

PREPARACIÓN DE SALUD PÚBLICA

BOLETÍN INFORMATIVO OTOÑO DE 2024

Este boletín informativo lo elaboró el Programa de Preparación del Departamento de Salud Pública de Filadelfia. Ayudamos a los residentes a prepararse para emergencias de salud pública, como condiciones climáticas extremas, brotes de enfermedades, tormentas fuertes y otras emergencias.

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

Para solicitar copias impresas sin cargo, visite bit.ly/PHPMaterials o déjenos un mensaje en el **215-429-3016**.

Prepárese para la temporada de virus respiratorios

Estrategias básicas de prevención



Vacunación



Higiene



Tratamiento



Permanencia en casa y prevención de la propagación



Medidas para conseguir un aire más limpio

Estrategias de prevención adicionales



Mascarillas



Distanciamiento



Pruebas

Utilice estrategias de prevención adicionales en los siguientes casos:

- ✓ Cuando muchas personas de su comunidad se enfermen de virus respiratorios.
- ✓ Cuando usted o las personas de su entorno presenten factores de riesgo de una enfermedad grave.
- ✓ Cuando usted o las personas de su entorno hayan estado expuestos recientemente, estén enfermos o se están recuperando de una enfermedad.

¿Sabía que...?

- De todas las personas que se enferman gravemente e ingresan en un hospital por COVID-19 en EE. UU.:
 - El 95 % **no están al día con sus vacunas**
 - El 70 % son **mayores de 50 años**
- **Todos debemos poner en práctica medidas de prevención para mantenernos a salvo a nosotros mismos, a nuestros seres queridos y a nuestra comunidad.**

Siga leyendo para obtener información sobre cómo protegerse a sí mismo y a sus seres queridos esta temporada.

- Guía de salud respiratoria Página 2
- Vacunas Página 3
- Ayuda con los servicios públicos Página 4
- Recursos de salud mental y atención médica primaria Página 4

GUÍA ACTUALIZADA SOBRE EL COVID-19, LA GRIPE Y EL VRS

SI SE SIENTE MAL, MANTÉNGASE ALEJADO DE LOS DEMÁS

Si presenta factores de riesgo de una enfermedad grave por virus respiratorios y está enfermo o expuesto, busque atención médica de inmediato para realizarse **pruebas** y recibir **tratamiento**.

Puede volver a sus actividades habituales cuando, durante al menos 24 horas, se presenten las siguientes situaciones:

- sus síntomas estén mejorando en general; **Y**
- no tenga fiebre sin tomar medicamentos antifebriles.

Cuando vuelva a sus actividades habituales, tome **precauciones adicionales durante los 5 días siguientes**. Cuantas más precauciones tome, mejor.

SI ESTÁ EXPUESTO A UN VIRUS RESPIRATORIO

Vigile sus síntomas y tome **precauciones adicionales durante 1 o 2 semanas**. En caso de que haya contraído el virus, esto lo ayudará a reducir el riesgo de contagiar a otras personas.

SI DA POSITIVO EN LA PRUEBA DE UN VIRUS RESPIRATORIO, PERO NO TIENE SÍNTOMAS

Puede ser contagioso. Durante los **próximos 5 días, tome precauciones adicionales**.

SÍNTOMAS DEL VIRUS RESPIRATORIO:

Fiebre, escalofríos, fatiga, tos, secreción nasal y dolor de cabeza, entre otros.

LAS PERSONAS QUE PRESENTAN FACTORES DE RIESGO DE UNA ENFERMEDAD GRAVE SON LAS SIGUIENTES:

- Los adultos mayores
- Los niños menores de 5 años
- Las personas con un sistema inmunitario debilitado
- Las personas con discapacidades
- Las mujeres embarazadas
- Las personas con determinadas enfermedades

PRECAUCIONES ADICIONALES:

- Tome medidas para conseguir un **aire más limpio**. Abra las ventanas, encienda los ventiladores, utilice aire acondicionado central o filtros HEPA o reúñase al aire libre.
- Ponga en práctica una **buena higiene**. Cúbrase al toser y estornudar, lávese o desinfectese las manos con frecuencia, limpie las superficies de mayor contacto.
- **Use una mascarilla** cuando esté con otras personas.
- **Tome distancia físicamente** de las personas que presentan factores de riesgo de una enfermedad grave.
- **Hágase pruebas** antes de reunirse con otras personas en espacios cerrados, especialmente si presentan factores de riesgo.
 - No puede saber si tiene gripe, COVID-19 o VRS solo por los síntomas. Las pruebas son necesarias para saber qué virus tiene y qué tratamiento puede ser el adecuado.
 - Hágase una prueba en casa o acuda a su proveedor de atención médica para que le realice una.
 - Consulte la página 4 para buscar un proveedor.
 - Aunque no tenga seguro, puede conseguir pruebas para COVID-19 GRATUITAS en: bit.ly/COVIDResourceHubs.

LA VACUNACIÓN ES LA MEJOR PROTECCIÓN.

