

HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR Y REDUCIR LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS EN LA COMUNIDAD

Juntos podemos hacer nuestra parte para promover hábitos saludables fuera de la escuela y el centro de cuidado infantil, a fin de reducir la propagación del coronavirus (COVID-19), el virus de influenza (gripe), el virus respiratorio sincitial (VRS) y otras enfermedades respiratorias en nuestras comunidades. Estos son algunos de los hábitos saludables cotidianos: dormir lo suficiente, mantenerse físicamente activo, controlar el estrés, beber mucho líquido y comer alimentos nutritivos.



VACUNACIÓN Y EXÁMENES DE SALUD ANUALES

- Se recomienda encarecidamente a todas las personas elegibles que, a partir de los 6 meses, se vacunen contra el COVID-19 y reciban las dosis de refuerzo recomendadas, y que también se vacunen anualmente contra la gripe. Si tiene alguna duda, comuníquese con su proveedor de atención médica primaria. Consulte los lugares donde puede vacunarse en [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov).
- Programe el examen de salud anual de su hijo para que se ponga al día con todas las vacunas infantiles y pida a su proveedor que complete el Certificado Universal de Salud para presentarlo en la escuela o en la instalación de cuidado infantil.
- Programe el examen odontológico de su hijo y pida a su proveedor que complete la evaluación de salud bucal para presentarla en la escuela o en la instalación de cuidado infantil (para niños de 3 años en adelante).



MASCARILLAS FACIALES PARA MAYORES DE 2 AÑOS

- Utilice una mascarilla en función de sus preferencias personales y de su nivel de riesgo.
- Compruebe los requisitos o recomendaciones sobre el uso de mascarillas en los lugares que frecuente o que tenga previsto visitar, como el transporte público, empresas, museos, escuelas, establecimientos de cuidado infantil e instalaciones de atención médica.
- Las mascarillas deben cubrir la nariz y la boca y ajustarse perfectamente contra los lados de la cara.
- Es aconsejable el uso de mascarillas en el nivel de ingreso hospitalario alto de COVID-19 y en el nivel medio para las personas con alto riesgo de contraer COVID-19 grave.
 - Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/covid-by-county.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/covid-by-county.html).
 - DC: [coronavirus.dc.gov/key-metrics](https://www.coronavirus.dc.gov/key-metrics).



HIGIENE DE MANOS Y PROTOCOLO RESPIRATORIO

- Las manos deben lavarse con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Si no hay agua y jabón disponibles, se debe utilizar un desinfectante de manos que contenga un 60% de alcohol.
- Cúbrase al toser o estornudar con un pañuelo desechable o con el codo.
- Evite tocar los alimentos, la cara, los ojos, la boca y la nariz con las manos sin lavar.
- Evite el contacto estrecho, como besarse, darse la mano y compartir vasos y cubiertos con personas que puedan estar enfermas.



LIMPIE LAS SUPERFICIES Y LOS OBJETOS QUE SE TOCAN CON FRECUENCIA

- Limpie de manera rutinaria las superficies y objetos que se tocan con frecuencia, como picaportes, juguetes y dispositivos móviles.



CONTROLE LOS SÍNTOMAS Y QUÉDESE EN CASA SI ESTÁ ENFERMO

- Si tiene síntomas de COVID-19, gripe o VRS, hágase una prueba o hable con su proveedor de atención médica.
- Debe quedarse en casa y aislarse si tiene síntomas o si obtuvo un resultado positivo en la prueba de COVID-19.
 - Requisitos de aislamiento y regreso a los centros de cuidado infantil: bit.ly/osse_childcare_covid-isolation.
 - Requisitos de aislamiento y regreso a la escuela: bit.ly/osse_schools_covid-isolation.

HACERSE LA PRUEBA DE COVID-19

Póngase en contacto con su proveedor de atención médica o farmacia local que ofrezca servicios de prueba de COVID-19 o que venda kits de prueba de COVID-19.

MÁS INFORMACIÓN:

1. COVID-19, VRS y gripe: ¿Cómo diferenciarlos? (Children's National): bit.ly/childrens_covid-rsv-flu.
2. COVID-19, gripe y VRS: ¿En qué se diferencian estas enfermedades respiratorias? (American Academy of Pediatrics): bit.ly/aap_covid-flu-rsv.
3. Similitudes y diferencias entre la gripe y el COVID-19 (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades): bit.ly/cdc_flu-covid.