

The return of the
Family Health Newsletter



from
**THE UVA LATINO
 HEALTH INITIATIVE**



**NEW COVID
 SAFETY
 MANDATES**

- All children 5 years and older are required to wear a mask indoors in public spaces
- Gatherings are limited to 25 people
- No alcohol will be sold after 10pm on restaurant premises.
- COVID-19 regulations on businesses are now enforceable by law.

**CELEBRATE
 SAFELY THIS
 HOLIDAY SEASON**

- Avoid groups larger than 10 people and celebrate at a distance with others
- Wash your hands frequently with soap and water for at least 20 minutes.
- Maintain 6 feet distance between yourself and ANYONE not in your household
- Wear your mask over your nose and mouth whenever around others
- Cover your nose and mouth when sneezing or coughing.
- Monitor your health regularly for symptoms of COVID-19
- GET A FLU SHOT to prevent the flu and it being confused with COVID-19.



**How to Distinguish
 RESPIRATORY
 VIRUSES**

SYMPTOMS	COVID-19	COMMON COLD	FLU
Fever	Common	Sometimes	Common
Cough	Common	Common	Common
Shortness of breath	Common	Rare	Rare
Loss of smell and/or taste	Common	Sometimes	Sometimes
Headache	Sometimes	Rare	Sometimes
Body aches	Common	Sometimes	Common
Fatigue	Sometimes	Sometimes	Common
Nasal congestion	Sometimes	Common	Sometimes
Sore throat	Sometimes	Common	Sometimes
Nausea/diarrhea	Sometimes	Rare	Sometimes

Adapted from the American Academy of Asthma, Allergy and Immunology

**SCAN THE QR CODE FOR A
 WEALTH OF INFO +
 RESOURCES
 AVAILABLE THIS MONTH!**



**LISTEN TO
 LATINX
 POWER RADIO
 WXTJ 100.1 FM**
*Every
 Saturday
 10am-12pm!*

**YOU CAN FIND
 MORE
 RESOURCES
 AT**

[www.cdc.gov/flu/
 symptoms/flu-vs-
 covid19.htm](http://www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm)

El regreso de

Tardes de Salud Familiar



de
**LA INICIATIVA de
SALUD LATINA de UVA**



NUEVOS MANDATOS DE SEGURIDAD DEL COVID

- Es requerido que todos los niños/as de 5 años de edad y mayores usen mascarillas en público.
- Las reuniones deben ser limitadas a 25 personas.
- No se puede vender alcohol después de las 10pm.
- Ahora las regulaciones de COVID-19 en negocios son ejecutables por ley.

CELEBRE CON SEGURIDAD ESTA TEMPORADA NAVIDEÑA

- Evite grupos mayores de 10 personas y celebra a distancia con otros.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Mantenga una distancia de al menos 6 pies.
- Use una mascarilla para cubrirse la boca y la nariz cuando esté con otras personas.
- Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar.
- Monitoree su salud a diario y esté atento a los síntomas cómo la fiebre, el tos, o la dificultad para respirar.
- VACUNESE CONTRA LA INFLUENZA para prevenir la infección y para no confundirse con COVID-19.

¡ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA OBTENER RECURSOS E INFORMACIÓN DISPONIBLES ESTE MES!



Cómo distinguir las INFECCIONES VIRALES RESPIRATORIAS

SÍNTOMAS	COVID-19	RESFRIO	GRIPE
Fiebre	Común	A veces	Común
Tos	Común	Común	Común
Falta de aire	Común	Raro	Raro
Pérdida del gusto/olfato	Común	A veces	A veces
Dolor de cabeza	A veces	Raro	A veces
Dolor de cuerpo	Común	A veces	Común
Fatiga	A veces	A veces	Común
Congestión nasal	A veces	Común	A veces
Dolor de garganta	A veces	Común	A veces
Vomito/diarrea	A veces	Raro	A veces

Adaptado de la Academia Americana de Asma, Alergia, e Inmunología

PUEDE ENCONTRAR MÁS RECURSOS EN
www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm



ESCUCHAR PODER LATINO WXTJ 100.1 FM
Todas las sábados de 10am-12pm!