

# CÓMO LIDIAR CON LAS ENFERMEDADES ESTACIONALES

Las infecciones por **COVID**, **gripe** y **VRS** se están propagando. Los pasos que hemos estado tomando durante la pandemia siguen siendo nuestra mejor protección contra estas enfermedades.

## Prevención de enfermedades todos los días

- Quédese en casa cuando esté enfermo. Evite estar cerca de personas enfermas.
- Esté atento a los síntomas, especialmente si ha estado cerca de alguien que está enfermo.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan mucho, como las perillas de las puertas, los teléfonos y los controles remotos de la televisión.
- Hágase la prueba si tiene síntomas de COVID-19.
- Reciba una vacuna contra la gripe todos los años, y una contra el COVID-19 y un refuerzo según lo recomendado.



## Durante la temporada de enfermedades respiratorias

Otras acciones pueden ayudar a que los niños sigan en la escuela, evitar que usted falte al trabajo o reuniones, y que nuestros hospitales funcionen sin problemas:

- Use una máscara en lugares cerrados o en multitudes.
- Retrase las visitas con personas que corren un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave o agregue más protección, como máscaras y distancia física, cuando esté cerca de ellos.
- Organice reuniones más pequeñas al aire libre.
- Abra las ventanas y puertas para mejorar la ventilación.



	COVID	GRUPE	VRS
Se propaga fácilmente por el aire	√		
Se propaga a través de gotitas de moco de la nariz o la boca de alguien	√	√	√
Puede vivir en superficies duras y blandas y propagarse al tocar estas superficies		√	√
Hay una vacuna disponible	√	√	
Puede ser de mayor riesgo para embarazadas, mayores	√	√	√
Puede ser de <b>mayor riesgo</b> para <b>bebés y niños</b> .		√	√

## Si tiene un mayor riesgo de COVID-19 grave, gripe o VRS

Manténgase en contacto con su proveedor de salud. Si no tiene un proveedor, llame al 211 para obtener ayuda para encontrar uno. Su proveedor puede recomendarle que use una mascarilla o que tome otras precauciones. Si se enferma, pueden ayudarlo a decidir si necesita hacerse una prueba o recibir tratamiento.

**Consulte el otro lado para saber qué hacer si se enferma.get sick.**

## Si se enferma

La mayoría de las personas se recuperan solas de estas enfermedades respiratorias. Quédese en casa y haga las cosas que normalmente hace para sentirse mejor: dormir, descansar, beber muchos líquidos.

## Llame al 911 si usted o su hijo tienen estos síntomas graves:

- Respiración dificultosa
- Dolor o presión en el pecho o el vientre
- Incapaz de beber o retener líquidos
- Nueva confusión o incapacidad para despertar
- Labios o cara azulados o grisáceos

## Si está enfermo, pero debe estar cerca de otras personas

- Use una máscara que le quede bien sobre la nariz y la boca.
- Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de sonarse la nariz.
- Cúbrase la tos con un pañuelo desechable o con la manga.
- Mantenga cierta distancia de los demás si puede.
- Mejore la ventilación de la habitación alrededor de los demás, por ejemplo, abriendo una ventana.



## ¿Cuándo puede estar cerca de otros?

Las personas generalmente pueden regresar al trabajo, la escuela y otras actividades cuando:

- Ha estado sin fiebre durante al menos 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre, **y**
- Sus síntomas son definitivamente mejores, **y**
- Está comiendo y bebiendo bien, **y**
- Su secreción nasal y tos son lo suficientemente leves como para que pueda participar en actividades y mantener sus manos limpias.

**Considere usar una máscara alrededor de otras personas hasta que desaparezcan la secreción nasal y la tos.**