

EL COVID-19, LA INFLUENZA Y USTED

Esta temporada, la vacunación contra la influenza, recomendada para todas las personas de 6 meses en adelante sin contraindicaciones médicas, es vital para ayudar a proteger a las poblaciones vulnerables y reducir la carga de enfermedades respiratorias y hospitalizaciones durante la pandemia de COVID-19. (AAP, 2020)

El COVID-19 (coronavirus) y la influenza tienen muchas similitudes. Tanto el COVID-19 como la influenza son enfermedades respiratorias contagiosas causadas por virus. Se pueden realizar pruebas para ver si tiene COVID-19 o influenza. También puede tener ambos virus al mismo tiempo. Descubra lo que debe saber y cómo protegerse de estos virus.

Síntomas/ Características	Influenza	COVID-19
Fiebre/escalofríos	✓	✓
Tos	✓	✓
Dificultad para respirar	✓	✓
Fatiga	✓	✓
Dolor de garganta	✓	✓
Congestión o secreción nasal	✓	✓
Dolores musculares o corporales	✓	✓
Dolor de cabeza	✓	✓
Vómitos y diarrea	✓	✓
Cambio o pérdida repentinos del gusto o el olfato		✓
Inicio de los síntomas	1-4 días después de la exposición	2-14 días después de la exposición

Cómo se propagan el COVID-19 y la gripe

Los virus que causan COVID-19 y la influenza se propagan de manera similar. Ambos pueden propagarse entre personas que están en contacto cercano (dentro de 6 pies o 2 metros). Los virus se propagan a través de gotitas respiratorias o aerosoles que se liberan al hablar, estornudar o toser. Estas gotas pueden caer en la boca o la nariz de alguien cercano o ser inhaladas. Estos virus también pueden propagarse si una persona toca una superficie con uno de los virus y luego se toca la boca, la nariz o los ojos.

Cómo prevenir contraer el COVID-19 y la gripe

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Cúbrase la boca y la nariz con el codo o con un pañuelo cuando tosa o estornude.
- Use una cubierta facial en espacios públicos y alrededor de miembros del hogar enfermos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Evite eventos grandes y reuniones masivas.
- Evite el contacto cercano (a menos de 6 pies) con cualquier persona fuera de su hogar.

Cómo evitar exponer a otras personas al COVID-19 y la gripe

- Quédese en casa cuando se sienta mal.
- Quédese en casa si cree que ha estado expuesto al COVID-19 y hágase la prueba del COVID-19.
- Busque pruebas desde el principio si experimenta síntomas consistente con la influenza o el COVID-19. Si el resultado es positivo, siga los consejos de su proveedor de atención médica para el tratamiento y la cuarentena.