Todo lo que necesita saber acerca del **COVID-19, la gripe y el VRS**

Los virus respiratorios como el COVID-19, la influenza (gripe) y el virus respiratorio sincicial (VRS) son más comunes en otoño e invierno.

El COVID-19, la gripe y el VRS son provocados por virus diferentes. Las tres se propagan principalmente por las gotitas que producen las personas que están enfermas cuando tosen, estornudan o hablan. Una persona puede enfermarse si estas gotitas o mocos o saliva infectados ingresan en sus ojos, nariz o boca.

Los adultos mayores, los niños pequeños y las personas con ciertas enfermedades preexistentes (como enfermedad cardíaca o pulmonar crónica o diabetes) tienen mayor riesgo de enfermarse o tener complicaciones a causa de estos virus. A continuación, puede ver lo que necesita saber para que usted y su familia estén protegidos.

Síntomas

Los síntomas del COVID-19, la gripe y el VRS son similares.

- Los síntomas pueden incluir dolor de garganta, tos, dolor de cabeza, fiebre, secreción o congestión nasal, dolores corporales y, con menos frecuencia, vómitos, diarrea y pérdida del gusto o el olfato. Los síntomas suelen ser de leves a moderados, pero pueden ser graves.
- En los bebés, los únicos síntomas pueden ser irritabilidad, disminución de la actividad y dificultad para comer o respirar.
- Algunas personas pueden no presentar ningún síntoma.

Prevención

¿Cómo puedo protegerme y proteger a mis hijos y a los demás contra el COVID-19, la gripe y el VRS?

¡Vacúnese! Las vacunas reducen la probabilidad de que se enferme gravemente, tenga que ser hospitalizado y muera a causa de estos virus.

Todas las personas mayores de 6 meses deben recibir una vacuna actualizada para 2024-2025 contra el **COVID-19** y una vacuna actualizada para 2024-2025 contra la **gripe**, incluso si han recibido estas vacunas o han tenido estas enfermedades antes.

En cuanto a la vacunación contra el **VRS**:

- **Los adultos de 75 años o más** deben recibir una vacuna contra el VRS.
- **Los adultos de 60 a 74 años** que tienen un alto riesgo de contraer el VRS debido a ciertas condiciones médicas o que residen en un centro de atención a largo plazo (como un hogar para personas mayores) deben recibir la vacuna contra el VRS.
- Para proteger a los bebés del VRS grave, la **persona embarazada** debe recibir una vacuna contra el VRS o el **bebé** debe recibir un medicamento inyectable para prevenir el VRS antes o durante su primera temporada de VRS (otoño a primavera). Algunos lactantes mayores y niños pequeños con alto riesgo de contraer una forma grave de VRS también deben recibir medicamentos preventivos.
- **Las personas que han recibido una vacuna contra el VRS anteriormente** no deben recibir otra vacuna contra el VRS en este momento.

Puede recibir las vacunas contra el COVID-19, la gripe y el VRS al mismo tiempo.

Hable con su proveedor para obtener más información sobre las vacunas que usted o su hijo necesitan. Para buscar un centro de vacunación contra el **COVID-19** o la **gripe,** visite **vaccinefinder.nyc.gov**. Para buscar un sitio de vacunación contra el **VRS**, visite **nyc.gov/health/map**.

Estas son algunas formas adicionales de prevenir el contagio y la propagación de virus respiratorios:

- Use mascarillas que le ajusten bien en espacios públicos cerrados y en lugares donde haya muchas personas y cuando esté enfermo y no pueda aislarse. Las mascarillas de alta calidad, como la N95, la KN95 o la KF94, proporcionan una mejor protección.

- Cúbrase la boca al toser y estornudar con el codo o con un pañuelo desechable, luego lávese las manos.
- Evite el contacto cercano con otras personas cuando esté enfermo: quédese en casa y no vaya al trabajo ni lleve a los niños a la guardería o a la escuela si están enfermos.
- Aumente la ventilación, por ejemplo, abriendo las ventanas y usando un purificador de aire portátil, o reúnase al aire libre.
- Lávese las manos y las de sus hijos con frecuencia, evite tocarse los ojos, la nariz y la boca y limpie las superficies que se tocan con frecuencia (como el picaporte de la puerta y la manija del fregadero), especialmente cuando esté enfermo.