Las vacunas son la forma más segura de crear inmunidad frente a un virus. Busque una clínica de vacunación cercana: phila.gov/vaccine; vaccines.gov.
Si tiene alguna duda, hable con su proveedor de atención médica.

Vacuna contra la gripe

- La vacuna contra la gripe se actualiza cada año para proteger frente a las cepas de gripe que se espera que sean comunes o peligrosas ese año. Para obtener más información, visite bit.ly/FluPHL.
- Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe todos los años.

Vacuna contra el COVID-19

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

Inmunización contra el VRS

Para obtener más información, visite www.CDC.gov/RSV.

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

Lactantes: los lactantes pueden recibir protección frente al VRS durante su primera temporada de este virus.

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

Preguntas frecuentes

¿Cómo se propagan los virus?

- Pequeñas gotas de agua que contienen un virus pueden salir del cuerpo de una persona cuando esta tose, estornuda o espira.
- Estas gotitas pueden entrar en los ojos, la nariz o la boca de alguien cercano y esta persona puede infectarse.
- Las personas también pueden tocar algo que tenga un virus y luego pueden transferirse el germen a sí mismas.

¿Por qué mutan (cambian) los virus?

- Los virus necesitan hacer copias de sí mismos para sobrevivir.
- A veces estas copias tienen pequeñas mutaciones o cambios que hacen que el virus sea más o menos grave para el ser humano.
- Es de esperar que los virus muten o cambien.

¿Me voy a sentir mal después de recibir la vacuna contra la gripe, el COVID-19 o el VRS?

- No, ninguna de las vacunas contra los virus respiratorios contiene virus vivos. No se puede contraer la gripe, el COVID-19 o el VRS a través de estas vacunas.
- Muchas personas sufren efectos secundarios como fiebre, dolores musculares y fatiga después de recibir estas vacunas. Estos síntomas suelen durar unas 24 horas o menos.

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

- Si bien ninguna vacuna es eficaz al 100 % contra la enfermedad, vacunarse contra la gripe, el COVID-19 y el VRS reduce significativamente la posibilidad de ingresar en un hospital o morir a causa de la enfermedad y puede evitar que transmita la enfermedad a otras personas.

Busque un proveedor de atención médica

Es importante contar con un proveedor de atención primaria de confianza que le brinde ayuda para mantenerse sano durante la temporada de otoño, especialmente si tiene una enfermedad crónica.

Utilice el **Buscador de médicos de atención primaria** en www.phila.gov/primary-care para encontrar atención médica gratuita o de bajo costo, incluso si no tiene seguro.

Puede buscar por idioma, ubicación, especialidad, etc.



Consulte al Departamento de Salud

Para obtener más información o si tiene alguna pregunta, llame al Departamento de Salud Pública de Filadelfia al **(215) 685-5488**.

Si desea obtener servicios de interpretación, **presione 2** para hablar con una persona en español; **presione 3** para obtener interpretación en su idioma.

Marque 711 para obtener **asistencia en TRS/TTY**.

Recursos de salud mental

¿Necesita apoyo con relación a su salud mental general o una crisis de salud mental?

Llame al **(215) 685-6440**.

Para comunicarse con los Servicios de salud mental y adicciones, llame al **(888) 545-2600**.

- Ambas líneas directas están **disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana**.
- **Se ofrecen servicios de interpretación.**

Puede encontrar una evaluación en línea y recursos gratuitos disponibles en

HealthyMindsPhilly.org.

Mantengámonos conectados a los servicios públicos

Un hogar seguro y un servicio público ininterrumpido son esenciales para la salud física y mental.

Fondo de Servicios de Emergencia de Servicios Públicos

Llame al **(215) 814-6835** o visite uesfacts.org.

- Ayuda para inscribirse en beneficios estatales y federales, asistencia relacionada con los servicios públicos y la vivienda, administración de casos, ayuda financiera, talleres educativos y mucho más.

BenePhilly

Llame al **(844) 848-4376** o visite bit.ly/BenePhilly.

- Recursos no basados en los ingresos y apoyo personalizado para ayudar a los residentes a inscribirse en los beneficios a fin de hacer frente a gastos como los siguientes:

*Medicamentos recetados
Seguro médico
Comestibles o cuidado
de menores*

*Calefacción y otros
servicios públicos
Impuestos sobre la propiedad
Beneficios por discapacidad*

Estemos en contacto

El Programa de Preparación de Salud Pública ayuda a las comunidades a prepararse para emergencias de salud pública y responder a estas a través de capacitaciones comunitarias, mesas de recursos y sondeos puerta a puerta. Visite nuestro sitio web en bit.ly/PDPHPpreparednessOutreach.

Si desea obtener copias impresas de este boletín informativo o tiene preguntas o problemas referidos a la traducción, escríbanos a PublicHealthPreparedness@phila.gov o deje un mensaje en el **(215) 429-3016**.

¡Nos encantaría escuchar su opinión!

Inscríbase en **Community Response Partner Network (CRPN)** en bit.ly/phlcommunityresponse.

Obtenga información esencial sobre salud pública para compartirla con su familia, amigos y vecinos.

