

# 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

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.



Mascarillas



Pruebas

### 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 50 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 \(en inglés\)](http://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/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach).

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!**

¡Síganos en las redes sociales!



[@PHLHlthPrepare](https://twitter.com/PHLHlthPrepare)



[Philly Health Prepared](https://www.facebook.com/PhillyHealthPrepared)



[@Phlpublichealth](https://www.instagram.com/@Phlpublichealth)



Department of  
Public Health  
CITY OF PHILADELPHIA