

## Promoting Well-being During the Holiday: Action Plans for Family Child Care Providers November 2023

(Source: CDC at <https://www.cdc.gov/respiratory-viruses/whats-new/stay-healthy-during-holidays.html>)



The holiday season can be stressful with all the hustle and bustle, responsibilities, and obligations. Good eating, sleeping, and exercise habits can help keep you healthy also. Be sure to make time to [take care of yourself](#)! The following includes information and action steps you can take to help you stay healthy during the holidays:

- Many viruses spread more during the holiday season, so it is important to get [all recommended vaccines](#), including flu, COVID-19 and RSV, as soon as possible. This will give you the best protection against these respiratory diseases, including while traveling and gathering with family and friends. These vaccines will also make your illness less severe if you do get sick.
- CDC recommends an RSV immunization for some groups at higher risk for severe RSV illness.
  - **Adults ages 60 and older:** talk to your healthcare provider to see if RSV vaccination is right for you.
- **Vaccination is the most important step** you can take to protect yourself and your loved ones. Vaccines help the body learn how to defend itself from disease without the danger of an infection.
- You may be able to get [flu, COVID-19, and RSV vaccines during the same visit](#). Talk with a healthcare provider or pharmacist if you have questions about these vaccines and how or when you should get them.

### Take action to stop respiratory viruses from spoiling holiday cheer.

- If you are sick, stay home to avoid putting others at risk. You should also avoid others in the household to lessen their risk. If you have severe or worsening symptoms, call your healthcare provider.
- [Cover coughs and sneezes](#) when around others to help protect them.
- Stay away from others who are sick, if possible. Usually, there are more droplets and particles that can make you sick closer to the person who is infected.

- [Masks](#) can help reduce the spread of respiratory viruses. Wearing a high-quality [mask while you travel](#), for example, can help protect you and others. This might be especially important if you are at higher risk of developing serious complications from these illnesses.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth. Germs spread easily this way.
- [Handwashing](#) often with soap removes most germs, including respiratory viruses, from your hands. If soap and water are not available, using a hand sanitizer with at least 60% alcohol can kill many germs.
- Viral particles in the air spread between people more easily indoors than outdoors. Any way you can [improve air quality](#), such as opening windows or using air purifiers, can help reduce the amount of virus you are exposed to.

### **If you do feel sick, there are tests and treatments.**

- If you have signs or symptoms of a respiratory virus, like a cough, runny nose, or fever, [tests](#) can help figure out which illness you have.
- [Free at-home COVID-19 tests](#) are available. A healthcare provider may also test you for flu, COVID-19, and RSV.
- In addition to diagnostic testing, you can work with a healthcare provider to figure out the next steps you should take. Remember: antibiotics do not work on viruses. CDC has more information about [antibiotic do's and don'ts](#).
- Prescription antiviral treatments for [COVID-19](#) and [flu](#) are available.
  - These treatments can lessen your symptoms and reduce the risk of hospitalization. They work best if they are started soon after you become infected.
  - If you are at higher risk of severe illness, and develop symptoms including cough, fever and sore throat, talk to your healthcare provider sooner rather than later. CDC recommends people at higher risk be treated with antiviral medications.
- Be sure to store all medications up and away, and out of reach and sight of young children.



## Promoción del bienestar durante las vacaciones: Planes de acción para proveedores de cuidado infantil familiar Noviembre 2023

(Source: CDC at <https://www.cdc.gov/respiratory-viruses/whats-new/stay-healthy-during-holidays.html>)



La temporada navideña puede ser estresante con todo el ajetreo, las responsabilidades y las obligaciones. Los buenos hábitos de alimentación, sueño y ejercicio también pueden ayudarle a mantenerse saludable. ¡[Asegúrate de tomar tiempo para cuidarte!](#) A continuación se incluye información y medidas que puede tomar para mantenerse saludable durante las fiestas:

