



Los síntomas de los virus respiratorios comunes (como la gripe, la COVID-19 o el VRS) pueden incluir fiebre, escalofríos, sensación de mucho cansancio, tos, secreción nasal y dolor de cabeza. Siga estas recomendaciones para reducir el riesgo de contagiar a otras personas y saber cuándo puede necesitar tratamiento. Estas directrices no se aplican al personal de atención médica.

Si tiene síntomas de virus respiratorios

- **Evite el contacto con otras** personas, incluidas aquellas con las que vive y que no están enfermas. Si no puede evitar el contacto con otras personas, siga los pasos adicionales que se indican a continuación para reducir el riesgo de contagiar a otras personas.
- **Considere la posibilidad de someterse a la prueba de COVID-19** con el fin de decidir si necesita tomar más medidas para protegerse a sí mismo y a los demás.
- **Hable con un profesional de atención médica sobre el tratamiento** de inmediato si corre un mayor riesgo de ponerse muy enfermo o si sus síntomas empeoran. Las personas con mayor riesgo de enfermedad grave son los niños pequeños, los adultos mayores, las personas con sistemas inmunitarios debilitados, las embarazadas y las personas con discapacidades.
- El tratamiento debe iniciarse a los pocos días de contraer la enfermedad para que funcione. Estos medicamentos pueden reducir las probabilidades de que se ponga muy enfermo o tenga que ir al hospital.

Regreso a las actividades habituales

- Puede regresar a sus actividades habituales al cabo de al menos un día (24 horas) **si se encuentra mejor en general y no ha tenido fiebre durante al menos 24 horas** sin utilizar medicamentos antifebriles.
- **Después de regresar a las actividades normales, siga estos pasos adicionales durante los 5 días siguientes.** Cuantas más medidas tome, menor será el riesgo de que otros enfermen.
 - Lávese las manos con agua y jabón o utilice desinfectante de manos con frecuencia.
 - En la medida de lo posible, mantenga la distancia física con otras personas.
 - Utilice una mascarilla que se ajuste bien y que sea de alta calidad.
 - Mejore la calidad del aire abriendo una ventana, utilizando un filtro de aire o reuniéndose al aire libre.
 - En la medida de lo posible, limpie y desinfecte las superficies.
- Puede seguir contagiando el virus a otras personas, aunque se encuentre mejor. Si tiene fiebre o empieza a sentirse peor, evite de nuevo el contacto con otras personas hasta que se sienta mejor.
- Su lugar de trabajo, escuela o programa de cuidado de niños puede tener diferentes políticas de regreso después de estar enfermo. Para obtener más información, póngase en contacto directamente con la organización.



Symptoms of common respiratory viruses-like flu, COVID-19 or RSV-may include fever, chills, feeling very tired, cough, runny nose and headache. Follow these recommendations to lower the risk of getting other people sick and to know when you might need treatment. This guidance does not apply to health care workers.

If You Have Respiratory Virus Symptoms

- **Avoid contact with other** people-including those you live with who are not sick. If you can't avoid contact with others, follow the extra steps below to lower the risk of getting others sick.
- **Consider testing for COVID-19** to help you decide if you need to take more steps to protect yourself and others.
- **Talk to a health care provider about treatment** right away if you are at higher risk of getting very sick or if your symptoms get worse. People at higher risk for severe illness include young children, older adults, people with weakened immune systems, people who are pregnant, and people with disabilities.
- Treatment must be started within a few days of getting sick to work. These medicines can make it less likely you will get very sick or need to go to the hospital.

Returning to Normal Activities

- You can go back to normal activities after at least one day (24 hours) **if you are feeling better overall and have not had a fever for at least 24 hours** without using fever-reducing medicines.
- **After returning to normal activities, take these extra steps for the next 5 days.** The more steps you take, the lower your risk of getting others sick.
 - Wash your hands with soap and water or use hand sanitizer often.
 - Keep a physical distance from other people as much as possible.
 - Wear a face mask that fits well and is high quality.
 - Improve the air quality by opening a window, using an air filter, or gathering outside.
 - Clean and disinfect surfaces as much as possible.
- You can continue to spread the virus to others, even if you're feeling better. If you develop a fever or start to feel worse, avoid contact with others again until you feel better.
- Your workplace, school or child care program may have different return policies after being sick. Please check with the organization directly to learn more.