



BE READY FOR

RESPIRATORY ILLNESSES

KITSAP PUBLIC
HEALTH DISTRICT

A respiratory illness is a disease that affects a person's lungs or breathing. Viruses are a common cause of respiratory illness, especially during fall and winter — sometimes called “cold and flu season.” Examples of respiratory illnesses caused by viruses include colds, flu, RSV, and COVID-19.

WHO IS MOST AT RISK?

Seasonal respiratory illnesses are often mild, but they can cause severe complications, sometimes requiring hospitalization. People at higher risk for severe illness include:



Older adults



People who are pregnant



Infants and young children



People with certain health conditions

WHAT ARE THE SYMPTOMS?

Different viruses cause different symptoms. Common symptoms of seasonal respiratory illnesses can include:



- Runny nose
- Coughing
- Sneezing
- Fever
- Sore throat
- Tiredness

Care for yourself at home if your illness is mild. Get lots of rest, drink fluids, and use over-the-counter medicines to ease symptoms.

Get medical help if your illness is severe or you are at high risk for severe illness.

Protect your health

Take simple steps to reduce your risk of getting sick or spreading viruses to others:



Avoid close contact with people who are sick.



Stay home as much as you can if you are sick.



Wash your hands often with soap and water.



Cover your coughs and sneezes with your elbow or a tissue.



Consider wearing a mask in crowded spaces.



Clean and disinfect surfaces and objects, like phones, that you use often.



Stay up to date on vaccines

Immunizations are available to prevent some respiratory illnesses.

- **A yearly flu vaccine is recommended** for everyone ages 6 months and older. Flu shots are available during the fall and winter at most clinics and pharmacies.
- **A new 2024–2025 COVID-19 vaccine** is also recommended for everyone ages 6 months and older. For details, check with your healthcare provider or go to kcowa.us/vaccine.
- **RSV vaccines are available for people older than 60 and people who are pregnant.** Talk to a healthcare provider to find out if RSV vaccination is right for you.



MANTÉNGASE ALERTA ANTE LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



KITSAP PUBLIC
HEALTH DISTRICT

Las enfermedades respiratorias afectan los pulmones o la respiración de una persona. Los virus son una causa común de las enfermedades respiratorias, especialmente durante el otoño y el invierno, a veces llamada "temporada de resfriados y gripe." Ejemplos de enfermedades respiratorias causadas por virus incluyen resfriados, gripe, VRS y COVID-19.

¿QUIÉN ESTÁ MÁS EN RIESGO?

Las enfermedades respiratorias estacionales suelen ser leves, pero pueden causar complicaciones graves que a veces requieren hospitalización. Las personas con mayor riesgo de sufrir enfermedades graves incluyen:



Adultos mayores



Personas que están embarazadas



Bebés y niños pequeños



Personas con ciertas condiciones de salud

¿CUALES SON LOS SÍNTOMAS?

Diferentes tipos de virus causan diferentes síntomas. Los síntomas comunes de las enfermedades respiratorias estacionales pueden incluir:



- Congestión nasal
- Tos
- Estornudos
- Fiebre
- Dolor de garganta
- Cansancio

Si su enfermedad es leve cuídese en casa.

Descanse mucho, beba líquidos y use medicamentos de venta libre.

Obtenga ayuda médica si su enfermedad es grave o si tiene un alto riesgo de sufrir una enfermedad grave.

Proteja su salud

Tome medidas sencillas para reducir el riesgo de enfermarse o transmitir virus a otras personas:



Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.



Quédese en casa tanto como pueda si está enfermo.



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.



Cúbrase la tos y los estornudos con el codo o con un pañuelo desechable.



Considere usar una máscara en espacios concurridos.



Limpie y desinfecte superficies y objetos, como teléfonos, que utilice con frecuencia.



Manténgase al día con las vacunas

Hay vacunas disponibles para prevenir algunas enfermedades respiratorias.

- **Se recomienda una vacuna anual contra la gripe** para todas las personas a partir de los 6 meses de edad. Las vacunas contra la gripe están disponibles durante el otoño y el invierno en la mayoría de las clínicas y farmacias.
- **También se recomienda la nueva vacuna del 2024-2025 contra el COVID-19** para todas las personas de 6 meses en adelante. Consulte con su proveedor de atención médica o visite vaccinatewa.org.
- **Las vacunas contra el VRS están disponibles para personas mayores de 60 años y embarazadas.** Hable con un proveedor de atención médica para averiguar si la vacuna contra el VRS es adecuada para usted.