- Muchos virus se propagan más durante la temporada navideña, por lo que es importante recibir [todas las vacunas recomendadas](#), incluidas las de la gripe, la COVID-19 y el VRS, lo antes posible. Esto le brindará la mejor protección contra estas enfermedades respiratorias, incluso mientras viaja y se reúne con familiares y amigos. Estas vacunas también harán que su enfermedad sea menos grave si se enferma.
- Los CDC recomiendan una vacuna contra el VRS para algunos grupos con mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave por VRS.
  - Adultos de 60 años o más: hable con su proveedor de atención médica para ver si la vacuna contra el VRS es adecuada para usted.
- La vacunación es el paso más importante que puede tomar para protegerse a usted y a sus seres queridos. Las vacunas ayudan al cuerpo a aprender cómo defenderse de las enfermedades sin el peligro de contraer una infección.
- Es posible que pueda [recibir las vacunas contra la gripe](#), el COVID-19 y el VSR durante la misma visita. Hable con un proveedor de atención médica o un farmacéutico si tiene preguntas sobre estas vacunas y cómo o cuándo debe recibir las.

### Tome medidas para evitar que los virus respiratorios arruinen la alegría navideña.

- Si está enfermo, quédese en casa para evitar poner en riesgo a otros. También debe evitar a otras personas en el hogar para disminuir su riesgo. Si tiene síntomas graves o que empeoran, llame a su proveedor de atención médica.
- [Cúbrase al toser y estornudar](#) cuando esté cerca de otras personas para ayudar a protegerlas.
- Manténgase alejado de otras personas que estén enfermas, si es posible. Por lo general, hay más gotas y partículas que pueden enfermar más cerca de la persona infectada.

- [Las mascarillas](#) pueden ayudar a reducir la propagación de virus respiratorios. Usar una mascarilla de alta calidad mientras viaja, por ejemplo, puede ayudar a protegerlo a usted y a los demás. Esto podría ser especialmente importante si tiene un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves a causa de estas enfermedades.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes se propagan fácilmente de esta manera.
- [Lavarse las manos](#) frecuentemente con jabón elimina la mayoría de los gérmenes, incluidos los virus respiratorios, de las manos. Si no hay agua y jabón disponibles, usar un desinfectante para manos con al menos un 60% de alcohol puede matar muchos gérmenes.
- Las partículas virales en el aire se propagan entre las personas más fácilmente en interiores que en exteriores. Cualquier forma que pueda [mejorar la calidad del aire](#), como abrir ventanas o usar purificadores de aire, puede ayudar a reducir la cantidad de virus a la que está expuesto.

### **Si se siente enfermo, existen pruebas y tratamientos.**

- Si tiene signos o síntomas de un virus respiratorio, como tos, secreción nasal o fiebre, [las pruebas](#) pueden ayudar a determinar qué enfermedad tiene.
- Se encuentran disponibles [pruebas gratuitas de COVID-19 en casa](#). Un proveedor de atención médica también puede hacerle pruebas de gripe, COVID-19 y RSV.
- Además de las pruebas de diagnóstico, puede trabajar con un proveedor de atención médica para determinar los próximos pasos que debe seguir. Recuerde: los antibióticos no funcionan con los virus. Los CDC tienen más información sobre [lo que se debe y no se debe hacer con los antibióticos](#).
- Hay tratamientos antivirales recetados disponibles para [el COVID-19](#) y [la gripe](#).
  - Estos tratamientos pueden disminuir sus síntomas y reducir el riesgo de hospitalización. Funcionan mejor si se comienzan a administrar poco después de contraer la infección.
  - Si tiene un mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave y desarrolla síntomas que incluyen tos, fiebre y dolor de garganta, hable con su proveedor de atención médica lo antes posible. Los CDC recomiendan que las personas con mayor riesgo sean tratadas con medicamentos antivirales.
- Asegúrese de guardar todos los medicamentos en un lugar alto y fuera del alcance y de la vista de los niños pequeños.

