es un buen momento para programar un chequeo de salud y bienestar. Pregúntale a tu proveedor de salud qué pruebas de salud podrías necesitar.



Vacúnate: la vacuna contra el COVID-19 es la forma más eficaz de prevenir el virus y está disponible sin costo alguno. Asegúrate también de estar al día en todas tus demás vacunas de rutina.



Comunícate: ¿Necesitas apoyo? Llama o envía un mensaje de texto a Washington Escucha al 1-833-681-0211 para obtener apoyo gratuito y anónimo. Asistencia en español disponible.



Hazte la prueba: Cuida tu salud sexual programando una prueba confidencial y sin prejuicios para detectar el VIH/ITS y la hepatitis C.



Usa condones: Los condones son fáciles de conseguir, fáciles de usar y gratuitos cerca de ti.



Mantente saludable: Si vives con VIH, un tratamiento constante mantendrá tu carga viral indetectable y no podrás infectar a otros. En otras palabras, serás **Indetectable e Intransmisible (I=I)**: Aprende más nosoyunriesgo.org.



Prepárate: PrEP es una pastilla diaria que puede mantenerte libre de VIH. Pregúntale a un proveedor de atención médica si la PrEP es adecuada para ti.



Acuerda: El consentimiento debe ser claro, continuo y voluntario.



Washington State Department of

Health

DOH 150-171 November 2022 Spanish

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición, deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.