

# Boletín de preparación de salud pública

## Otoño de 2022: COVID-19 y la gripe

Octubre de 2022

Este boletín informativo está disponible en amárico, árabe, francés, criollo haitiano, indonesio, jemer, portugués, ruso, chino simplificado, español, suajili y vietnamita en <https://bit.ly/CRPNnewsletter>.

Para solicitar copias impresas sin cargo, visite: <https://bit.ly/PHPMaterials> o deje un mensaje en el 215-429-3016.

### Vacuna contra la gripe

La vacuna contra la gripe se actualiza todos los años para brindar protección contra las cepas o los tipos de gripe que se espera que sean más comunes o peligrosos.

### Vacuna contra la COVID-19

Dado que la COVID-19 va mutando, se desarrollan dosis de refuerzo para brindar protección contra las nuevas cepas o tipos de COVID-19.

Para actualizar su inmunidad, es importante que se aplique una vacuna anual contra la gripe y un refuerzo de COVID-19. Esto lo protege contra los tipos más nuevos y contagiosos del virus. Sí, puede aplicarse ambas vacunas al mismo tiempo.

<https://bit.ly/FluPHL>

<https://bit.ly/COVIDvaxPHL>

Llame al 215-685-5488; presione 3 para obtener interpretación en su idioma; presione 2 para español. Marque 711 para obtener asistencia en TRS/TTY.

## Preguntas frecuentes



### ¿Por qué mutan (se transforman) los virus?

- Los virus deben hacer copias de sí mismos para sobrevivir.
- A veces, estas copias presentan mínimas mutaciones o cambios que hacen que el virus sea más o menos grave.

### ¿Me voy a sentir mal después de aplicarme la vacuna contra la COVID-19 o la gripe?

- No, si se siente mal inmediatamente después de aplicarse una vacuna, puede ser por los siguientes motivos:
  - 1) Está experimentando los efectos secundarios normales de la vacuna.
  - 2) Estuvo expuesto al virus antes de que le apliquen la vacuna.

### Por qué algunas personas se sienten mal después de aplicarse todas las vacunas?

- Ninguna vacuna es 100 % efectiva; es posible que se vacune y se enferme igual.
- Sin embargo, al vacunarse, es menos probable que se contagie. Y si se contagia, es menos probable que muera o termine hospitalizado.

## COVID-19 y la gripe

Tanto la gripe como la COVID-19 son virus respiratorios que afectan los pulmones y la respiración. Ambas se contagian de una persona a otra de formas similares y provocan síntomas parecidos.

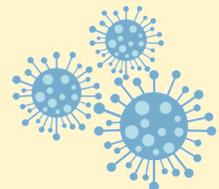
	Gripe	COVID-19
Causa	Se espera que todos los virus muten o se transformen con el paso del tiempo.	
	<ul style="list-style-type: none"><li>Existen dos tipos principales de virus de la gripe: gripe A y gripe B.</li><li>Se espera que distintas cepas o tipos de gripe A y gripe B se vuelvan comunes cada año.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>La COVID-19 es causada por el coronavirus 2019, también conocido como SARS-CoV-2.</li><li>Como el virus muta con el tiempo, se espera que se desarrollen distintas cepas o tipos de COVID-19.</li></ul>
	Es probable que, con el tiempo, la COVID-19 se vuelva un virus estacional similar a la gripe.	
Cómo se contagia el virus	<ul style="list-style-type: none"><li>Las microgotas son partículas muy pequeñas del virus. Estas microgotas quedan en el aire cuando alguien exhala, y otra persona puede inhalarlas e infectarse.</li></ul>	
	 <ul style="list-style-type: none"><li>Si alguien toca un objeto sobre el cual se depositó el virus, queda expuesto a él si se toca el rostro con esa mano.</li></ul>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>Es posible que las personas infectadas con COVID-19 o gripe se sientan mal durante varios días. Durante ese lapso, es posible que contagien a otros antes de enterarse que están enfermos.</li></ul>	

## ¿Quiénes nos preocupan?

Algunas personas son más propensas a sufrir complicaciones si se contraen COVID-19 o gripe:

- los adultos de 65 años o más;
- los bebés y los niños más chicos;
- las personas con algunas afecciones médicas;
- las mujeres embarazadas.

**Recuerde que cualquier persona sana, independientemente de su edad, puede contraer COVID-19 y enfermar gravemente, ser hospitalizada y, en ocasiones, morir a causa de complicaciones derivadas del virus.**



# Salud mental y bienestar

¿Necesita ayuda con una crisis de salud mental? Llame al 215-685-6440.  
Por servicios de salud mental y adicciones, llame al 888-545-2600.

**Abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana; servicios de interpretación disponibles.**

Para obtener recursos y exámenes de salud del comportamiento gratis, visite  
HealthyMindsPhilly.org

**Comuníquese.**

	Gripe	COVID-19
<b>Cómo prevenir la enfermedad</b>	<p>En la mayoría de los casos, las vacunas pueden prevenir las complicaciones derivadas de la COVID-19 y de la gripe, y la muerte.</p> <p>Para protegerse contra la COVID-19, la gripe y otros virus respiratorios, siga estas recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Use una máscara en espacios públicos donde haya muchas personas.<ul style="list-style-type: none"><li>• Máscaras GRATIS <a href="https://bit.ly/FreeN95s">https://bit.ly/FreeN95s</a></li></ul></li><li>• Lávese las manos seguido durante, al menos, 20 segundos Use desinfectante para manos si no dispone de agua y jabón.</li><li>• Estornude o tosa en el doblez del codo y luego límpiese las manos.</li><li>• Quédese en casa si está enfermo.</li></ul>	
<b>Síntomas</b>	<p>Tanto los síntomas de la gripe como de la COVID-19 pueden ser imperceptibles, suaves o graves, o pueden provocar la muerte.</p> <p>Los síntomas de la COVID-19 y de la gripe son similares y pueden ser estos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• fiebre o escalofríos</li><li>• tos o dolor de garganta</li><li>• dificultad para respirar cansancio, dolor muscular o corporal</li><li>• goteo nasal o mucosidad</li><li>• dolor de cabeza</li><li>• vómitos o diarrea pérdida o</li><li>• cambio en la sensibilidad del gusto o del olfato<ul style="list-style-type: none"><li>◇ Es más frecuente con la COVID-19.</li></ul></li></ul> 	
<b>Prueba</b>	<p>No se puede distinguir si uno tiene gripe o COVID-19 solo por los síntomas. Se debe realizar una prueba para saber alguien tiene gripe, COVID-19 o, posiblemente, ambas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Obtenga pruebas de detección de COVID-19 gratis, aunque no tenga seguro, en: <a href="https://bit.ly/PHLTestingSites">https://bit.ly/PHLTestingSites</a></li><li>• Las compañías de seguro de salud deben reembolsar 8 pruebas de detección en el hogar por mes: <a href="https://go.cms.gov/3Lqo0Yk">https://go.cms.gov/3Lqo0Yk</a></li></ul>	

	Gripe	COVID-19
<b>Qué debe hacer si se siente mal</b>	<p>Hágase una prueba de detección rápida de COVID-19:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si el resultado es positivo: Quéedese en casa durante 5 días y aíslese o manténgase alejado de las demás personas que viven con usted.</li> <li>• Si el resultado es negativo: Quéedese en casa durante, al menos, 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre, salvo para recibir atención médica o por necesidad.</li> </ul> <p>La mayoría de las personas se pueden tratar a sí mismas en sus casas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descanse:</b> Dele a su cuerpo la posibilidad de luchar contra la infección.</li> <li>• <b>Hidrátese:</b> Beba mucha agua, jugo, té y sopa. Evite las bebidas azucaradas.</li> <li>• <b>Medíquese:</b> Los medicamentos de venta libre pueden ayudar a controlar algunos síntomas.</li> </ul>	
<b>Comuníquese con un prestador de atención médica</b>	<p>Si corre el riesgo de sufrir complicaciones.</p> <p>Si tiene dudas sobre sus síntomas o si desea saber si puede tomar medicamentos antivirales.</p>	
<b>Busque un prestador que le guste y le de confianza</b>	<p>Es importante tener un médico de cabecera en quien confíe para que responda sus preguntas y lo ayude a mantenerse saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Está bien probar con más de uno hasta encontrar el que le gusta.</li> </ul> <p>Use el Buscador de atención primaria: <a href="http://www.phila.gov/primary-care">www.phila.gov/primary-care</a> para buscar atención médica gratuita o a bajo costo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Busque por idioma, ubicación, especialidad y más.</li> </ul>	



### Más información

COVID-19: [www.phila.gov/COVID](http://www.phila.gov/COVID); Gripe: <https://bit.ly/FluPHL>

Para obtener servicios de interpretación, llame al Centro de Llamadas del PDPH al 215 685-5488. Presione 3 para su idioma; presione 2 para español; marque 711 para obtener asistencia en TRS/TTY.

### Estemos en contacto.

Visite nuestro sitio web en <https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach>

Si desea obtener copias impresas de este boletín informativo, o tiene preguntas o problemas referidos a la traducción, escríbanos a [PublicHealthPreparedness@phila](mailto:PublicHealthPreparedness@phila) o deje un mensaje en el (215) 429-3016. **Nos encantaría escuchar su opinión.**

Inscríbase en la **Community Response Partner Network** en <http://bit.ly/phlcommunityresponse> para obtener información esencial sobre salud pública y transmitirla a familiares, amigos y vecinos. **Cuídese.**

