

¿SE TRATA DE

# GRIPE O COVID-19?

**DURANTE ESTA TEMPORADA DE GRIPE, PUEDE RESULTAR DIFÍCIL DIFERENCIAR ENTRE GRIPE Y COVID-19. LAS PRUEBAS DE DETECCIÓN PUEDEN AYUDAR A DETERMINAR SI USTED TIENE GRIPE O COVID-19.**

La mejor forma de protegerse es darse la vacuna contra la gripe. Para obtener más información o para encontrar un lugar donde vacunarse contra la gripe, visite [nyc.gov/flu](https://nyc.gov/flu), llame al **311** o envíe un mensaje de texto con la palabra "flu" al **877-877**. Para obtener más información sobre la COVID-19, visite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA GRIPE Y DE LA COVID-19?

La gripe y la COVID-19 son causadas por diferentes virus, pero pueden ocasionar síntomas similares. Los síntomas en común para la gripe y la COVID-19 incluyen: fiebre o escalofríos, tos, falta de aliento o dificultad para respirar, fatiga, dolor muscular o en el cuerpo, dolor de cabeza, dolor de garganta, congestión o goteo nasal, náuseas o vómitos y diarrea. La COVID-19 también puede causar pérdida del gusto o del olfato. Ambas infecciones pueden ocasionar pulmonía, otras complicaciones graves, hospitalización o incluso la muerte.

Los síntomas tanto de la gripe como de la COVID-19 pueden aparecer poco después de la exposición. Sin embargo, si la persona tiene COVID-19, los síntomas pueden tardar un poco más en aparecer. Los síntomas de la COVID-19 pueden aparecer de dos a catorce días después de la exposición al virus de la COVID-19, mientras que los síntomas de la gripe pueden aparecer de uno a cuatro días después de la exposición.

## ¿CÓMO SE CONTAGIAN LA GRIPE Y LA COVID-19?

- › Ambas se contagian a las personas que están en contacto cercano (a menos de 6 pies de distancia) con la persona que está infectada, y mediante las gotitas que se esparcen cuando una persona tose, estornuda, canta o habla.
- › Las personas que no tienen síntomas también pueden contagiar tanto la gripe como la COVID-19.
- › Es posible que las personas se contagien la gripe o la COVID-19 si tocan una superficie que tiene el virus sobre ella y luego se tocan la boca, la nariz o los ojos. Si bien no se cree que esta sea la principal forma de contagio de estos virus, este es el motivo por el cual es importante lavarse las manos con agua y jabón a menudo.

## ¿QUIÉNES CORREN RIESGO DE DESARROLLAR UNA FORMA GRAVE DE LA GRIPE?

Los adultos mayores, las personas con enfermedades preexistentes y las mujeres embarazadas pueden correr un mayor riesgo de desarrollar una forma grave de la gripe y la COVID-19.

Los niños menores de 5 años corren un mayor riesgo de desarrollar una forma grave de la gripe que de la COVID-19. Sin embargo, los bebés y los niños con enfermedades preexistentes corren un mayor riesgo de desarrollar una forma grave tanto de la gripe como de la COVID-19.

## ¿CÓMO PUEDO PROTEGERME DE LA GRIPE Y LA COVID-19?

Todos los neoyorquinos deben vacunarse contra la gripe, en particular los niños menores de 5 años, los adultos mayores de 50 años, las mujeres embarazadas o que tienen planes de quedar embarazadas, o las personas con otras enfermedades, como asma, diabetes, enfermedad cardíaca o VIH. La vacuna contra la gripe es segura y gratuita, y está cubierta por la mayoría de los planes de seguro médico, inclusive Medicaid.

La vacuna contra la gripe **no** protege contra la COVID-19. Por ello, es importante seguir las cuatro medidas clave para prevenir el contagio de la COVID-19.

- **Quédese en casa si se siente enfermo:** Quédese en su casa si está enfermo, a menos que salga para recibir atención médica esencial (inclusive para las pruebas de detección de COVID-19) o realizar otros mandados esenciales.
- **Practique el distanciamiento físico:** Mantenga una distancia de al menos 6 pies de las demás personas.
- **Use una cobertura facial:** Proteja a las personas que están cerca de usted. Usted puede contagiar la enfermedad, incluso si no tiene síntomas, cuando tose, estornuda o habla. Las coberturas faciales ayudan a reducir la propagación de la COVID-19.
- **Realice una buena higiene de las manos:** Lávese las manos con agua y jabón a menudo o use desinfectante de manos a base de alcohol si no tiene agua y jabón disponibles; lave las superficies de alto contacto con regularidad; evite tocarse la cara sin haberse lavado las manos; y cúbrase con el brazo al toser o estornudar, no con la mano.

## ¿DÓNDE PUEDO DARME LA VACUNA CONTRA LA GRIPE?

Las vacunas contra la gripe están disponibles a un bajo costo o de manera gratuita en muchos lugares de la ciudad de Nueva York (NYC). Consulte a su proveedor de atención médica regular o a su farmacia local. Para obtener más información o para encontrar un lugar donde vacunarse contra la gripe, visite [nyc.gov/flu](https://nyc.gov/flu), llame al **311** o envíe un mensaje de texto con la palabra "flu" al **877-877**.

## ¿QUÉ DEBO HACER SI TENGO SÍNTOMAS DE LA GRIPE O LA COVID-19?

- **¡Quédese en su casa!** No salga de su casa, a menos que sea para hacerse una prueba de detección, recibir otro tipo de atención médica esencial u obtener artículos básicos, como alimentos, en caso de que no haya nadie que pueda llevárselos. No vaya a trabajar, incluso si es un trabajador esencial.
- **¡Comuníquese con su proveedor de atención de salud!** Llame a su proveedor de atención de salud si tiene síntomas, en particular si es un adulto mayor, está embarazada o tiene enfermedades que aumentan su riesgo de desarrollar una enfermedad grave. Usted puede recibir un tratamiento temprano con medicación antiviral para la gripe que permite reducir la gravedad de la enfermedad y las complicaciones. Si no tiene un proveedor de atención de salud, llame al **311** o al **844-692-4692**. Usted podrá recibir atención en NYC independientemente de su estado migratorio o capacidad de pago. Llame al **911** de inmediato si tiene dificultad para respirar, fiebre alta persistente o incapacidad de retener la comida que ingiere.
- **¡Hágase la prueba de detección!** Si su proveedor de atención de salud no le ofrece la posibilidad de hacerse la prueba de detección de la COVID-19, visite [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) para encontrar un sitio donde se realicen las pruebas cerca de usted o llame al **311**. Muchos sitios ofrecen pruebas de detección gratuitas.

**PARA ENCONTRAR UN LUGAR DONDE VACUNARSE CONTRA LA GRIPE:**

visite [nyc.gov/flu](https://nyc.gov/flu) | llame al **311** | envíe un mensaje de texto con la palabra "flu" al **877-877**

