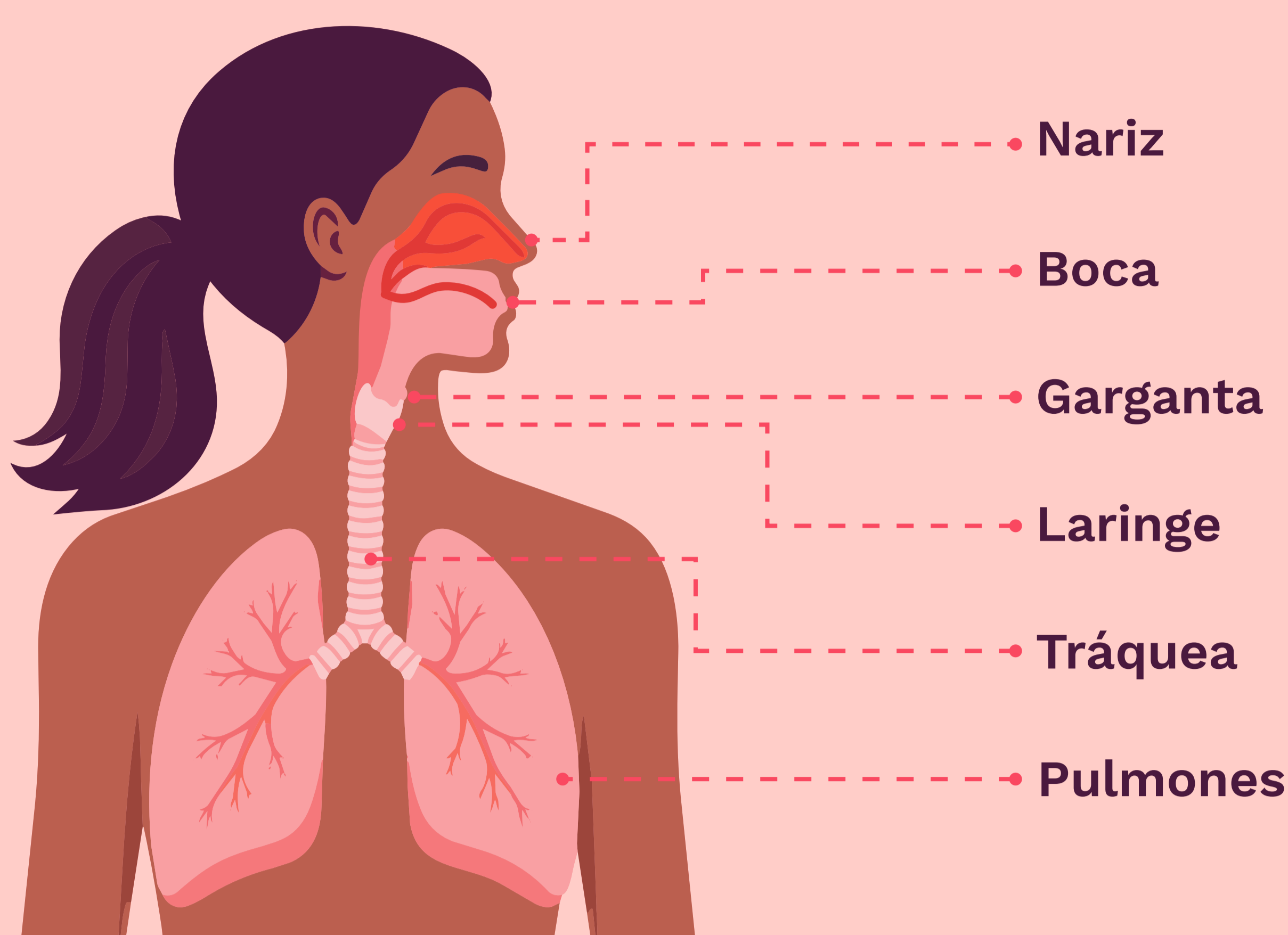


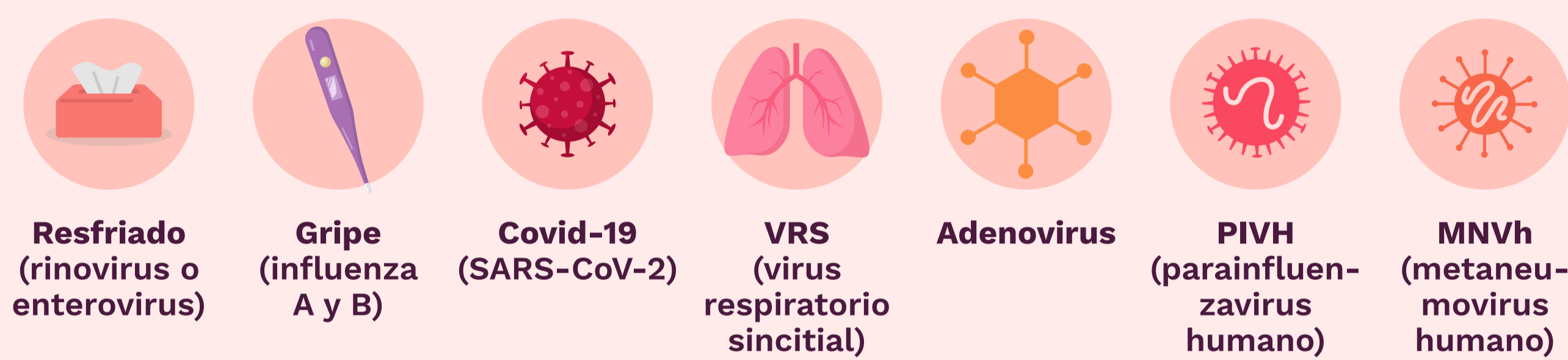
Todo sobre los virus respiratorios

La temporada más alta de los virus respiratorios es en el otoño, pero los virus pueden enfermarnos todo el año. Aquí encontrarás los pasos que puedes tomar para protegerte a ti y a otras personas.

Los trastornos respiratorios se originan por virus que afectan el **sistema respiratorio**.



Trastornos respiratorios comunes:



Las enfermedades respiratorias causan **síntomas**, tales como:

- Tos
- Goteo u obstrucción nasal
- Estornudos
- Dolor de garganta
- Escalofríos
- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Dolor corporal
- Cansancio
- Sibilancia



¿Quién tiene riesgo de enfermedades respiratorias?

Cualquier persona puede enfermarse de un virus respiratorio, pero algunas personas tienen más probabilidades de enfermarse gravemente



- Adultos mayores
- Niños pequeños
- Personas con sistemas inmunitarios debilitados
- Personas embarazadas
- Personas con discapacidades
- Personas con ciertos trastornos médicos, tales como:
 - Enfermedades pulmonares
 - Diabetes
 - Enfermedades cardíacas

¿Cómo podemos protegernos y a otras personas de virus respiratorios?

Mantente al día con las vacunas recomendadas, especialmente para la **gripe, el VRS y el covid-19**. Las vacunas pueden ser útiles para protegerte de enfermedades graves causadas por virus respiratorios.

Otros pasos que puedes tomar para evitar enfermarte de virus respiratorios

- Lava tus manos frecuentemente
- Evita que niños enfermos vayan a la escuela
- Evita tocar tu rostro
- Usa un purificador de aire
- Limpia las manijas de las puertas y otras superficies que se tocan frecuentemente
- Utiliza una mascarilla en lugares públicos
- Quédate en casa cuando te sientas enferma



¿No estás segura si ya debes recibir una vacuna?
¿Necesitas ayuda para identificar cómo vacunarte?
Habla con tu proveedor de atención médica, llama a tu departamento de salud local o visita el sitio web [vaccinefinder.org](https://www.vaccinefinder.org).