

# 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 principal. Consulte los lugares donde puede vacunarse en [vaccines.gov](https://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 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 y centros 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 comunitario 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://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/covid-by-county.html).
  - DC: [coronavirus.dc.gov/key-metrics](https://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](https://bit.ly/osse_childcare_covid-isolation).
  - Requisitos de aislamiento y regreso a la escuela: [bit.ly/osse\\_schools\\_covid-isolation](https://bit.ly/osse_schools_covid-isolation).

## CUATRO FORMAS DE HACERSE LA PRUEBA DE COVID-19

Debe hacerse una prueba de COVID-19 5 días después de la exposición (contacto estrecho) o si tiene síntomas de COVID-19.

<b>1</b>	Solicite una cita con su proveedor de atención médica o farmacia participante.	<b>2</b>	Diríjase a un Centro de COVID-19 operado por el Distrito que figure en <a href="https://coronavirus.dc.gov/covidcenters">coronavirus.dc.gov/covidcenters</a> .
<b>3</b>	Busque una prueba rápida gratuita en cualquiera de los sitios que figuran en <a href="https://coronavirus.dc.gov/testyourself">coronavirus.dc.gov/testyourself</a> o diríjase a un sitio sin cita previa operado por el Distrito que figure en <a href="https://coronavirus.dc.gov/testing">coronavirus.dc.gov/testing</a> .	<b>4</b>	Consulte <a href="https://covid.gov/tests">covid.gov/tests</a> para solicitar que se envíen pruebas de antígenos directamente a su domicilio mediante el Servicio Postal de los EE. UU. (USPS).

### MÁS INFORMACIÓN:

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