

Recomendaciones para unas fiestas saludables

Los casos de enfermedades respiratorias, incluyendo COVID-19, influenza y [VSR](#) están aumentando en California y en todo el país. La época de VSR comenzó antes de lo habitual este año con impactos en los niños pequeños. Los casos de [gripe](#) y COVID-19 han aumentado y se espera que también lo hagan en los próximos meses. Teniendo en cuenta que estamos entrando en una época de virus de invierno, el Departamento de Salud Pública de California insta a los padres y tutores a vacunar a sus hijos lo antes posible contra la [gripe](#) y el [COVID-19](#). Vacunar a toda la familia contra la gripe y el COVID-19 ayuda a reforzar la inmunidad y disminuye el riesgo de resultados graves de estos virus.

Se recomienda encarecidamente la prevención para ayudar a detener la propagación de los virus respiratorios. Estas acciones cotidianas pueden ayudar a detener la propagación de los virus respiratorios, manteniéndolo a usted y a los demás sanos en estas fiestas:

- Quédese en casa cuando está enfermo
- Puede volver al trabajo, a la escuela o a la guardería después de que los síntomas sean leves y mejoren, incluyendo que hayan pasado al menos 24 horas desde la resolución de la fiebre sin el uso de medicamentos antifebriles, como Tylenol® o Motrin®.
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Guidance-on-Isolation-and-Quarantine-for-COVID-19-Contact-Tracing.aspx>
- Manténgase alejado de las personas enfermas.
- Use mascarilla en espacios públicos cerrados o con mucha gente. Usar mascarilla puede proteger a los bebés y a los niños pequeños que aún no tienen inmunidad y son demasiado pequeños para usar mascarilla.
- Lávese bien las manos con frecuencia con agua tibia y jabón o utilice un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Tosa o estornude en el codo, el brazo o en un pañuelo desechable. Si se utiliza un pañuelo desechable, utilice un desinfectante de manos o lávese las manos después.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Si su prueba de COVID es positiva, siga las directrices de [aislamiento](#) de CDPH.
- Hágase la prueba de COVID [antes de volver a la escuela](#) después de unas vacaciones escolares.

Para más información y orientación sobre los virus de invierno, visite el [Centro de Escuelas Seguras para Todos](#).