



How to protect yourself from COVID-19 variants



New variants (forms) of COVID-19 are spreading in the U.S. Take steps to protect yourself and your loved ones from getting sick with COVID-19 variants.



What are COVID-19 variants?

A variant is a form of a virus that has changed (mutated) over time.

There are 5 COVID-19 variants:

- Alpha
- Beta
- Gamma
- Delta
- Lambda

The variants seem to spread from person to person more easily and more quickly than previous forms of COVID-19. If you have not gotten the COVID-19 vaccine, you have a higher chance of getting very sick from the COVID-19 variants.



How can I protect myself from COVID-19 variants?



Get the COVID-19 vaccine

This is the best way to protect yourself and your loved ones from getting very sick or having to go to the hospital. Research has shown that:

- The COVID-19 vaccines work well to protect against the variants
- If you're fully vaccinated and are exposed to the virus, you have a lower chance of getting COVID-19. If you do get COVID-19, you will likely have no symptoms or only mild symptoms.

You are fully vaccinated 2 weeks after:

- Your 2nd dose of the Moderna or Pfizer vaccine
- Your 1st and only dose of the Johnson & Johnson vaccine

Viruses constantly mutate. The way to stop the spread of COVID-19 variants is for most people in a community to get fully vaccinated.



Stay safe in public spaces

- Wear a mask in indoor public places, such as the grocery store
- Avoid crowds
- Stay 6 feet apart from others who don't live with you
- Wash your hands often with soap and water



Researchers are still learning about the variants, and information is emerging quickly. Stay up to date at: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/variant.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/variant.html)

To schedule a health care visit, call 615-341-4YOU (4968)

Como protegerse de las variantes del COVID-19



En los Estados Unidos se están propagando nuevas variantes (formas) de COVID-19. Tome precauciones para protegerse y proteger a sus seres de queridos de enfermarse con las variantes de COVID-19.



¿Qué son las variantes del COVID-19?

Una variante es una forma de un virus que ha cambiado (mutado) con el tiempo.

Hay 5 variantes de COVID-19:

- Alpha
- Beta
- Gamma
- Delta
- Lambda

Las variantes parecen propagarse de persona a persona más fácil y rápidamente que las formas previas de COVID-19. Si usted no ha recibido la vacuna contra el COVID-19, tiene una mayor probabilidad de enfermarse gravemente si se contagia con las variantes del COVID-19.



¿Como me puedo proteger de las variantes del COVID-19?



Reciba la vacuna contra el COVID-19

Esa es la mejor manera de protegerse usted y proteger a sus seres queridos de enfermarse gravemente o de tener que ir al hospital. Las investigaciones han demostrado que:

- Las vacunas contra el COVID-19 funcionan bien para proteger contra las variantes.
- Si usted está completamente vacunado y se expone al virus, tiene una menor probabilidad de enfermarse de COVID-19. Si se enferma de COVID-19, probablemente no tendrá síntomas o solo tendrá síntomas suaves.

Los virus mutan constantemente. La manera de evitar la propagación de las variantes de COVID-19 es que la mayoría de las personas de una comunidad estén completamente vacunadas.

Usted está completamente vacunado dos semanas después de:

- Recibir la 2ª dosis de la vacuna de Moderna o Pfizer
- Recibir su 1ª y única dosis de la vacuna de Johnson y Johnson



Manténgase seguro en espacios públicos

- Utilice una mascarilla en los lugares públicos techados, tales como el supermercado
- Evite las aglomeraciones
- Mantenga 6 pies de distancia de otras personas que no viven con usted
- Lave sus manos con frecuencia utilizando agua y jabón



Los investigadores todavía continúan aprendiendo sobre las variantes, y la información surge rápidamente. Manténgase al día en: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/variant.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/variant.html)

Para programar una visita de seguro de salud, llame al 615-341-4YOU (4968).