

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

15 DE DICIEMBRE DE 2022

Ante la circulación de varios virus respiratorios, 12 funcionarios de salud del Área de la Bahía recomiendan medidas para mantenerse sanos durante las fiestas

Un nuevo aumento de las infecciones por COVID, junto con los elevados niveles de gripe y virus respiratorio sincitial (VRS), están poniendo a prueba los sistemas sanitarios y afectando a las familias durante esta época festiva.

La buena noticia es que todo el mundo puede tomar medidas sencillas para mantenerse sano durante esta temporada. Doce funcionarios de salud del Área de la Bahía recomiendan las siguientes medidas:

Vacúnese contra la gripe y el COVID.

- El refuerzo actualizado Omicron COVID, también conocido como refuerzo bivalente, está dirigido tanto contra la variante Omicron como contra el virus original 2020. Las vacunas de refuerzo Omicron están disponibles a partir de los seis meses de edad. Estas vacunas mejoradas son la mejor protección contra los síntomas graves de COVID y la hospitalización.
- Al principio de la pandemia, las tasas de vacunación contra el COVID en el Área de la Bahía eran altas, lo que protegía a algunas comunidades de los peores resultados. Esta protección de la vacuna ha disminuido con el tiempo, pero un refuerzo de la vacuna Omicron contra el COVID puede restablecerla. En la mayor parte del Área de la Bahía, menos de la mitad de las personas que cumplen los requisitos han recibido el refuerzo actualizado de Omicron contra el COVID.
- Este año, más personas en el Área de la Bahía están contrayendo la gripe que a principios de la pandemia. La gripe no es lo mismo que un resfriado común y puede provocar una enfermedad repentina y grave en los más jóvenes, las personas mayores y las personas con afecciones médicas subyacentes.
- Ahora es el momento de vacunarse contra la gripe. Su médico puede administrarle la vacuna antigripal y el refuerzo Omicron COVID en la misma visita. Las vacunas contra el COVID son gratuitas y las demás vacunas recomendadas están ampliamente disponibles a bajo costo o sin costo alguno.
- No hay vacuna contra el VRS, pero medidas sencillas como lavarse las manos con regularidad y taparse la boca al toser pueden ayudar.

Quédese en casa si está enfermo.

- Independientemente del virus que tengas, si se encuentra mal, la mejor manera de no contagiar a los demás es quedarse en casa hasta que se haya recuperado. Si cree que puede ser COVID, hágase la prueba.
- Deben buscar atención médica urgente o de emergencia las personas que la necesiten, incluidas las pruebas o el tratamiento de la gripe o el COVID.

Use una mascarilla en lugares públicos cerrados.

- Las mascarillas pueden evitar la transmisión del COVID, la gripe, el VRS y otros virus respiratorios a la vez.
- Llevar una mascarilla de alta calidad, como una KN94, KN95 o N95, puede evitar que se ponga enfermo y se pierda la vida, el trabajo, la escuela y las fiestas navideñas. Se recomienda

encarecidamente el uso de mascarillas en lugares públicos para evitar la propagación de virus y reducir el riesgo de enfermedad.

- Las mascarillas también reducen la probabilidad de que transmita una infección si ya está enfermo, aunque sus síntomas sean leves. Esto ayuda a proteger a las personas que le rodean, especialmente a las que corren un mayor riesgo de contraer enfermedades graves.
- Mejore la ventilación interior encendiendo los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado, filtrando el aire con un filtro HEPA portátil, orientando los ventiladores hacia las ventanas abiertas o abriendo puertas y ventanas cuando sea posible. Todo ello puede evitar que los virus se propaguen en el interior.

Hágase la prueba antes de reunirse con otras personas en lugares cerrados o si se siente enfermo.

- Reduzca las posibilidades de infectar a otra persona con COVID averiguando si tiene el virus antes de reunirse con otras personas. Recuerde que los síntomas de COVID pueden ser leves o estar ausentes. Asegúrese de abastecerse de kits de prueba caseros.

Reciba tratamiento, si lo necesita.

- Hay tratamientos gratuitos disponibles si da positivo en la prueba de COVID. La medicación gratuita evita la hospitalización y está disponible para la mayoría de los adultos y algunos adolescentes incluso con síntomas leves.
- Hable con su médico acerca de las opciones de tratamiento o visite covid19.ca.gov/treatment o encuentre una ubicación de prueba para tratar cerca de usted: aspr.hhs.gov/TestToTreat. Los tratamientos funcionan mejor cuando se inician inmediatamente después del comienzo de los síntomas y durante los 5 días siguientes.

Los funcionarios de salud de los condados de Alameda, Contra Costa, Marin, Monterey, Napa, Santa Clara, Santa Cruz, San Francisco, San Mateo, Solano, Sonoma y la ciudad de Berkeley animan al público a tomar estas sencillas medidas para protegerse a sí mismos y a los demás para evitar perderse momentos festivos y aliviar la carga de los sistemas de salud locales. En toda el Área de la Bahía, los virus respiratorios afectan a los más vulnerables, incluidos los niños pequeños, los inmunodeprimidos, las personas que viven hacinadas en viviendas o en centros de convivencia y los ancianos, especialmente en centros de enfermería especializada.

###