

# PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS DE LOS VIRUS RESPIRATORIOS

## MEDIDAS BÁSICAS DE PREVENCIÓN

**Estar al día con las vacunas**, incluyendo COVID-19, gripe y virus respiratorio sincitial o RSV (si eres elegible).



**Mejorar la calidad del aire en espacios cerrados** abriendo ventanas y usando el ventilador o el aire acondicionado.



**Practicar una buena higiene** tapándose la boca al toser o estornudar, lavándose las manos a menudo y limpiando las superficies que se tocan con frecuencia.



**Permanecer en casa y alejado de los demás si estás enfermo** y así evitar que otros se contagien.



**Recibir tratamiento** si tienes gripe o COVID-19 y tienes mayor riesgo de padecer una enfermedad grave.



## MEDIDAS ADICIONALES DE PREVENCIÓN

Estas medidas pueden ser útiles cuando hay muchas enfermedades respiratorias en tu comunidad, cuando tú o quienes te rodean tienen mayor riesgo de enfermedad grave, o si estuvieron expuestos recientemente a un virus respiratorio, están enfermos o se están recuperando.

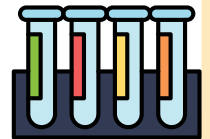
**Uso de mascarillas**



**Distanciamiento físico**



**Realización de pruebas**



## QUÉ HACER SI ESTÁS ENFERMO

**Si estás enfermo, quédate en casa**

- Cuando tengas síntomas de un virus respiratorio, **quédate en casa** y aléjate de los demás.
- Puedes volver a tus actividades habituales pasadas al menos 24 horas:
  - Si tus síntomas están mejorando **Y**
  - Si no has tenido fiebre (sin tomar medicamentos para reducir la fiebre).



**Toma medidas de prevención adicionales**

Una vez que regreses a tus actividades habituales, **toma medidas adicionales durante los siguientes 5 días**, en caso de que aún puedas continuar propagando el virus. Estas medidas incluyen:

- Mantener la distancia con los demás
- Hacerse la prueba cuando quieras estar cerca de otras personas en lugares cerrados.
- Usar una mascarilla bien ajustada cuando estés cerca de otras personas.

## NO TE OLVIDES DEL TRATAMIENTO

**Si tienes COVID-19 o gripe y corres un mayor riesgo de padecer una enfermedad grave**, habla con un profesional sanitario en cuanto aparezcan los síntomas para ver si el tratamiento con receta es el adecuado. El tratamiento es más eficaz cuando se inicia a los pocos días de la aparición de los síntomas.