Por lo general, las personas contagian más en los primeros tres a cinco días de la enfermedad. Si se siente enfermo o da positivo en la prueba de COVID-19, gripe o VRS, quédese en casa hasta que, durante al menos 24 horas, sus síntomas mejoren y no haya tenido fiebre sin usar medicamentos antifebriles. Después, puede reanudar sus actividades habituales, como el trabajo y la escuela, pero debe usar una mascarilla bien ajustada durante los próximos cinco días, ya que aún puede contagiar.

Visite **paidfamilyleave.ny.gov/COVID19** para obtener información sobre el permiso de ausencia con sueldo si usted o sus hijos tienen COVID-19.

Atención médica

¿Cuándo y cómo debería hacerme las pruebas?

Si tiene síntomas, hágase la prueba del COVID-19 y de la gripe de inmediato para poder comenzar el tratamiento si es elegible. Muchos consultorios médicos, clínicas, centros de atención de urgencias y farmacias pueden realizar pruebas de COVID-19, gripe y VRS al mismo tiempo. También puede utilizar las pruebas de COVID-19 para hacer en casa.

¿Qué tratamiento está disponible?

El tratamiento para el **COVID-19** y la **gripe**, como las pastillas antivirales orales, reducen el riesgo de complicaciones, hospitalización y muerte.

- Si se realizó una prueba de COVID-19 o de la gripe y el resultado fue positivo, consulte con su proveedor sobre el tratamiento de inmediato, ya que será más eficaz cuanto antes lo comience.

No existe un tratamiento específico para el **VRS**.

Independientemente del virus que tenga usted o su hijo, consulte con su proveedor sobre medicamentos de venta sin receta médica que reduzcan la fiebre y otros síntomas. También es importante mantenerse hidratado y asegurarse de que los niños que estén enfermos también se mantengan hidratados. La mayoría de las personas se recuperan solas o con medicamentos de venta libre.

¿Cuándo debería buscar atención médica?

Consulte a su proveedor o el de su hijo sobre si debe buscar atención médica. Llame al proveedor de su hijo si tiene:

- Signos de deshidratación, como boca reseca o menos orina (pañales más secos).
- Una fiebre que dure más de tres días o se mantenga por encima de los 40 grados centígrados (104 grados Fahrenheit), o cualquier fiebre si su hijo es menor de 3 meses.
- Irritabilidad poco habitual, alimentación deficiente o somnolencia.

Si no puede contactar a su proveedor, acuda a un centro de atención de urgencia o sala de emergencias.

En caso de adultos o niños que tengan dificultad para respirar (en los niños pequeños, esto puede aparecer como respiración agitada, gruñidos, fosas nasales enardecidas o utilización de los músculos del cuello para respirar), presenten un color pálido o azul alrededor de los labios o la boca, confusión, deshidratación severa u otros síntomas preocupantes, llame al **911** o acuda a un hospital cercano.

Si usted o su hijo no tienen proveedor:

- Visite un centro de atención de urgencia o clínica cercanos.
- Averigüe si su plan de salud cuenta con una línea directa de telesalud.
- Comuníquese con Virtual ExpressCare de NYC Health + Hospitals en **expresscare.nyc** o llamando al 631-397-2273. Tienen disponible atención gratuita o de bajo costo las 24 horas del día, los 7 días de la semana en más de 200 idiomas, sin importar el estatus migratorio.
- Encuentre un centro de "Test to Treat" (Hacerse la prueba y tratarse) de COVID-19 visitando **aspr.hhs.gov/testtotreat** o llamando al 800-232-0233.

Para obtener más información, llame al **311** o visite **nyc.gov/health/coronavirus**, **nyc.gov/flu** y **nyc.gov/rsv**.

NYC Health