



Prevención y control de las enfermedades transmisibles
150 West Tasman Drive, Suite 1A
San José, California 95134
(Tel) 408.885.4214
(Fax) 408.885.4249

AVISO DE EXPOSICIÓN: INFECCIÓN RESPIRATORIA

Fecha de publicación: _____

Estimado padre, tutor legal o personal:

Los alumnos y el personal podrían haber estado expuestos recientemente a una **infección respiratoria** como la influenza (gripe) o el COVID-19. Le facilitamos la información a continuación para que conozca las medidas que puede tomar para protegerse y proteger a los demás. Esta información no reemplaza el consultar con su médico si se llega a enfermar. ***Si usted o su hijo presentan síntomas, acuda lo antes posible a un profesional médico para que les diagnostique y trate la enfermedad.***

INFECCIÓN RESPIRATORIA: Enfermedad respiratoria causada por virus o bacterias que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. Algunas personas, como los niños pequeños y los adultos mayores, corren mayor riesgo de sufrir complicaciones graves por una infección respiratoria. Existen vacunas que pueden protegerle de muchas infecciones respiratorias.

¿Cuáles son los síntomas? Los síntomas pueden incluir fiebre, escalofríos, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza y cansancio.

¿Cómo se transmite? La mayoría de las infecciones respiratorias se propagan al respirar los gérmenes que se esparcen por el aire cuando una persona infectada habla, tose o estornuda. También pueden propagarse si alguien toca superficies que tienen gérmenes y luego se toca la nariz o la boca.

¿Cuándo empiezan los síntomas? Dependiendo del microorganismo causante de la infección, pueden variar de días a semanas.

¿El personal o los niños deben quedarse en casa si presentan síntomas? Sí, quédese en casa si tiene síntomas. Llame a su médico si usted o su hijo empiezan a sentirse peor o tienen problemas para respirar. También debe hablar con su médico sobre las pruebas y las opciones de tratamiento si usted, su hijo o alguien con quien vive tiene un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave debido a una afección médica, un sistema inmunológico débil o la edad (50 años o más).

¿Cuándo pueden volver al trabajo, al colegio o a la guardería el personal o los niños? Si al niño o al miembro del personal se le diagnostica una enfermedad respiratoria específica, debe hablar con su médico sobre cuándo puede volver. De lo contrario, el niño o el miembro del personal pueden volver cuando lleven 24 horas sin fiebre sin utilizar medicamentos antifebriles y los demás síntomas sean leves y estén mejorando.

¿Cómo se previenen las infecciones respiratorias?

Vacunarse contra la influenza (gripe), el COVID-19 y el VRS es la mejor manera de protegerse a sí mismo y a su familia contra enfermedades graves causadas por infecciones respiratorias. Todas las personas que reúnan los requisitos para vacunarse deben estar al día en sus vacunas y vacunarse contra la gripe todos los años antes de que comience la temporada de los virus respiratorios invernales. También debe lavarse las manos con frecuencia, quedarse en casa y llamar al médico si se encuentra mal, y taparse la boca al toser o estornudar. Llevar mascarilla también puede frenar la propagación de las infecciones respiratorias, sobre todo en espacios cerrados abarrotados de gente.

Para más información, visite [cdc.gov/respiratory-viruses](https://www.cdc.gov/respiratory-viruses).