

How to Have a Healthy Holiday Season

Nov. 7, 2022: We are approaching the winter holidays, which means people will be getting together with family and loved ones. It's a great time to give thanks, get gifts, spread joy – and germs.

Here are some tips for having a healthy holiday season:

- **Get tested before an indoor gathering or if you feel sick.** Reduce the chances of infecting someone else with COVID by finding out if you have the virus. Make sure to stock up on [home test kits](#).
- **Stay up to date on your COVID vaccinations.** Upgrade your protection by getting [the latest bivalent booster shot](#), which protects against Omicron variants. Vaccines remain your best defense against hospitalization and death from COVID. [Find a COVID vaccine provider near you](#).
- **Get your annual flu shot now.** Health officials are expecting a bad flu season. Get protected now before flu season kicks into high gear. [Find a flu vaccine provider near you](#).
- **Wear high-quality masks indoors around others.** Masking isn't required, but wearing a [good mask \(K95 or N95\)](#) is still a good way to protect yourself and others from COVID.
- **Stay home if you feel sick.** Give gifts and thanks this holiday season, not COVID, flu or a cold.

We wish everyone a safe and healthy holiday season!



Cómo tener una temporada de festividades saludable

7 de noviembre del 2022: Se aproximan las festividades de invierno, lo que significa que la gente se reunirá con su familia y sus seres queridos. Es un gran momento para dar las gracias, recibir regalos, repartir alegría... y gérmenes.

Estos son algunos consejos para pasar unas festividades saludables:

- **Hágase la prueba antes de reunirse en interiores o si usted se siente enfermo.** Reduzca las posibilidades de infectar a otra persona con COVID averiguando si usted tiene el virus. Asegúrese de conseguir [kits de pruebas caseras](#).
- **Manténgase al día con sus vacunas contra el COVID.** Refuerce su protección obteniendo la [vacuna de refuerzo bivalente más reciente](#), la cual protege contra las variantes de ómicron. Las vacunas siguen siendo su mejor defensa contra la hospitalización y la muerte por COVID. [Encuentre un proveedor de vacunas contra el COVID cerca de usted](#).
- **Reciba la vacuna anual contra la gripe.** Los oficiales de salud prevén que esta temporada de gripe será fuerte. Protéjase ahora mismo antes de que la temporada de gripe se intensifique. [Encuentre un proveedor de vacunas contra la gripe cerca de usted](#).
- **Utilice mascarillas de alta calidad en interiores cuando esté cerca de otras personas.** No es obligatorio usar una mascarilla, pero el uso de una [buena mascarilla \(K95 o N95\)](#) sigue siendo una buena manera de protegerse a sí mismo y a los demás contra el COVID.
- **Quédese en casa si se siente enfermo.** En esta temporada de festividades dé las gracias y reparta regalos, no el COVID, la gripe o un resfriado.

¡Les deseamos a todos una temporada de festividades segura y saludable!

