

TEHAMA COUNTY HEALTH SERVICES AGENCY

MICHELLE SCHMIDT, PHN
EXECUTIVE DIRECTOR

ROSA CUMPTON
ASSISTANT EXECUTIVE
DIRECTOR, ADMINISTRATION

TIMOTHY D. PETERS, MD
HEALTH OFFICER



PUBLIC HEALTH
MINNIE SAGAR, MPH, MPA
PUBLIC HEALTH DIRECTOR
1860 WALNUT STREET, BUILDING D
MAILING ADDRESS: PO BOX 400, RED BLUFF, CA 96080

PHONE: (530) 527-6824
Fax: (530) 527-0362

9 de octubre de 2026

AVISO DE SERVICIO PÚBLICO:

PROTÉJASE: TEMPORADA DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

A medida que nos acercamos al comienzo del otoño, es importante seguir las estrategias recomendadas por el Departamento de Salud Pública de California (CDPH) para protegerse a sí mismo y a los demás de enfermedades respiratorias como la influenza, la COVID-19 y el virus sincitial respiratorio (VSR). California está experimentando un aumento de casos de influenza a principios de este año en comparación con años anteriores. Por lo tanto, el Departamento de Salud Pública del Condado de Tehama recomienda a los residentes que consideren vacunarse contra la influenza con anticipación.

Cómo protegerse de los virus respiratorios:

Practica una buena higiene de manos: Lávate las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Asegúrate de limpiarlas bien, incluyendo debajo de las uñas y entre los dedos. Usa desinfectante para manos cuando no tengas agua y jabón a la mano.

Tos y estornudos: Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tire los pañuelos usados a la basura. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en el codo, no en las manos.

Limpieza de superficies: Limpie las superficies que se tocan con frecuencia, como encimeras, pasa manos y manijas de las puertas.

Vacunación: Manténgase al día con las vacunas recomendadas. Puede verificar si está al día con su registro [digital de vacunación \(https://myvaccinerecord.cdph.ca.gov/\)](https://myvaccinerecord.cdph.ca.gov/). A continuación, encontrará las recomendaciones del Departamento de Salud Pública de California (CDPH) sobre las vacunas contra virus respiratorios:

Edad/Condición	COVID-19	Influenza (Flu)	RSV
Niños	• Todos los de 6-23 meses • Todos los de 2-18 años con factores de riesgo o nunca vacunados contra COVID-19 • Todos los que están en contacto cercano con otras personas con factores de riesgo [1] • Todos los que eligen la protección [1]	• Todos los mayores de 6 meses [2]	• Todos menores de 8 meses [3] • Los de 8-19 meses con factores de riesgo a Embarazo
Embarazo	• Todas las que estén planeando el embarazo, el posparto o la lactancia	• Todas las que estén planeando el embarazo, el posparto o la lactancia	• 2-36 semanas de edad gestacional [3] [4]
Adultos	• Todos los mayores de 65 años • Todos los menores de 65 años con factores de riesgo • Todos los que están en contacto cercano con otras personas con factores de riesgo [1] • Todos los que eligen protección	• Todos	• Todos los mayores de 75 años [4] • Todos los 50-74 años con factor de riesgo [4]
Trabajadores de la salud	• Todos	• Todos	• Todas las personas que cumplan con los criterios anteriores

1. La vacuna contra el COVID-19 está disponible para personas de 6 meses de edad en adelante.

2. Se recomiendan dos dosis, administradas con al menos 4 semanas de diferencia, para niños de 6 meses a 8 años que reciben la vacuna contra la influenza por primera vez.

3. Proteja a los bebés mediante la vacuna contra el VRS durante el embarazo o mediante una dosis infantil de nirsevimab o clesrovimab.

4. Actualmente, se recomienda la vacunación contra el VRS durante el embarazo o para adultos una sola vez, en lugar de anualmente.

Si tiene un virus respiratorio (incluidos influenza, VSR o COVID-19)

1. **Quédese en casa** y aléjese de los demás si tiene síntomas de virus respiratorios. Estos son los síntomas pueden incluir fiebre, escalofríos, fatiga, tos, secreción nasal y dolor de cabeza, entre otros.
2. Puedes retomar tus actividades normales cuando tus síntomas mejoren. En general, si no ha tenido fiebre (y no está tomando medicamentos para bajar la fiebre) durante 24 horas.
3. Cuando retome sus actividades normales, tome precauciones adicionales durante los próximos 5 días, como por ejemplo: usar mascarilla en presencia de otras personas y evitar zonas concurridas.
 - a. Ten en cuenta que aún puedes propagar el virus que te enfermó, incluso si te sientes mejor.
 - b. Si vuelve a tener fiebre o síntomas después de haber vuelto a actividades normales, aíslese de nuevo, como lo haría en caso de una nueva infección.

Pruebas y tratamiento

Los kits de prueba están ampliamente disponibles en farmacias y otros comercios. Es posible que las pruebas aún sean gratuitas a través de su seguro. Partnership HealthPlan todavía cubre 4 kits de prueba caseros por mes, así que consulte con su farmacia. Los kits de prueba vencidos aún se pueden usar si aparece la línea de control en la prueba; sin embargo, esta opción solo debe usarse si no hay pruebas vigentes disponibles. Los kits de prueba rápida disponibles para la compra generalmente incluyen solo COVID-19 o COVID-19 y cepas de influenza A y B. Las pruebas de VRS generalmente están disponibles en clínicas, centros de atención de urgencia o a través de su proveedor de atención médica. Si tiene un mayor riesgo de enfermedad grave, comuníquese con su proveedor lo antes posible para determinar si se recomienda realizar la prueba. Las pruebas tempranas garantizan que quienes necesitan tratamiento lo reciban cuanto antes.

La mayoría de las personas con síntomas leves de COVID-19, gripe o VRS se recuperan en casa con descanso, líquidos y medicamentos de venta libre para la fiebre y las molestias.

Si da positivo en la prueba de COVID-19 o influenza y tiene un mayor riesgo de padecer una enfermedad grave (como edad avanzada, embarazo, obesidad, enfermedad pulmonar o cardíaca crónica, diabetes o un sistema inmunitario debilitado), busque atención médica de inmediato. Los medicamentos antivirales recetados, como Paxlovid para la COVID-19 y Tamiflu (oseltamivir) para la influenza, son más efectivos cuando se comienzan a tomar durante los primeros días de la aparición de los síntomas.

Si cada uno de nosotros pone de su parte para protegernos a nosotros mismos y a los demás, podemos ayudar a frenar la propagación de los virus respiratorios en nuestra comunidad.

Para más información, contacte:

Agencia de Servicios de Salud del Condado de Tehama - Salud Pública

Red Bluff: (530) 527-6824 o número gratuito: 1-800-655-6854