

Enfermedad respiratoria

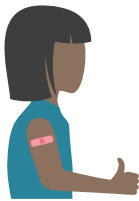
Proteja su salud en esta temporada



Permanezca saludable y mantenga seguros a los demás.

✓ Reciba la vacuna contra la gripe. ✓ Aplíquese la vacuna contra el COVID-19. ✓ Si es elegible, aplíquese la vacuna contra el VRS.

Y practique estos hábitos saludables para ayudarle a detener la propagación de los gérmenes y a protegerse contra las enfermedades respiratorias:



Mantenga sus vacunas al día.



Quédese en casa cuando esté enfermo y llame a un proveedor de atención médica si los síntomas empeoran o no mejoran.



Lávese las manos. Use un desinfectante (que contenga al menos un 60% de alcohol) cuando no tenga jabón y agua disponibles.



Al toser y estornudar cúbrase la boca con un pañuelo de papel o con el codo.



Tome medidas para limpiar el aire.



Limpie las superficies con regularidad.

Quienes están en alto riesgo de enfermarse de gravedad deben vigilar su salud con más atención.

- Los niños menores de 5 años (especialmente los menores de 2).
- Adultos mayores de 65 años.
- Personas embarazadas.
- Personas con afecciones crónicas como asma, diabetes o enfermedad cardíaca.

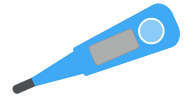


Si está enfermo, quédese en casa.

Manténgase lejos de otros hasta 24 horas después de que:



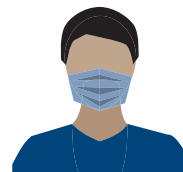
Mejoren sus síntomas.



Desaparezca la fiebre sin usar medicamentos.

Tome medidas adicionales por más de 5 días.

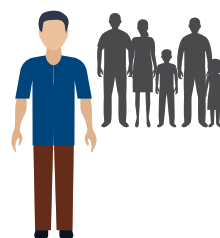
Más acciones para mantenerse seguro:



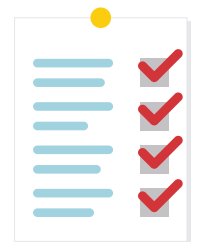
Use mascarilla



Hágase la prueba.



Evite lugares muy concurridos.



Siga las instrucciones publicadas en entornos de atención médica.

Spanish
Rev. Sept. 25, 2024

Para obtener más información ingrese a tpchd.org/protect o llame al (253) 649-1412.



Tacoma-Pierce County
Health Department
Healthy People in Healthy Communities