

# 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](https://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.