

# Protéjase contra los virus respiratorios de invierno

## ¡Ahora es el momento de protegerse contra la influenza, COVID-19 y VRS!

A medida que el clima se enfría y nos reunimos para las fiestas de fin de año, hay altos niveles de estas enfermedades respiratorias.

### La Influenza

¡Cualquiera puede contraer la influenza! (Incluso las personas sanas)

La mejor manera de prevenir la influenza es vacunarse todos los años.

Dado que los virus de la influenza pueden cambiar todos los años, la vacuna se actualiza anualmente para proteger contra los virus más comunes.

Todas las personas mayores de 6 meses son elegibles para recibir la vacuna contra la influenza.

Los síntomas de la influenza generalmente aparecen repentinamente y fuertes, y pueden incluir:

- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Secreción o congestión nasal
- Fatiga
- Dolores de cuerpo

### COVID-19

¡Cualquiera puede contraer el COVID-19! (Incluso las personas sanas)

La mejor manera de prevenir una enfermedad grave por COVID-19 es vacunarse y reforzarse.

Los refuerzos actualizados para COVID-19 se dirigen a las subvariantes de Omicron y las variantes anteriores.

Los refuerzos actualizados de Omicron:

- Restauran la protección que ha disminuido desde la vacunación anterior o la infección de COVID-19.
- Proveen una protección más amplia contra variantes más nuevas.

Todas las personas mayores de 6 meses son elegibles para la vacuna contra el COVID-19.

### VRS

¡Cualquiera puede contraer el VRS! (Incluso las personas sanas)

Actualmente no hay vacuna disponible para el el virus respiratorio sincitial (VRS) todavía.

El VRS es un virus respiratorio común que generalmente causa síntomas leves parecidos al resfriado y puede ser grave, especialmente para bebés y adultos mayores.

Los síntomas del VRS generalmente aparecen de 4 a 6 días después de infectarse y, a menudo, aparecen en etapas y no todas a la vez.

Los síntomas de la infección de VRS generalmente incluyen:

- Moqueo
- Apetito reducido
- Tos
- Estornudos
- Fiebre
- Resollar

## Las medidas de seguridad que puede tomar para prevenir un virus respiratorio de invierno en esta temporada son:

- **¡Vacúnate y refuerzate!** Las vacunas COVID-19 son la mejor manera de prevenir enfermedades graves.
- **Si está enfermo, quédese en casa** y no vaya al trabajo, la escuela o las festividades hasta que mejoren sus síntomas.
- **Use una mascarilla** cuando esté cerca de otras personas o en espacios interiores llenos de gente.
- **Cubra su tos y estornudos** con un pañuelo desechable o tosa o estornude en el codo, no en la mano.
- **Lávese las manos frecuentemente** con agua y jabón por al menos 20 segundos o use desinfectante para manos.
- **Mejore el flujo del aire** en espacios interiores
- **Limpie superficies** frecuentemente tocadas