

# ABAHO

---

ASSOCIATION OF BAY AREA HEALTH OFFICIALS

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

30 DE NOVIEMBRE DE 2023

**\*\*\*COMUNICADO DE PRENSA\*\*\***

## **Con los virus respiratorios circulando, todos los Oficiales de Salud del Área de la Bahía recomiendan acciones para mantenerse saludables durante las fiestas**

A medida que aumentan los niveles de virus respiratorios circulantes y las personas pasan más tiempo en interiores durante la temporada festiva, es importante conocer todas las formas de mantenerse saludable este invierno.

Todos los Oficiales de Salud del Área de la Bahía recomiendan las siguientes acciones:

### **Vacúnese contra el COVID-19, la gripe y el VRS.**

- Mantenerse al día con la vacunación es la mejor manera de protegerse contra el COVID-19 grave, la influenza (gripe) y la enfermedad por el VRS. Estos virus representan el mayor riesgo para los bebés, los adultos mayores y las personas con ciertas afecciones de salud. Recibir las vacunas recomendadas durante el embarazo protege a las personas embarazadas y a sus bebés.
  - Se recomienda una dosis de la vacuna actualizada contra el COVID-19 de este año para todas las personas de 6 meses y mayores, al menos dos meses después de su última dosis. Se recomienda que los niños de 6 meses a 4 años de edad y las personas que tienen el sistema inmunitario debilitado que nunca han sido vacunadas reciban dosis adicionales.
  - Las personas sin seguro médico o quien tenga seguro médico que no cubre el costo de las vacunas pueden recibir la vacuna actualizada contra el COVID-19 de forma gratuita a través del Programa de Acceso Puente. Visite [vacunas.gov](https://www.vacunass.gov) para encontrar una ubicación.
  - Todas las personas de 6 meses y mayores deben vacunarse anualmente contra la gripe. Los niños de 8 años y menores necesitan 2 dosis el primer año que reciben la vacuna contra la gripe.
  - Los adultos de 60 años y mayores pueden vacunarse contra el VRS para prevenir enfermedades graves. Las personas embarazadas también deben recibir la vacuna contra el VRS entre las semanas 32 y 36 de embarazo para proteger a su recién nacido. Las vacunas contra el VRS están disponibles en muchas farmacias y proveedores de atención médica.
  - Las vacunas contra el COVID-19, la gripe y el VRS se pueden administrar al mismo tiempo.

"Actualmente, solo el 10.7% de los residentes del condado de Santa Cruz han recibido la vacuna actualizada contra el COVID-19, que protege contra las nuevas variantes circulantes", dijo la Dra. Lisa Hernandez, Oficial Principal de Salud del Condado de Santa Cruz. "Es imperativo que las personas que viven en un centro de atención a largo plazo, las personas con afecciones crónicas o que tienen 65 años o más reciban la vacuna actualizada contra el COVID-19, la vacuna contra la gripe y el VRS, y animamos a todos a hacer una cita para ponerse al día con sus vacunas a medida que nos acercamos a la temporada festiva".

**Quédese en casa si está enfermo.**

- Si se siente enfermo, la mejor manera de evitar contagiar la enfermedad a otras personas es quedarse en casa tanto como pueda hasta que se haya recuperado, sin importar qué virus tenga.
- Las personas que necesitan atención médica urgente o de emergencia, incluidas las pruebas o tratamiento, no deben dudar en buscarla.

#### **Hágase la prueba si se siente enfermo.**

- Reduzca las probabilidades de infectar a otra persona con COVID-19 enterándose si tiene el virus. Hágase la prueba de inmediato si tiene síntomas de COVID-19, para que pueda recibir tratamiento si da positivo. Recuerde que los síntomas del COVID-19 pueden ser leves.
- Asegúrese de almacenar kits de prueba de COVID-19 para usar en el hogar. Este otoño, cada hogar puede obtener hasta ocho pruebas gratuitas de COVID del gobierno de EE. UU.

#### **Reciba tratamiento.**

- Si da positivo en la prueba de COVID-19, hay tratamiento disponible. Los medicamentos para el COVID-19 ayudan a prevenir la hospitalización y están disponibles para la mayoría de los adultos y algunos adolescentes incluso con síntomas leves.
- El tratamiento contra el COVID-19 funciona mejor cuando se inicia inmediatamente después de que comienzan los síntomas y dentro de los cinco días posteriores a la aparición de los síntomas.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre las opciones de tratamiento o visite [covid19.ca.gov/treatment](https://covid19.ca.gov/treatment).
- Si el resultado de la prueba de influenza es positivo, hay tratamiento disponible para las personas con alto riesgo de enfermarse gravemente.

#### **Use una mascarilla en lugares públicos cerrados y mejore la ventilación.**

- Para mayor protección, considere el uso de mascarillas en lugares públicos cerrados, especialmente si tiene un mayor riesgo de enfermarse gravemente (mayores de 65 años y/o personas con ciertas afecciones de salud). El uso de una mascarilla bien ajustada y de alta calidad, como una KF94, KN95 o N95, puede prevenir la infección por COVID-19, gripe, VRS y otros virus respiratorios a la vez.
- Usar una mascarilla puede reducir el riesgo de enfermarse y perderse el trabajo, la escuela y los eventos festivos.
- Las mascarillas también reducen la probabilidad de transmitir una infección si ya está enfermo, incluso si sus síntomas son leves. Esto ayuda a proteger a las personas que lo rodean, especialmente a aquellas con mayor riesgo de enfermarse gravemente.
- Mejore la ventilación en interiores encendiendo los sistemas HVAC, filtrando el aire con un filtro HEPA portátil (el mismo tipo que muchos usan para el humo de los incendios forestales), apuntando los ventiladores hacia las ventanas abiertas o abriendo puertas y ventanas cuando sea posible. Todo esto puede ayudar a que los virus no se propaguen en interiores.

**Los oficiales de salud de los condados de Alameda, Contra Costa, Marin, Monterey, Napa, Santa Clara, Santa Cruz, San Benito, San Francisco, San Mateo, Solano, Sonoma y la ciudad de Berkeley alientan al público a tomar estas sencillas medidas para protegerse a sí mismos y a los demás en esta temporada festiva.**

###