



Puntos de conversación: Evita los virus respiratorios en estas fiestas

- **Si aún no has recibido la vacuna actualizada contra el COVID-19 ni la vacuna contra la gripe, agenda una cita ahora en [Vacunas.gov](https://www.vacunass.gov).**
 - La vacuna actualizada contra el COVID-19 [está dirigida a la subvariante de ómicron XBB.1.5](#) y también puede protegernos contra variantes más nuevas que circulan actualmente. La vacuna contra la gripe de esta temporada [nos protege contra las cepas de gripe que circulan actualmente](#).
 - Recibir la vacuna actualizada contra el COVID-19 y la vacuna contra la gripe de esta temporada reduce el riesgo de hospitalización y muerte relacionada a los virus.
 - Los CDC recomiendan [la vacuna actualizada contra el COVID-19](#) y [la vacuna contra la gripe](#) para todas las personas a partir de los 6 meses. La vacuna contra el VRS se recomienda para las personas embarazadas y para las personas mayores de 60 años.
- **Utiliza una mascarilla de alta calidad y bien ajustada cuando viajes.**
 - Las mascarillas nos protegen de todo tipo de virus, incluidos el COVID-19, la gripe y el VRS.
 - Los CDC [recomiendan usar mascarillas](#) en aviones, trenes, autobuses y barcos, así como en los centros de transporte, ya que es probable que haya gérmenes en los espacios concurridos.
 - Las mascarillas N95 y KN95 ofrecen la mejor protección, ya que filtran al menos el [95 por ciento de las partículas infecciosas](#) cuando se ajustan correctamente.
- **Si vas a organizar una reunión, [mejora la ventilación](#) de tu hogar.**
 - Abre las ventanas y puertas para aumentar la circulación del aire y reducir la propagación de los virus respiratorios transmitidos en el aire.
 - Considera la posibilidad de invertir en filtros de aire de partículas de alta eficiencia (HEPA), que limpian el aire eliminando eficazmente [más del 99 por ciento de las partículas](#).
 - Si los filtros HEPA no están dentro de tu presupuesto, puedes [construir tu propia caja Corsi-Rosenthal](#), que puede capturar alrededor del 85 por ciento de las partículas infecciosas.



Preguntas frecuentes: Evita los virus respiratorios en estas fiestas

1. ¿Es demasiado tarde para vacunarme antes de las fiestas?

No. Por lo general, el organismo tarda unas dos semanas en desarrollar una respuesta inmunitaria completa después de recibir una vacuna, pero el sistema inmunitario puede obtener algún beneficio a los pocos días de la vacunación. Visita [Vacunas.gov](https://www.vacunas.gov) para programar tu vacuna actualizada contra el COVID-19, la vacuna contra la gripe y la vacuna contra el VRS (si eres elegible) lo antes posible.

[Según los CDC](#), es seguro ponerse la vacuna actualizada contra el COVID-19 y la vacuna contra la gripe al mismo tiempo. Los adultos de 60 años o más que sean elegibles para recibir la vacuna contra el VRS pueden vacunarse al [mismo tiempo](#) contra el COVID-19, la gripe y el VRS de forma segura.

2. ¿Cómo pueden las pruebas rápidas de COVID-19 ayudar a protegernos contra el virus?

Las pruebas rápidas de COVID-19 son una forma barata y eficaz de realizarte una prueba de COVID-19 en casa. Además, están disponibles en la mayoría de las farmacias. También puedes solicitar cuatro pruebas rápidas de COVID-19 gratuitas en línea en [COVID.gov/es/tests](https://www.cdc.gov/es/tests). Los CDC afirman que los resultados positivos de las pruebas rápidas son muy precisos y fiables. Sin embargo, un resultado negativo [no descarta la infección](#). Las pruebas rápidas tienen menos probabilidad de detectar una infección por COVID-19 que una prueba de PCR realizada por tu proveedor de atención médica, especialmente si no tienes síntomas.

Animar a los invitados a realizarse una prueba rápida de COVID-19 antes de una reunión festiva es una forma adicional de protegerte y a tus invitados contra el COVID-19, pero es mejor utilizar este método junto con otras medidas de protección.

3. ¿Qué debo hacer si me enfermo antes de las fiestas?

Si te enfermas antes de las fiestas de fin de año, evita viajar para evitar la propagación del virus. Utiliza una mascarilla N95 o KN95 bien ajustada cuando estés cerca de otras personas, especialmente los bebés, los adultos mayores y las personas inmunodeprimidas, quienes pueden ser más vulnerables a la infección. Acude a un profesional de atención médica que pueda realizarte las pruebas de COVID-19, gripe y VRS y prescribirte el tratamiento adecuado. Recuerda que aunque te hagas la prueba rápida casera de COVID-19 y obtengas un resultado negativo, aún puedes tener COVID-19 y [ser contagioso](#).