



Karen Haught, MD, MPH • County Health Officer • Public Health Branch

*14 de diciembre de 2022: La salud y la seguridad de nuestra comunidad escolar es nuestra principal prioridad y el Condado de Tulare ha recomendado que compartamos esta información con nuestras familias al entrar en la temporada de invierno y vacaciones.*

### **Aviso Público: Prevención de Enfermedades Graves de Invierno**

Nuestros hospitales locales están abrumados con un gran número de pacientes con enfermedades respiratorias de invierno en este momento. Hacer nuestra parte para prevenir enfermedades graves ayuda a apoyar a nuestros hospitales comunitarios para que puedan atendernos mejor cuando más se necesita.

Como recordatorio, a menudo podemos exponernos a los virus respiratorios de las personas más cercanas a nosotros, por lo que es importante que todos tomen precauciones este invierno para mantener saludable a toda la familia, especialmente si usted o alguien en su hogar tiene un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave.

#### **Si usted o un miembro de su familia están enfermos: Puede ser COVID-19, gripe u otro virus como RSV.**

- Muchas veces esto se puede manejar en casa, evaluándose según sea necesario en su clínica o de forma remota con un proveedor de telesalud; esto ayuda a mantener nuestras salas de emergencia abiertas para emergencias.
- Algunas personas corren el riesgo de enfermarse gravemente, por lo que pueden necesitar precauciones adicionales: Bebés, niños menores de 5 años, adultos mayores y personas embarazadas o con problemas de salud (asma, problemas cardíacos, sistema inmunitario debilitado u otros riesgos para la salud).

#### **Para bebés y niños enfermos, el Hospital de Valley Children's recomienda quedarse en casa y llamar a su pediatra a menos que su hijo tenga síntomas que puedan necesitar atención de emergencia, como:**

- Dificultad para respirar (*haga clic [aquí](#) para saber cómo puede ser la dificultad para respirar en los bebés*)
- Dificultad para retener líquidos
- Problemas para mantenerse alerta o despertarse
- Labios o cara de color azul
- Dolor o presión persistente en el pecho

#### **Quédese en casa (lejos de los demás), realice la prueba de COVID-19 y reciba tratamiento si la prueba es positiva.**

- La mayoría de los adultos con síntomas leves o moderados deben recibir tratamiento lo antes posible para prevenir enfermedades graves. Las píldoras funcionan al evitar que el virus se multiplique en su cuerpo, lo que puede ayudarlo a obtener un resultado negativo antes y reducir el riesgo de síntomas prolongados de COVID.
- Si su resultado es positivo, llame a su médico u obtenga una visita gratuita de telesalud por COVID-19 con Sesame Care [en línea \(sesamecare.com/COVID\)](https://www.sesamecare.com/COVID) o por teléfono al 833-686-5051.
- El seguro cubre las pruebas de COVID-19 compradas en la tienda todos los meses y las pruebas de COVID-19 gratuitas también están disponibles en [múltiples localizaciones](#) a través del Condado de Tulare.

#### **Si su prueba de COVID-19 es negativa o aún necesita atención:**

- Llame a su clínica si tiene una, especialmente si tiene un mayor riesgo de enfermarse gravemente.

- Si no tiene un médico o una clínica: Use la atención de urgencia o una línea de asesoramiento de enfermería y telesalud para que lo evalúen sin salir de su hogar, a menudo el mismo día (muchos seguros tienen líneas de asesoramiento de enfermería o telesalud incluidas; algunos servicios como Sesame Care ofrecen visitas en línea gratuitas o a bajo costo)
- Vaya a la sala de emergencias o llame al 9-1-1 si siente que está experimentando una emergencia médica, como dificultad para respirar, confusión o dolor en el pecho.

**Continúe con la prevención general de enfermedades invernales para proteger a toda su familia:**

- Vacúnese contra el COVID-19 y la gripe, especialmente si usted o un miembro de su familia corren un mayor riesgo de enfermarse gravemente (nota: no existe una vacuna contra el RSV).
- Lávese las manos con frecuencia y limpie las superficies que se tocan con frecuencia en el hogar.
- Use un cubre bocas en el interior cerca de otras personas, especialmente si usted o un miembro de su familia corren un mayor riesgo de enfermarse gravemente.
- Si está enfermo, quédese en casa; aíslese de los demás en casa y use un cubre bocas si no puede hacerlo.
- Reciba tratamiento temprano para prevenir enfermedades graves, especialmente si tiene un mayor riesgo.

**Dónde Encontrar Más Información de Salud**

**Departamento de Salud Pública de California (CDPH)**

- [COVID-19: COVID-19: Datos sobre el Tratamiento/Cuándo Recibir Tratamiento](#)
- [RSV: Síntomas/Cuidar a su Hijo en el Hogar/Cuándo Buscar Atención](#)
- [\(Video\) ¿RSV, Gripe o COVID-19? \(solo disponible en Inglés\)](#)
- [\(Video\) Manténgase Saludable este Invierno: Consejos para Protegerse a Usted y a su Familia \(solo disponible en Inglés\)](#)
- Visite [myturn.ca.gov](http://myturn.ca.gov) o llame al 1-833-422-4255 para citas de vacunas y clínicas sin cita previa

**Atención Médica Infantil del Valle**

- [Prevención de la Gripe, RSV, COVID-19 y otras Enfermedades Respiratorias este Invierno](#)
- [Manteniendo a los Bebés a Salvo del RSV](#)

**Asociación Americana de Pediatría**

- [COVID, COVID, Gripe y RSV: ¿En qué se Diferencian estas Enfermedades Respiratorias?](#)
- [Tos y Resfriados: Medicamentos o Remedios Caseros \[para Niños\]](#)
- [\(Video\) Señales de RSV en Bebés y \(Video\) Proteja a su Hijo de la Gripe \(solo disponibles en Inglés\)](#)

**Centros para el Control de Enfermedades (CDC)**

- [Tratamiento Antiviral Contra la Gripe y Quién Tiene Mayor Riesgo de Enfermarse Gravemente por Gripe](#)
- [RSV: Síntomas y Cuidados y RSV en Bebés y Niños Pequeños](#)
- [\(Manejo de Síntomas\) Cómo Sentirse Mejor: Dolor de Garganta](#)
- [\(Manejo de Síntomas\) Cómo Sentirse Mejor: Síntomas del Resfriado Común](#)
- [\(Manejo de Síntomas\) Cómo Sentirse Mejor: Síntomas del Resfriado en el Pecho](#)
- [\(Manejo de Síntomas\) Cómo Sentirse Mejor: Síntomas de Congestión Nasal y Sinusitis](#)

# ¿Tiene COVID-19?

Hay tratamientos gratuitos disponibles

Seguro y eficaz

- Prevenga la hospitalización y la muerte.
- Comience el tratamiento lo más pronto posible.
- Y recuerde aislarse para evitar infectar a otros.



Escanee este código QR para saber qué hacer si da positivo por COVID.



**OPCIÓN A:** Hable con su proveedor de atención médica.

**OPCIÓN B:** Si no puede comunicarse con ellos dentro de las 24 horas, hable con alguien por teléfono o haga una videollamada gratis.

Llame al 833-686-5051 o haga una cita en [sesamecare.com/covidca](https://sesamecare.com/covidca).

