

Boletín de preparación de salud pública

OTOÑO DE 2023



Este boletín informativo está disponible en **américo, árabe, francés, criollo haitiano, indonesio, jemer, portugués, ruso, chino simplificado, español, suajili y vietnamita** en bit.ly/CRPNnewsletter.

Para solicitar copias impresas sin cargo, visite: bit.ly/PHPMaterials o deje un mensaje al 215-429-3016.

Prepárese para la temporada de gripe y resfrío

Prevenir enfermedades

Para protegerse contra la COVID-19, gripe u otro virus respiratorio:

- Vacúnese.
- Use una mascarilla dentro de espacios públicos donde haya mucha gente.
- Lávese las manos con frecuencia y por lo menos durante 20 segundos. Use desinfectante de manos si no tiene agua y jabón.
- Quédese en casa si está enfermo.

¿Se siente enfermo?

Realice una prueba rápida de detección de COVID-19.

Contacte a su proveedor de servicios médicos para preguntarle sobre su salud o sobre cómo proteger a las personas que lo rodean.

- **Consulte la página 4** para obtener información sobre cómo encontrar un proveedor de servicios médicos en el que pueda confiar.

La mayoría de las personas se pueden tratar a sí mismas en el hogar

- Descanse: dele a su cuerpo la oportunidad de combatir la infección.
- Hidrátese: tome mucha agua, jugo, té y sopa. Evite las bebidas con mucha azúcar.
- Medíquese: los medicamentos de venta sin receta pueden aliviar algunos síntomas.

Vacuna contra la COVID-19, mascarillas y pruebas

La finalización de las declaraciones de emergencia de salud pública por la COVID-19 cambió en algunos servicios de Medicaid, SNAP y otros servicios contra la COVID. Para obtener la información más reciente, visite bit.ly/PHEendPHL.

- Obtenga vacunas contra la COVID-19 GRATUITAS: phila.gov/vaccine, vaccines.gov
- Obtenga pruebas de detección de COVID-19 GRATUITAS: bit.ly/COVIDResourceHubs
 - ◊ No se le solicitará ID ni seguro.
- Cada mes, los grupos comunitarios pueden conseguir 100 pruebas y mascarillas GRATIS para regalar: bit.ly/COVIDTestKitRequest
- Todas las familias de EE. UU. son aptas para solicitar de forma gratuita 4 kits de pruebas de detección de COVID-19 para realizar en el hogar: www.covidtest.gov

¿Tiene preguntas? Comuníquese con el centro de atención del PDPH al **215-685-5488**

(Para interpretación en su idioma, marque 3; para español, marque 2. Marque 711 para obtener asistencia en TRS/TTY.)

Siga leyendo para obtener información sobre cómo protegerse a sí mismo y a sus seres queridos contra la COVID-19

Virus respiratorio Salud mental
Prevención/Pruebas de sín- Ayuda para los servicios
tomos públicos ¡y más!

Los 3 mayores virus respiratorios



SARS-CoV-2 (COVID-19), influenza (gripe), y virus sincitial respiratorio (VRS)

¿De quiénes nos debemos preocupar?

Hay personas que son más propensas a enfermarse gravemente si contraen COVID-19, gripe o VRS:

- Adultos mayores de 65 años.
- Bebés y niños.
- Personas con afecciones.
- Personas que están embarazadas.

¿Quiénes pueden contagiar los virus?

- Cuando una persona tose, estornuda o exhala, pueden salir de su cuerpo diminutas gotas de saliva que contienen un virus.
- Estas gotas pueden entrar en los ojos, la nariz o la boca de alguien que esté cerca y se pueden infectar.
- También, las personas pueden tocar algo infectado con el virus y pueden transferir el virus a ellos mismos.

GRIPE, COVID-19 y VRS

Estos tres virus afectan a los pulmones y a la respiración y, como todos los virus, se espera que muten o cambien con el tiempo. Es por esto que las vacunas actualizadas son importantes.

GRIPE	<ul style="list-style-type: none">• Hay dos tipos de virus de la gripe: influenza A e influenza B.• Se espera que cada año sean comunes diferentes cepas o tipos de influenza A e influenza B.
COVID-19	<ul style="list-style-type: none">• La COVID-19 es causada por el coronavirus 2019, también conocido como SARS-CoV-2.• Se espera que se desarrollen diferentes cepas o tipos de COVID-19 a medida que el virus cambie con el tiempo.
VRS	<ul style="list-style-type: none">• El virus sincitial respiratorio (sin-SISH-uhl), o VRS, es un virus respiratorio común que suele causar síntomas leves similares a los del resfriado.• La vacuna está disponible para los bebés y esta temporada hay una nueva vacuna disponible para los adultos mayores de 60 años que sean aptos.

Síntomas

Los tres virus respiratorios tienen síntomas similares, como **dolores en el cuerpo, tos, dificultad para respirar, fatiga, fiebre, dolor de cabeza, nariz congestionada o moqueo y dolor de garganta.**

No puede saber si tiene gripe o COVID-19 solo por los síntomas. Se debe realizar una prueba para saber si alguien tiene gripe, COVID-19 o posiblemente ambas.

