

Mantenega a su hijo sano este invierno: Lo que pueden hacer los padres

¡La temporada de virus de invierno está aquí! La gripe, el virus respiratorio sincitial (VRS) y el resfriado común se están propagando rápidamente por todo el país. COVID-19 continúa infectando a las personas también. La buena noticia es que hay muchas maneras de ayudar a mantener a sus hijos seguros y saludables en esta temporada navideña.



- **Manténgase al día con las vacunas contra la gripe y el COVID-19.** Las vacunas contra la gripe y el COVID protegen a los niños de enfermarse gravemente.

- Todas las personas de 6 meses de edad en adelante deberían vacunarse contra la gripe estacional.
- Todas las personas de 5 años de edad en adelante deberían recibir una dosis de refuerzo actualizada contra el COVID esta temporada, incluso si ya han recibido una o más dosis de un refuerzo original. La dosis de refuerzo actualizada se debería recibir al menos 2 meses después de una dosis primaria final de la serie o una dosis de refuerzo original.
- Los niños de 6 meses a 4 años todavía no pueden recibir una dosis de refuerzo contra el COVID. Pero si no han sido vacunados, ¡ahora es un buen momento para comenzar!
- Es seguro recibir una vacuna contra la gripe al mismo tiempo que una vacuna contra el COVID.
- Visite ph.lacounty.gov/calendariosdevacunasdecovid para obtener más información.



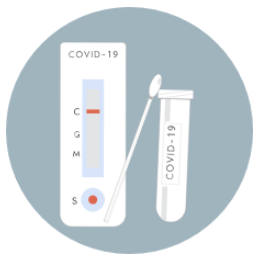
- **Use mascarillas bien ajustadas en espacios públicos cerrados.** Las mascarillas son una excelente manera de frenar la propagación de TODOS los virus respiratorios, no solo del COVID. Los niños de 2 años en adelante deberían usar una mascarilla que les quede bien ajustada y filtre bien. Obtenga más información en ph.lacounty.gov/mascarillas.
- **Elija espacios al aire libre** para reuniones, especialmente si las personas van a comer y beber. Evite los espacios cerrados llenos de gente. Si es posible, deje a sus hijos en casa cuando necesite hacer un mandado en un lugar lleno de gente.





- **Mejore el flujo de aire.** Si necesita estar adentro, abra ventanas y puertas, use ventiladores u obtenga purificadores de aire portátiles.
- **Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia,** incluyendo los juguetes y los equipos de juego.
- **Cúbrase al toser o estornudar.** Los niños deberían cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- **Lávese las manos con frecuencia,** especialmente después de toser o estornudar, usar el baño o antes de preparar alimentos. Recuerde a los niños que no coman ni se toquen la cara con las manos sin lavar.
- **Mantenga a sus hijos en casa cuando estén enfermos.** No los envíe a la escuela, guardería o celebraciones festivas. Pida a los invitados o amigos que se queden en casa si ellos también están enfermos.

- **Retrase los viajes hasta que todos en su familia estén al día con sus vacunas contra el COVID y la gripe.** Hágase la prueba antes y después del viaje.



- **Hágase la prueba de COVID si tiene síntomas o ha estado expuesto a COVID,** incluso si está al día con sus vacunas. También es una buena idea hacerse la prueba antes de las reuniones, especialmente si estará con personas que corren un alto riesgo de enfermarse gravemente de COVID.

Reduzca SU PROPIO riesgo, incluso si está al día con sus vacunas contra el COVID y la gripe.

Para obtener más consejos de seguridad, visite ph.lacounty.gov/reduceriskspanish.