



CHATTING ABOUT HEALTH

Prevención De Enfermedades Respiratorias Virales

Aunque ya no estamos en una pandemia global, el COVID-19 y otros virus respiratorios como la gripe y el VSR todavía causan millones de enfermedades y miles de hospitalizaciones y muertes en EEUU cada año. Ciertos grupos, incluyendo los adultos mayores, los niños pequeños, las personas con sistemas inmunitarios debilitados, las personas embarazadas y las personas con discapacidades tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades graves a causa de estos virus.

Tome estas acciones para ayudar a protegerse a sí mismo y a los demás:

Vacunarse

Hable con su médico sobre qué vacunas son adecuadas para usted.



Evite La Propagación Cuando Esté Enfermo

Quédese en casa y alejado de los demás hasta que los síntomas mejoren y no haya tenido fiebre durante 24 horas.

Practique Una Buena Higiene

*Cubra la tos y los estornudos.
Lávese las manos con frecuencia.
Limpie las superficies que se tocan con frecuencia.*

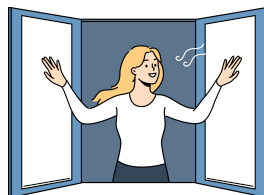


Considere Tratamiento Antiviral

Si tiene gripe o COVID-19, el tratamiento antiviral puede hacer que sus síntomas sean menos graves y acortar el tiempo que esté enfermo.

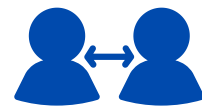
Tome Medidas Para Lograr Un Aire Más Limpio

*Traiga aire fresco al interior.
Purificar el aire interior.
Reúnase al aire libre.*



Otras Estrategias A Considerar

Distanciamiento, Usar Mascaras y Pruebas

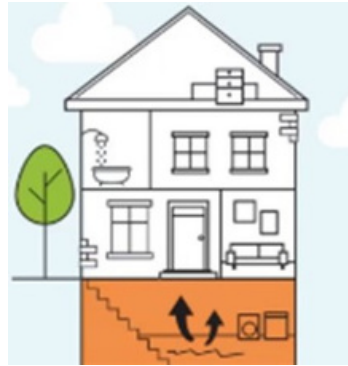
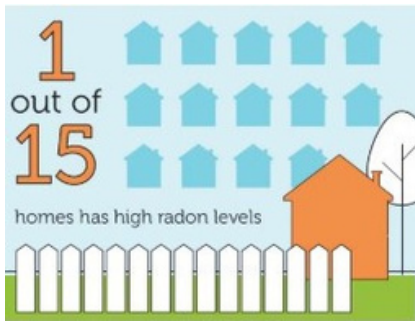


[https://www.cdc.gov/
respiratory-viruses/
guidance/index.html](https://www.cdc.gov/respiratory-viruses/guidance/index.html)

Más información
del CDC:



Algunas Cosas Que Debes Saber Sobre El Radón



El gas radón no se puede ver, oler ni saborear, pero es una de las principales causas de cáncer de pulmón.

El radón se encuentra naturalmente en el suelo. Entra en las casas a través de grietas en pisos o paredes.

Si vives en una casa con altos niveles de radón, fumar aumenta 10 veces el riesgo de cáncer de pulmón.



Hacer pruebas en su casa es la única manera de saber si tiene un problema de radón.

El Distrito de Salud de Chatham tiene un número limitado de pruebas de radón gratuitas para los residentes de nuestros municipios.

Llame a la oficina hoy para solicitar uno.

(860) 365-0884

<https://www.cdc.gov/radon/index.html>

Más información del CDC:



VACUNAS COVID-19

Visite el CDC para obtener más información sobre las recomendaciones actuales de la vacuna COVID-19:

<https://www.cdc.gov/covid/vaccines/stay-up-to-date.html>



Para encontrar una clínica de vacunación COVID-19 cerca de usted: visite: <https://www.chathamhealth.org/vaccineclinics2>



WWW.CHATHAMHEALTH.ORG

