

# Enfermedades Respiratorias

## Qué hacer cuando está enfermo



Cuando está enfermo con un virus respiratorio, puede contagiar a otras personas. El tiempo durante el cual puede contagiar el virus depende de diferentes factores, como el grado de enfermedad y la duración de esta. Esto varía con cada persona. Lo bueno es que hay medidas que puede tomar para ayudar a protegerse a sí mismo y a los demás de los riesgos para la salud que provocan los virus respiratorios comunes, como el COVID-19, la gripe y el VSR.

### Síntomas de los virus respiratorios

fiebre



secreción nasal



fatiga



escalofros



tos



dolor de cabeza



#### Cuando está enfermo con un virus respiratorio:

- ✓ Si cree que tiene un virus respiratorio, quédese en casa y manténgase alejado de otras personas (incluidas las personas con las que vive que no estén enfermas).
- ✓ Hable con un proveedor de atención médica sobre pruebas y tratamientos si corre riesgo de enfermarse gravemente debido a su edad o estado, como el embarazo.
- ✓ Puede volver a sus actividades normales cuando, **durante al menos 24 horas**, se cumplan ambas condiciones:
  - Sus síntomas están mejorando en general, y
  - No ha tenido fiebre (y no está tomando medicamentos antifebriles).

#### Durante 5 días después de que mejoren los síntomas:

- ✓ Cuando vuelva a sus actividades normales, tome precauciones adicionales durante los 5 días siguientes como, por ejemplo:
  - Abrir las ventanas para que entre aire fresco o realizar actividades en movimiento al aire libre
  - Lavarse las manos con frecuencia
  - Llevar una mascarilla cuando está con otras personas
  - Mantener distanciamiento físico
  - Hacerse pruebas (si es posible) antes de pasar tiempo con otras personas en interiores

Obtenga más información en [cdc.gov/respiratory-viruses/guidance/index.html](https://www.cdc.gov/respiratory-viruses/guidance/index.html).

