

It's respiratory virus season

Each year, respiratory viruses such as COVID-19, influenza (flu), and respiratory syncytial virus (RSV) cause hospitalizations and deaths in New Jersey.

Respiratory Virus Guidance Snapshot



Core Prevention Strategies

Immunizations



Hygiene



Steps for Cleaner Air



Treatment



Stay Home and Prevent Spread*



Additional Prevention Strategies

Masks



Distancing



Tests



Layering prevention strategies can be especially helpful when:

- ✓ Respiratory viruses are causing a lot of illness in your community
- ✓ You or those around you have risk factors for severe illness
- ✓ You or those around you were recently exposed, are sick, or are recovering

*Stay home and away from others until,



and



Your symptoms are getting better

You are fever-free (without meds)

for 24 hrs



Then take added precaution for the next 5 days



349386-C

Panorama general de las directrices sobre virus respiratorios



Estrategias principales de prevención

Inmunizaciones



Higiene



Medidas para tener un aire más limpio



Tratamiento



Quédese en casa y prevenga la propagación*

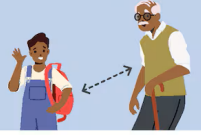


Estrategias de prevención adicionales

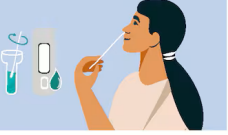
Mascarillas



Distanciamiento



Pruebas



Usar múltiples estrategias de prevención al mismo tiempo puede ser especialmente útil cuando:

- ✓ Los virus respiratorios están causando muchos casos de enfermedad en su comunidad
- ✓ Usted o las personas a su alrededor tienen factores de riesgo de enfermedad grave
- ✓ Usted o las personas a su alrededor fueron expuestas recientemente, están enfermas, o se están recuperando

*Quédese en casa y alejado de otras personas hasta que,



y



Sus síntomas mejoren

No tenga fiebre (sin medicamentos)

por 24 horas



Luego tome precauciones adicionales durante los próximos 5 días



349386-D

Respiratory Virus Guidance

There are steps that you can take to help protect yourself and others from health risks caused by respiratory viruses.

Core Prevention Strategies

- Stay up to date with immunizations.
- Practice good hygiene.
- Improve air quality.
- Get treatment early.
- Stay home when sick to prevent spreading to others.

Additional Prevention Strategies

- Wear a mask.
- Practice social distancing.
- Get tested when feeling sick.

Guía sobre virus respiratorios

Hay medidas que puede tomar para ayudar a protegerse y proteger a los demás de los riesgos de salud causados por los virus respiratorios.

Estrategias básicas de prevención

- Manténgase al día con las vacunas.
- Practique una buena higiene.
- Mejorar la calidad del aire.
- Obtenga tratamiento temprano.
- Quédese en casa cuando esté enfermo para evitar contagiar a otras personas.

Estrategias de prevención adicionales

- Use una mascarilla.
- Practique el distanciamiento social.
- Hazte la prueba cuando te sientas enfermo.

[CDC Respiratory Viruses Website](#)

[CDC RSV Website](#)

[CDC COVID-19 Website](#)

[CDC Flu Website](#)

Information for Childcare Centers & Schools

What is norovirus?

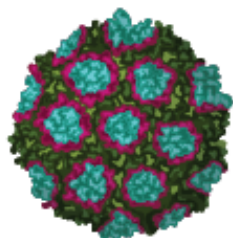
Also known as “the stomach bug,” norovirus is a very contagious virus that spreads quickly and easily.



Peak Season

Norovirus can spread at any time, but most people get sick from November to April.

Common symptoms:



- Diarrhea
- Vomiting
- Stomach pain
- Nausea

How It Spreads

- Direct contact with someone with the virus
- Contaminated food, water, or surfaces



PRECAUTIONS



Wash Your Hands

Wash your hands with warm water and soap. **Hand sanitizers don't work well against norovirus.**



Stay Home

If you get norovirus, stay home from school/work for 24-48 hours after symptoms are gone.**



Keep It Clean

Regularly clean and disinfect commonly used areas/surfaces.*



Preparing Food

Do not prepare food for others until 48-72 hours after symptoms have resolved.**

Report suspected or confirmed outbreaks of norovirus to your local health department.

New Jersey Department of Health information about:



Norovirus



School Health

*Environmental Protection Agency's list of products effective against norovirus (List G):



**Exclusion times may vary during outbreaks; contact your local health department.

Consejos y datos importantes para las guarderías y escuelas

¿Qué es el norovirus?

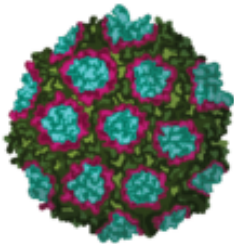
También conocido como “el virus estomacal,” el norovirus es un virus muy contagioso que se propaga fácil y rápidamente.



Temporada

El norovirus puede propagarse en cualquier época del año, pero es más común enfermarse entre noviembre y abril.

Síntomas más comunes:



- Diarrea
- Vómito
- Dolor de estómago
- Náusea

Propagación

- Por contacto directo
- Por medio del consumo de agua o comida contaminada
- Tocando superficies contaminadas



Prevención



Lávese las manos

Lávese las manos con agua tibia y jabón. El alcohol en gel no es tan efectivo contra el norovirus como el agua y el jabón.



Quédese en casa

Si está enfermo con el norovirus, no vaya a la escuela o al trabajo. Quédese en casa 24 a 48 horas hasta que sus síntomas desaparezcan. **



Limpiar y desinfectar

Limpie y desinfecte las áreas comunes con frecuencia.*



Preparación de Alimentos

Espere 48 a 72 horas después de que desaparezcan los síntomas, antes de preparar alimentos.**

Reporte los brotes de norovirus, ya sean presuntos o confirmados, a su departamento de salud local.

Información del Departamento de Salud de Nueva Jersey sobre:



El norovirus



La salud escolar

*Lista de productos efectivos contra el norovirus de la Agencia de Protección Ambiental (“List G”):



**El tiempo de exclusión puede variar durante los brotes del virus. Contacte a su departamento de salud local.