

# COVID-19, VRS y gripe estacional

## Síntomas del virus respiratorio



Fiebre



Escalofríos



Fatiga



Tos



Dolor de cabeza

## Formas básicas de prevenir enfermedades



Vacunas



Higiene



Tratamiento



Quédese en casa  
y evite contagiar



Ventilación

## Formas adicionales de prevenir enfermedades



Mascarillas



Distanciamiento



Pruebas

Si se siente enfermo, quédese en casa y aislado durante 24 horas hasta que:



Sus síntomas hayan mejorando + No tenga fiebre (sin medicamentos)

Luego, tome precauciones adicionales para los próximos 5 días.



### Utilice estrategias adicionales cuando:

- ✓ Muchas personas en su comunidad estén enfermas.
- ✓ Usted, o las personas que lo rodean, estuvieron expuestas recientemente, están enfermas o se están recuperando.
- ✓ Usted, o las personas que lo rodean, tienen más probabilidades de enfermarse gravemente.

## Personas que tienen más probabilidades de enfermarse gravemente



Adultos mayores



Lactantes y niños menores de 5 años



Personas con discapacidades



Mujeres embarazadas



Personas con ciertas condiciones de salud



Personas con el sistema inmunitario debilitado

# Recursos para el COVID-19, el VRS y la gripe estacional

## Datos rápidos sobre la vacunación

- ♦ La vacuna contra la gripe se actualiza cada año para proteger contra los tipos de gripe que se prevé que sean los más comunes.
- ♦ Las vacunas actualizadas contra el COVID-19 se crean para proteger contra los tipos/las variantes más recientes del virus.
- ♦ Las vacunas contra el VRS protegen a los bebés y adultos mayores de 60 años de una infección grave por el VRS.

## Más información sobre las vacunas

- ♦ [bit.ly/FluPHL](https://bit.ly/FluPHL)
- ♦ [bit.ly/COVIDvaxPHL](https://bit.ly/COVIDvaxPHL)
- ♦ [bit.ly/RSVvaxPHL](https://bit.ly/RSVvaxPHL)



**Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene preguntas sobre las vacunas o si se siente enfermo.**

### Busque un proveedor de atención médica

Es importante tener un proveedor de atención primaria en quien confíe para que lo ayude a mantenerse saludable durante la temporada de otoño, especialmente si tiene una afección de salud crónica.

Utilice la función **Buscador de Atención Primaria** en [www.phila.gov/primary-care \(en inglés\)](https://www.phila.gov/primary-care) para encontrar atención médica gratuita o de bajo costo, incluso si no tiene seguro.

**Busque por idioma, ubicación, especialidad y más.**

### Pregúntele al Departamento de Salud

Para obtener más información o si tiene alguna pregunta, llame al Centro de Llamadas del Departamento de Salud Pública de Filadelfia al **215-685-5488**, abierto de **lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:00 p.m.**

Para interpretación, **presione 2** para español; **presione 3** para la interpretación en su idioma.

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

---

El Programa de Preparación para la Salud Pública ayuda a las comunidades a prepararse y responder ante emergencias de salud pública mediante entrenamientos comunitarios, mesas de recursos y visitas puerta a puerta. ¡Podemos ir a su comunidad! Visite nuestro sitio web en [bit.ly/PDPHPreparonessOutreach](https://bit.ly/PDPHPreparonessOutreach).

Para copias impresas de este folleto, preguntas o problemas con la traducción, envíenos un correo electrónico a [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) o deje un mensaje en **215-429-3016**.

**¡Nos encantaría conocer su opinión!**

¡Síguenos en las redes sociales!



@PHLHlthPrepare



Philly Health Prepared



@Ph|publichealth



Department of  
Public Health  
CITY OF PHILADELPHIA