- Obtenga pruebas **GRATUITAS** de detección de COVID-19, incluso si no tiene seguro, en <https://bit.ly/PHLTestingSites>.
- **Consulte la página 4** para obtener información sobre cómo encontrar un proveedor de servicios médicos en el que pueda confiar.

Vacunarse es la mejor manera de **protegerse**

Las vacunas son la forma más segura de crear inmunidad contra un virus. Encuentre un lugar para vacunarse que esté cerca de usted: phila.gov/vaccine, vaccines.gov.
Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene preguntas sobre estas vacunas.

Vacuna contra la gripe

- La vacuna contra la gripe se actualiza cada año para proteger contra las cepas de gripe que se espera que sean más comunes o peligrosas. Para obtener más información, visite bit.ly/FluPHL.
- Aquellos que tengan 6 meses o más deben recibir la vacuna contra la gripe todos los años.

Vacuna contra la COVID-19

- A medida que el virus COVID-19 cambia, se desarrollan nuevas vacunas para proteger contra las nuevas cepas de COVID-19.
- Aquellos que tengan 6 meses o más deben recibir la vacuna actualizada contra la COVID-19. Para obtener más información, visite www.phila.gov/COVID.

Vacuna contra el VRS

Adultos mayores: los adultos de 60 años y mayores pueden recibir una dosis única de la vacuna contra el VRS.

Personas embarazadas: las personas embarazadas pueden recibir una dosis única de la vacuna materna contra el VRS durante las semanas 32 a 36 del embarazo.

Bebés: los bebés pueden recibir una inmunización con anticuerpos contra el VRS durante su primera temporada de VRS. Para obtener más información, visite www.CDC.gov/RSV.

Programa de acceso a Bridge

Vacuna GRATUITA contra la COVID-19

El Programa Puente de Acceso ofrece **vacunas GRATUITAS contra la COVID-19** para los adultos de 18 años y mayores que no dispongan de un seguro médico y aquellos adultos cuyo seguro no cubra los costos por la vacuna contra la COVID-19. El Programa Puente de Acceso continuará durante diciembre de 2024.

A continuación, se encuentra una lista de los proveedores del Programa Puente de Acceso. Esta lista seguirá creciendo, así que para obtener la lista más actualizada, visite: <https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine>.

- CVS and Walgreens – varios centros
- Stephen Klein Wellness Center – 2144 Cecil B. Moore Ave., 19121
- ASHE – 2001 W. Lehigh Ave., 19132
- Esperanza Health Center Allegheny – 861 E. Allegheny Ave., 19134
- Broad and Snyder Pharmacy – 2108 S. Broad St. 19145
- Spectrum Cottman Avenue Health Center (CAHC) – 3525 Cottman Ave., 9149
- Philadelphia FIGHT – 1207 Chestnut St. 19107
- GPHA—Chinatown Medical Services—432 N. 6th St., 19123
- **¡Y más! Para obtener la última lista, visite <https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine>.**



Rincón de Recursos de Salud Mental

¿Necesita apoyo para una crisis de salud mental? Llame al 215-685-6440.
Servicios de salud mental y adicciones: 888-545-2600.

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

Se encuentran recursos gratuitos y en línea en HealthyMindsPhilly.org.

Preguntas frecuentes

¿Por qué los virus mutan (cambian)?

- Los virus deben hacer copias de ellos mismos para sobrevivir.
- A veces, estas copias tienen pequeñas mutaciones o cambios que hacen del virus más o menos grave para los humanos.

¿La vacuna contra la COVID-19 o la gripe o el VRS harán que me enferme?

- No, ninguna de estas vacunas contra virus respiratorios contienen virus vivos. No puede contraer gripe, COVID-19 o VRS de estas vacunas.
- Algunas personas experimentan efectos secundarios como fiebre, calambres musculares y cansancio después de recibir estas vacunas. Por lo general, estos síntomas duran 24 horas o menos.

¿Por qué algunas personas se enferman después de haber recibido todas las vacunas?

- Si bien ninguna vacuna es 100% efectiva contra la enfermedad, recibir la vacuna contra la gripe, COVID-19 y VRS reduce de forma significativa las probabilidades de ser hospitalizado o morir a causa de la enfermedad.

Encuentre un proveedor de atención médica

Es importante contar con un proveedor de atención primaria de confianza para responder las preguntas y ayudarlo a mantenerse saludable. Siempre está bien cambiar de proveedores hasta encontrar el adecuado para usted.

Use el buscador de atención primaria: www.phila.gov/primary-care para encontrar atención médica gratuita o a bajo costo.

- Busque por idioma, ubicación, especialidad y más.



¡Estemos en contacto!

Visite nuestro sitio web en bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Si desea obtener copias impresas de este boletín informativo, tiene preguntas, problemas referidos a la traducción, o si le interesa que brindemos un mostrador de información o una presentación en su comunidad, escríbanos a PublicHealthPreparedness@phila.gov o deje un mensaje al 215-429-3016.

¡Nos encantaría escuchar su opinión!



Suscríbese a la **Red de socios de respuesta de la comunidad (CRPN)** en: bit.ly/phlcommunityresponse.

Reciba información esencial sobre la salud pública para compartirla con familiares, amigos y vecinos.