

MANTENTE SALUDABLE DURANTE ESTE OTOÑO E INVIERNO

Hay muchos virus circulando en esta temporada. Mantente alerta a los síntomas de COVID-19, la gripe (influenza) y el virus Sincitial Respiratorio (RSV).

SÍNTOMAS Y SEÑALES

- Fiebre
- Tos
- Dolor corporal
- Secreción nasal
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Cansancio
- Perdida de gusto y olfato
(más común para COVID-19)



PREVENCIÓN

- **Lave sus manos con agua y jabón.** Si no hay agua y jabón, use un desinfectante de manos.
- **Las vacunas le protegen** de enfermarse gravemente y de transmitir los virus a otros. Las vacunas para COVID-19, la gripe y el RSV están disponibles.
- **El uso de mascarillas le protege** a usted y a los demás. Debe usar una mascarilla cuando:
 - Necesita salir de casa cuando está enfermo.
 - Está cuidando a alguien enfermo.
 - Está cerca de personas que corren el riesgo de enfermar gravemente.
 - Está en espacios interiores con muchas personas, especialmente cuando estas enfermedades están en aumento en la comunidad.
- Los virus pueden afectar gravemente a algunas personas, mientras que otras no presentan síntomas; sin embargo, cualquiera que contraiga un virus puede transmitirlo a otras personas.
- Si usted está enfermo, quédese en casa, descanse y contacte a su médico si los síntomas empeoran.



COUNTY OF SAN DIEGO
HEALTH AND HUMAN
SERVICES AGENCY



TRATAMIENTO

- Algunas personas pueden necesitar medicamentos recetados por un doctor. Hay medicamentos específicos para determinados virus.
- **Tiene que visitar a un doctor SI ES QUE usted:**
 - Tiene problemas para respirar.
 - Tiene fiebre y no baja.
 - Está en riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19, la gripe o el RSV debido a su edad o condiciones de salud. Su médico puede recetarle medicamentos que combaten el virus y le ayudan a recuperarse más rápidamente.

Si no está seguro, pregunte a un doctor.

RESOURCES

- Para obtener información sobre COVID-19, visite www.coronavirus-sd.com.
- Para obtener información sobre la gripe y los servicios de inmunización, y para encontrar una clínica de vacunación cerca de usted, visite nuestra página web de [Clínicas de Inmunización](#) o escanee el código QR.
- Para obtener información sobre el RSV, visite nuestra [página web sobre el RSV](#).
- Si usted no tiene un proveedor de atención médica o seguro médico, visite www.211sandiego.org o llame al 2-1-1.



COUNTY OF SAN DIEGO
HEALTH AND HUMAN
SERVICES AGENCY

