

Ayude a reducir la propagación de los virus respiratorios

Los virus respiratorios aumentan durante el otoño y el invierno. Este año, hay varios virus respiratorios en circulación al mismo tiempo, entre los que se incluyen los siguientes:

- ▶ COVID-19
- ▶ gripe (influenza)
- ▶ virus sincitial respiratorio (RSV)

Cómo prevenir la propagación

Los virus respiratorios se propagan de distintas maneras. Por eso el uso de varias capas de protección es la manera más eficaz para ayudar a reducir el riesgo de contraer y propagar los virus.

Es importante que tome estas medidas:



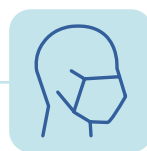
aplicarse la vacuna contra la gripe anual



mantener actualizado su esquema de vacunas contra la COVID-19



quedarse en casa si está enfermo



usar mascarilla en lugares cerrados públicos



lavarse las manos con frecuencia



mejorar la ventilación en ambientes interiores siempre que sea posible, por ejemplo, abrir una ventana o puerta



evitar tocarse la cara con las manos sucias



cubrirse para toser y estornudar con un pañuelo o hacerlo en el pliegue del brazo



limpiar y desinfectar las superficies y objetos de contacto frecuente



prestar atención a las alertas y consejos de salud pública en su comunidad

Para obtener más información: Canada.ca/respiratory-viruses



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada