



PUEDES EVITAR LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

La influenza (gripe), el virus sinusoidal respiratorio (VRS), el resfriado común y la COVID-19 son enfermedades respiratorias.

Las enfermedades respiratorias se propagan de persona a persona.

Cuando una persona enferma tose, estornuda o habla, entran microbios al aire cerca de ellos. Al suceder esto, otras personas pueden respirarlo y contraer la enfermedad. Con algunas enfermedades respiratorias, las personas también pueden enfermarse al tocar superficies que tengan microbios sobre ellas.

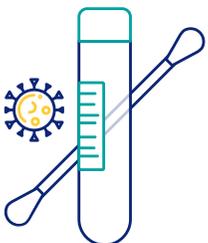
Puede propagar enfermedades respiratorias a otras personas antes de que usted sepa que está enfermo, cuando está enfermo con síntomas, y aún después de que se siente mejor.



Las enfermedades respiratorias mayormente afectan a su nariz, garganta y pulmones.

Las personas con enfermedades respiratorias pueden sentir:

- + Fiebre
- + Tos
- + Fatiga (cansancio)
- + Garganta irritada
- + Goteo o tupidez nasal
- + Dolores en los músculos o el cuerpo
- + Dolores de cabeza
- + Vómitos y diarrea



Hágase una prueba para proteger a los demás.

Los síntomas del VRS, de la gripe, del resfriado común y de la COVID-19 son muy similares. La única manera de saber con certeza cuál enfermedad usted tiene es realizarse una prueba.

Puede ser posible para usted recibir una prueba en la oficina de un médico, un lugar de pruebas comunitario, el trabajo, la escuela o una farmacia. Algunas farmacias venden pruebas caseras para algunas enfermedades respiratorias.

PUEDES EVITAR LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Permanezca en su hogar si se siente enfermo.

Permanecer en el hogar y no ir a la escuela, al trabajo o a eventos sociales en cualquier momento que se sienta enfermo es una de las cosas más importantes que puede hacer para proteger a su familia, a sus colegas y a su comunidad. Otras cosas que puede hacer incluyen:



Ponerse una máscara



Cubrirse el rostro al estornudar y al toser



Lavarse las manos y limpiar las superficies con frecuencia



Reunirse en exteriores y utilizar purificadores de aire portátiles en interiores.



Evitar las cortesías tradicionales, tales como los abrazos, apretones de manos y besos en la mejilla, podría reducir el riesgo de transmitir la enfermedad.

Algunas personas pueden terminar muy enferma si aún morir de enfermedades respiratorias.

Dependiendo de la enfermedad, las personas mayores, los niños y jóvenes, los bebés, las personas embarazadas y las personas que ya tienen ciertos problemas médicos presenta una mayor probabilidad de sufrir una forma grave de la enfermedad.

Hay vacunas disponibles para la gripe, VRS y la COVID-19.

La vacunación es la manera mejor y más segura de protegerse a usted mismo, a su familia y a su comunidad de las enfermedades respiratorias.

Las vacunas pueden evitar que usted se enferme. Y aún si se enferma, las vacunas lo protegen de enfermedad grave.



Las vacunas son seguras.

- + Es seguro vacunarse contra la gripe, la COVID-19 y el VRS a la misma vez.
- + Muchas vacunas son seguras y eficaces para los adultos, los niños, y los bebés tan pequeños como 6 meses de edad.
- + Las vacunas también son seguras para mujeres embarazadas o lactando.
- + No puede contraer una enfermedad respiratoria de las vacunas de VRS, gripe o COVID-19.
- + Los efectos secundarios moderados o normales, y los efectos secundarios graves o muy raros.

Siga recibiendo vacunas para obtener más protección.

La gripe y la COVID-19 cambian continuamente. Para protegerse necesita recibir la vacuna contra la gripe cada otoño, y vacunas actualizadas adicionales de la COVID-19 dependiendo del estado de su salud. Las vacunas normalmente son gratuitas para las personas con seguros médicos, incluido Medicaid.

Cada cierto tiempo hay vacunas nuevas disponibles para la COVID-19

Hable con su médico sobre mantenerse actualizado sobre su vacuna contra la COVID-19.