



RESPIRATORY HEALTH

Safeguard Your Respiratory System

What is Respiratory Syncytial Virus (RSV)?

Respiratory Syncytial Virus (RSV) is a common respiratory virus. It usually causes mild cold-like symptoms, however it can cause serious lung infections, especially in people with severe medical problems.

Respiratory health plays a vital role in our overall well-being, enabling us to breathe freely and enjoy an active and fulfilling life. Our respiratory system, consisting of the lungs, airways, and respiratory muscles, functions to exchange oxygen and remove carbon dioxide from our bodies. However, various factors can affect the health of our respiratory system, leading to respiratory illnesses and complications.

How Does RSV Spread?

RSV spreads from person to person through:

- Coughing
- Sneezing
- Direct physical contact (skin-to-skin)
- Touching an object/surface with the virus on it, then touching your mouth, nose, or eyes before washing your hands

RSV infections usually remain contagious for 3-8 days, but at times infants and others with weakened immune systems can continue to spread the virus for as long as 4 weeks.

Who is at Risk for RSV Infections?

RSV can affect people of all ages, the severity of it depends on the person's age, health history and immune system. The virus is very common in small children. Respiratory infections usually occur in the spring. Although allergies play a big role during the season, ensure your child isn't suffering from any other respiratory problems.

Those most at risk:

- Infants
- Older adults, 65 and older
- People with chronic medical conditions (ex. heart/lung disease)
- People with weakened immune systems

What are the Common Symptoms of RSV?

The symptoms of RSV infection usually start about 4 to 6 days after infection.

Symptoms include:

- Runny nose
- Wheezing
- Fever
- Sneezing
- Coughing
- Decrease in appetite

This virus can cause severe infections in those at high risk, **some include:**

- Bronchitis
- Inflammation of small airways in the lung
- Pneumonia
- Lung infection

How Do I Prevent RSV Infection?



Wash your hands often with **soap** and **water** for an average of 20 seconds



Avoid **touching** your face, nose, or mouth with unwashed hands



Avoid **close contact** such as kissing, shaking hands, and sharing cups and eating utensils with others if you/they are sick



Clean and disinfect surfaces that you frequently touch & cover your mouth when **coughing** and **sneezing**



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic

SALUD RESPIRATORIA

Proteja Su Sistema Respiratorio

¿Qué es el Virus Sincicial Respiratorio (VSR)?

El **Virus Respiratorio Sincicial (VRS)** es un virus respiratorio común. Suele provocar síntomas leves similares a los de un resfriado, pero puede causar infecciones pulmonares graves, sobre todo en personas con problemas médicos graves.

La salud respiratoria es esencial para nuestro bienestar general, ya que nos permite respirar libremente y disfrutar de una vida activa y plena. Nuestro sistema respiratorio, formado por los pulmones, las vías respiratorias y los músculos respiratorios, intercambia oxígeno y elimina el dióxido de carbono del organismo. Sin embargo, diversos factores pueden afectar a la salud de nuestro sistema respiratorio, provocando enfermedades y complicaciones respiratorias.

¿Cómo se propaga el VSR?

El VRS se transmite de persona a persona a través de:

- Tos
- Estornudos
- Contacto físico directo (piel con piel)
- Tocar un objeto/superficie con el virus y, a continuación, tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos.

Las infecciones por VRS suelen ser contagiosas durante 3-8 días, pero a veces los lactantes y otras personas con sistemas inmunitarios debilitados pueden seguir propagando el virus hasta 4 semanas.

¿Quiénes están en riesgo de infecciones por VSR?

El VRS puede afectar a personas de todas las edades; su gravedad depende de la edad, los antecedentes de salud y el sistema inmunitario de cada persona. El virus es muy frecuente en niños pequeños. Las infecciones respiratorias suelen producirse en primavera. Aunque las alergias desempeñan un papel importante durante esta estación, asegúrese de que su hijo no padece ningún otro problema respiratorio.

Los más expuestos:

- Bebés
- Mayores de 65 años
- Personas con enfermedades crónicas (p. ej., cardiopatías/pulmonares)
- Personas con sistemas inmunitarios debilitados

¿Cuáles son los síntomas comunes del VSR?

Los síntomas de la infección por VRS suelen comenzar entre 4 y 6 días después de la infección.

Los síntomas incluyen:

- Goteo nasal
- Sibilancias
- Fiebre
- Estornudos
- Tos
- Disminución del apetito

Este virus puede causar infecciones graves en las personas de alto riesgo, **algunas de ellas son:**

- Bronquitis
- Inflamación de las vías respiratorias pequeñas del pulmón
- Neumonía
- Infección pulmonar

¿Cómo puedo prevenir la infección por VSR?



Lávate las manos a menudo con **agua y jabón** durante una media de 20 segundos



Evite **tocarse** la cara, la nariz o la boca con las manos sin lavar



Evite el **contacto cercano**, como besar, dar la mano y compartir vasos y cubiertos con otras personas enfermas.



Limpie y desinfecte las superficies que toca con frecuencia y cúbrase la boca al **toser y estornudar**



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic