



Prevención y control de las enfermedades transmisibles  
150 West Tasman Drive, Suite 1A  
San José, California 95134  
(Tel) 408.885.4214  
(Fax) 408.885.4249

---

## **AVISO DE EXPOSICIÓN: INFECCIÓN RESPIRATORIA**

Fecha de publicación: \_\_\_\_\_

Estimado padre, tutor legal o personal:

Los alumnos y el personal podrían haber estado expuestos recientemente a una **infección respiratoria** como la influenza (gripe) o el COVID-19. Le facilitamos la información a continuación para que conozca las medidas que puede tomar para protegerse y proteger a los demás. Esta información no reemplaza el consultar con su médico si se llega a enfermar. ***Si usted o su hijo presentan síntomas, acuda lo antes posible a un profesional médico para que les diagnostique y trate la enfermedad.***

**INFECCIÓN RESPIRATORIA:** Enfermedad respiratoria causada por virus o bacterias que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. Algunas personas, como los niños pequeños y los adultos mayores, corren mayor riesgo de sufrir complicaciones graves por una infección respiratoria. Existen vacunas que pueden protegerle de muchas infecciones respiratorias.

**¿Cuáles son los síntomas?** Los síntomas pueden incluir fiebre, escalofríos, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza y cansancio.

**¿Cómo se transmite?** La mayoría de las infecciones respiratorias se propagan al respirar los gérmenes que se esparcen por el aire cuando una persona infectada habla, tose o estornuda. También pueden propagarse si alguien toca superficies que tienen gérmenes y luego se toca la nariz o la boca.

**¿Cuándo empiezan los síntomas?** Dependiendo del microorganismo causante de la infección, pueden variar de días a semanas.

**¿El personal o los niños deben quedarse en casa si presentan síntomas?** Sí, quédese en casa si tiene síntomas. Llame a su médico si usted o su hijo empiezan a sentirse peor o tienen problemas para respirar. También debe hablar con su médico sobre las pruebas y las opciones de tratamiento si usted, su hijo o alguien con quien vive tiene un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave debido a una afección médica, un sistema inmunológico débil o la edad (50 años o más).

**¿Cuándo pueden volver al trabajo, al colegio o a la guardería el personal o los niños?** Si al niño o al miembro del personal se le diagnostica una enfermedad respiratoria específica, debe hablar con su médico sobre cuándo puede volver. De lo contrario, el niño o el miembro del personal pueden volver cuando lleven 24 horas sin fiebre sin utilizar medicamentos antifebriles, los demás síntomas sean leves y estén mejorando, y pueden participar de manera significativa en las actividades rutinarias. Lleve una mascarilla bien ajustada durante los cinco días después de regresar.

### **¿Cómo se previenen las infecciones respiratorias?**

Vacunarse contra la influenza (gripe), el COVID-19 y el VRS es la mejor manera de protegerse a sí mismo y a su familia contra enfermedades graves causadas por infecciones respiratorias. Todas las personas que reúnan los requisitos para vacunarse deben estar al día en sus vacunas y vacunarse contra la gripe todos los años antes de que comience la temporada de los virus respiratorios invernales. También debe lavarse las manos con frecuencia, quedarse en casa y llamar al médico si se encuentra mal, y taparse la boca al toser o estornudar. Llevar mascarilla también puede frenar la propagación de las infecciones respiratorias, sobre todo en espacios cerrados abarrotados de gente.

Para más información, visite [cdc.gov/respiratory-viruses](https://www.cdc.gov/respiratory-viruses).