



Exposure Notice: Respiratory Infection

Students and staff may have been recently exposed to a **respiratory infection** such as influenza (flu), COVID-19, or Respiratory Syncytial Virus (RSV). We are providing this information so you know what steps you can take to protect yourself and others. This information does not replace talking with your doctor if you become sick. ***If you or your child have symptoms, please seek diagnosis and treatment from a healthcare provider as soon as possible.***

Definition of a Respiratory Infection: a respiratory illness caused by viruses or bacteria that infect the nose, throat, and lungs. Some people, such as young children and older adults, are at higher risk of serious complications from respiratory infection. There are vaccines that can protect you from many respiratory infections.

What are the symptoms?

Symptoms may include fever, chills, cough, sore throat, runny or stuffy nose, muscle or body aches, headache, and tiredness.

What should I do now?

Monitor for symptoms of this illness. **If you develop symptoms, stay home and follow [CDC guidance for preventing the spread of respiratory illness when you are sick](#).** Call your doctor if you or your child start to feel worse or have trouble breathing. You should also talk to your doctor about testing and treatment options if you, your child or someone you live with is at higher risk for serious illness because of a medical condition, weak immune system, or age (60 years or older).

When can staff or children go back to work, school, or childcare?

If the child or staff member is diagnosed with a specific respiratory illness, they should talk to their doctor about when they can return. Otherwise, the child or staff member can return to work when they have been fever-free for 24 hours without the use of fever-reducing medications, other symptoms are getting better overall, and they can meaningfully participate in routine activities. Wearing a well-fitting mask for 5 days after returning helps prevent the spread of illness among students and staff.

How is a Respiratory Infection prevented?

Vaccination against respiratory viruses (flu, COVID-19, and for some people, RSV) is the best way to protect yourself and your family from serious illness due to respiratory infection. Everyone who is eligible to get vaccinated should [stay up-to-date on their vaccines](#) and get their vaccines before winter respiratory virus season starts. You should also wash your hands often, stay home and call your doctor if you feel sick. Cover your mouth when you cough or sneeze to prevent the spread of germs. Wearing a mask can also slow the spread of respiratory infections, especially in crowded indoor spaces.

For more information, contact your healthcare provider or visit

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Respiratory-Viruses/Home.aspx>

2025



Aviso de Exposición: Infección Respiratoria

Es posible que algunos de los estudiantes y personal hayan estado expuestos recientemente a una infección respiratoria como influenza (gripe), COVID-19 o virus respiratorio sincitial (VSR). Aquí le proporcionamos información para que sepa qué medidas puede tomar para protegerse a sí mismo y a los demás. Esta información no reemplaza hablar con su médico si se enferma. **Si usted o su hijo tienen síntomas, busque un diagnóstico y tratamiento de un proveedor de salud médica lo antes posible.**

Definición de infección respiratoria: Una enfermedad respiratoria es causada por virus o bacterias que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. Algunas personas, como los niños pequeños y los adultos mayores, corren un mayor riesgo de sufrir complicaciones graves por infecciones respiratorias. Existen vacunas que pueden protegerle de muchas infecciones respiratorias.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas pueden incluir fiebre, escalofríos, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza y cansancio.

¿Qué debo hacer ahora?

Manténgase atento a los síntomas de esta enfermedad. **Si presenta síntomas, quédese en casa y siga [las recomendaciones de los CDC para prevenir la propagación de enfermedades respiratorias cuando esté enfermo](#)**. Llame a su médico si usted o su hijo comienzan a sentirse peor o tienen problemas para respirar. También debe hablar con su médico sobre las pruebas y las opciones de tratamiento si usted, su hijo o alguien con quien vive tiene un mayor riesgo de enfermarse gravemente debido a una afección médica, un sistema inmunológico débil o la edad (60 años o más).

¿Cuándo pueden el personal o los niños volver al trabajo, a la escuela o a la guardería?

Si el niño o el miembro del personal es diagnosticado con una enfermedad respiratoria específica, deben hablar con su médico sobre cuándo pueden regresar. De lo contrario, el niño o el miembro del personal pueden regresar al trabajo cuando hayan estado sin fiebre durante 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre, mejoramiento de otros síntomas generales y que puedan participar de manera significativa en las actividades de rutina. Usar una mascarilla bien ajustada durante 5 días después de regresar ayuda a prevenir la propagación de enfermedades entre los estudiantes y el personal.

¿Cómo se previene una infección respiratoria?

Vacunarse contra los virus respiratorios (gripe, COVID-19 y, para algunas personas, VRS) es la mejor manera de protegerse a sí mismo y a su familia de enfermedades graves causadas por una infección respiratoria. Todas las personas que sean [elegibles para vacunarse](#) deben mantenerse al día con sus vacunas y recibir sus vacunas antes de que comience la temporada de virus respiratorios invernales. También debe lavarse las manos con frecuencia, quedarse en casa y llamar a su médico si se siente enfermo. Cúbrase la boca al toser o estornudar para evitar la propagación de gérmenes. El uso de una mascarilla también puede retrasar la propagación de infecciones respiratorias, especialmente en espacios interiores concurridos.



接触通知：呼吸道传染病

近期，学生和工作人员可能已接触流感、COVID-19或呼吸道合胞病毒（RSV）等**呼吸道传染病**。本通知旨在帮助您了解保护自己及他人健康可采取的措施。请注意，如出现不适，本信息不能替代就医咨询。**如果您或孩子已出现相关症状，请尽快前往医疗机构进行诊断和治疗。**

呼吸道传染病的定义：由病毒或细菌引起的呼吸道疾病，可感染鼻、喉、肺等部位。部分人群（如幼儿、老年人）感染后引发严重并发症的风险较高。目前已有疫苗可预防多种呼吸道传染病。

症状有哪些？

症状包括：发热、寒战、咳嗽、咽喉疼痛、流涕或鼻塞、肌肉或全身酸痛、头痛和乏力等。

目前，我应该做什么？

密切监测本疾病症状。如出现相关症状，请居家休息并遵循[美国疾控中心（CDC）编撰的呼吸道疾病患者的传染预防指南](#)。如果您或孩子症状加重或出现呼吸困难症状，请立即联系医生；如果您、孩子或同住者因基础疾病、免疫力低下或年龄（60岁及以上）属于重症高风险人群，也应咨询医生，了解检测及治疗方案。

工作人员或儿童何时方可返回工作单位、学校或托育机构？

如果儿童或工作人员已确诊特定呼吸道疾病，则应向医生咨询返校返岗时间。除此之外，儿童或工作人员均可在不使用退烧药的情况下退烧满24小时、其他症状整体好转且能够正常参与日常活动后返校或返岗。返校返岗后5日内均应佩戴合适的口罩，这有助于防止疾病在学生和工作人员中传播。

如何预防呼吸道传染病？

接种呼吸道病毒疫苗（流感、COVID-19，部分人群可接种RSV）是保护自己和家人免遭呼吸道感染继而引发重症的最佳方式。所有符合接种条件的人均应[及时接种疫苗](#)，并在冬季呼吸道病毒高发季开始前完成接种。

此外，应勤洗手；如感到不适，请居家休息并致电医生；咳嗽或打喷嚏时遮盖口鼻，以防止病菌传播。佩戴口罩也能减缓呼吸道传染病的传播，尤其是在人员密集的室内场所。

如需了解更多信息，请联系您的医疗服务提供者，或访问：

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Respiratory-Viruses/Home.aspx>

2025