

Respiratory Illness Guidance

To help people lower the risk from a range of common respiratory viral illnesses, including COVID-19, flu, and RSV, if you experience any of these signs and symptoms stay home and test immediately:

- Fever
- Cough
- Body aches
- Runny nose
- Headache
- Sore throat
- Fatigue
- Loss of taste or smell (more common with COVID-19)

Prevention



Get vaccinated



Practice good cough etiquette by covering your cough or sneeze



Wash your hands often with soap and water and avoid touching your face



Clean and disinfect surfaces often

Consider wearing a mask if:

- You need to leave your home when you are sick
- You are taking care of someone who is sick
- You are around immunocompromised individuals
- You are indoors with a large group of people, especially when these diseases are in high transmission in the community



If you are sick, stay home, rest, and contact your doctor if symptoms worsen



You may return to school until you are fever-free for a minimum of 24 hours without the use of fever-reducing medications

Orientación sobre enfermedades respiratorias

Para ayudar a las personas a reducir el riesgo de una variedad de enfermedades virales respiratorias comunes, incluidas la COVID-19, la gripe y el VRS, quédese en casa si siente alguno de estos síntomas y realice una prueba de inmediato:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de cuerpo
- Goteo nasal
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Cansancio
- Pérdida del gusto o del olfato (más común con COVID-19)

Prevención



Vacunarse



Al toser o estornudar, cubrirse la boca



Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón y evita tocarte la cara



Limpiar y desinfectar las superficies con frecuencia

Considere usar una mascarilla si:

- Necesita salir de casa cuando esté enfermo
- Está cuidando a alguien que está enfermo
- Está rodeado de personas inmunocomprometidas
- Está en interiores con un grupo grande de personas, especialmente cuando estas enfermedades tienen una alta transmisión en la comunidad



Si está enfermo, quédese en casa, descanse y llame a su médico si los síntomas empeoran



Puede regresar a la escuela hasta que no tenga fiebre durante un mínimo de 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre