

# A Minute for Your Health *Cold, Flu, or Covid-19*

November 2021

Cooler weather is here, bringing cold and flu season with it. Plus, Covid-19 cases continue to occur. Colds, flu, and Covid-19 are all upper respiratory infections caused by viruses. Symptoms from these viruses can be similar. The chart below shows what people may experience if they get sick:

Sign or Symptom	Cold	Flu	Covid-19
Body Aches	Slight	Common	Common
Cough	Common	Common	Common
Diarrhea	Rare	Sometimes	Sometimes
Fatigue/weakness	Sometimes	Common	Common
Fever/chills/shaking	Rare	Common	Common
Headache	Rare	Common	Common
Loss of taste or smell	Never	Never	Sometimes
Shortness of breath	Rare	Common	Common
Stuffy nose	Common	Common	Rare
Sneezing	Common	Sometimes	Rare
Sore throat	Common	Common	Common

Antibiotics **do not** help cure any of these illnesses, because they are all caused by viruses. Antibiotics work against infections caused by bacteria (ex. Strep Throat).



# Prevention and Self-Care

The best way to prevent flu and Covid-19 is to get vaccinated. Vaccination is required for all UC Berkeley staff, faculty, and students. Go to your healthcare provider or community clinic to get vaccinated for flu and Covid-19. You can also go to [myturn.ca.gov](https://myturn.ca.gov) to find a flu or Covid-19 vaccination site near you.

## Other things you can do to reduce risk of getting sick include:

- wash hands with soap and water for at least 20 seconds
- use hand sanitizer if soap and water are not available
- wear a face mask
- avoid sick people and keep physical distance
- eat nutritious food, get moderate exercise, and sleep
- cover your coughs and sneezes with a tissue or in your elbow
- wash hands before touching your nose, eyes, or mouth



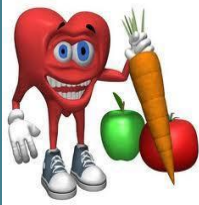
*If you do get sick: rest, drink plenty of fluids, gargle with salt water (1 tsp in 1 cup of warm water), and humidify the air. Make sure you follow the instructions on the label for any over-the-counter medications used to relieve symptoms.*

## When to seek medical care:

- Symptoms last longer than two weeks.
- Symptoms worsen or you develop new symptoms.
- Sore throat or fever higher than 100 degrees for longer than three days.
- You're experiencing intense chest pain and shortness of breath.

## November Exercise: Prevent Illness

- Check to see if you are eligible for a Covid-19 booster
- Schedule a flu vaccine, or go to a walk-in clinic (check with your healthcare provider, city or county, or [myturn.ca.gov](https://myturn.ca.gov))
- Wash hands regularly and don't touch your face **before** handwashing
- Get enough sleep to feel rested, eat fruits and vegetables, move your body by walking, dancing, or doing other activities you enjoy.



# Un minuto para su salud

## *Resfriado, gripe o covid-19*

Noviembre de 2021

El clima más fresco está aquí, trayendo consigo la temporada de resfriados y gripe. Además, continúan ocurriendo casos de Covid-19. Los resfriados, la gripe y el Covid-19 son todas infecciones de las vías respiratorias superiores causadas por virus. Los síntomas de estos virus pueden ser similares. El cuadro a continuación muestra lo que las personas pueden experimentar si se enferman:

<b>Signo o síntoma</b>	<b>Frío</b>	<b>Gripe</b>	<b>COVID-19</b>
Dolor de cuerpo	Leve	Común	Común
Tos	Común	Común	Común
Diarrea	Raro	a veces	a veces
Fatiga / debilidad	a veces	Común	Común
Fiebre / escalofríos / temblores	Raro	Común	Común
Dolor de cabeza	Raro	Común	Común
Pérdida del gusto o del olfato	Nunca	Nunca	a veces
Dificultad para respirar	Raro	Común	Común
Congestión nasal	Común	Común	Raro
Estornudos	Común	a veces	Raro
Dolor de garganta	Común	Común	Común

Los antibióticos no ayudan a curar ninguna de estas enfermedades, porque todas son causadas por virus. Los antibióticos actúan contra las infecciones causadas por bacterias (por ejemplo, faringitis estreptocócica).



# Prevención y autocuidado

La mejor forma de prevenir la gripe y el Covid-19 es vacunándose. Se requiere la vacunación para todo el personal, la facultad y los estudiantes de UC Berkeley. Vaya a su proveedor de atención médica o clínica comunitaria para vacunarse contra la gripe y Covid-19. También puede visitar [myturn.ca.gov](https://myturn.ca.gov) para encontrar un sitio de vacunación contra la gripe o Covid-19 cerca de usted.

## Otras cosas que puede hacer para reducir el riesgo de enfermarse incluyen:

- lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos
- use desinfectante para manos si no hay agua y jabón disponibles
- usar una mascarilla
- Evite a las personas enfermas y mantenga la distancia física.
- comer alimentos nutritivos, hacer ejercicio moderado y dormir
- cubra su tos y estornudos con un pañuelo de papel o en su codo
- lavarse las manos antes de tocarse la nariz, los ojos o la boca



**Si se enferma:** descanse, beba muchos líquidos, haga gárgaras con agua salada (1 cucharadita en 1 taza de agua tibia) y humedezca el aire.

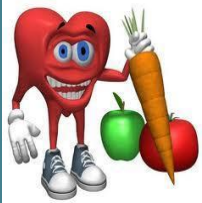
Asegúrese de seguir las instrucciones de la etiqueta de cualquier medicamento de venta libre que se use para aliviar los síntomas.

## Cuándo buscar atención médica:

- Los síntomas duran más de dos semanas.
- Los síntomas empeoran o desarrolla nuevos síntomas.
- Dolor de garganta o fiebre superior a 100 grados durante más de tres días.
- Está experimentando un intenso dolor en el pecho y dificultad para respirar.

## Ejercicio de noviembre: prevenir enfermedades

- Verifique si es elegible para un refuerzo Covid-19
- Programe una vacuna contra la gripe o vaya a una clínica sin cita previa (consulte con su proveedor de atención médica, ciudad o condado, o [myturn.ca.gov](https://myturn.ca.gov))
- Lávese las manos con regularidad y no se toque la cara antes de lavarse las manos.
- Duerma lo suficiente para sentirse descansado, coma frutas y verduras, mueva su cuerpo caminando, bailando o realizando otras actividades que disfrute.



# 健康时刻

## 感冒、流感或 Covid-19

2021 年 11 月

天气转凉，随之而来的是感冒和流感季节。此外，Covid-19 病例继续发生。感冒、流感和 Covid-19 都是由病毒引起的上呼吸道感染。这些病毒的症状可能相似。下图显示了人们生病时可能会经历的情况：

迹象或症状	感冒	流感	Covid-19
身体酸痛	微微	普通	普通
咳嗽	普通	普通	普通
腹泻	稀有	有时候	有时候
疲劳/虚弱	有时候	普通	普通
发烧/发冷/颤抖	稀有	普通	普通
头痛	稀有	普通	普通
味觉或嗅觉丧失	绝不	绝不	有时候
呼吸急促	稀有	普通	普通
鼻塞	普通	普通	稀有
打喷嚏	普通	有时候	稀有
咽喉痛	普通	普通	普通

抗生素无助于治愈这些疾病中的任何一种，因为它们都是由病毒引起的。抗生素可以对抗由细菌引起的感染(例如链球菌性喉炎)。



# 预防和自我保健

预防流感和 Covid-19 的最佳方法是接种疫苗。加州大学伯克利分校的所有教职员工、教职员和学生都需要接种疫苗。前往您的医疗保健提供者或社区诊所接种流感和 Covid-19 疫苗。您也可以访问 [myturn.ca.gov](http://myturn.ca.gov) 查找您附近的流感或 Covid-19 疫苗接种点。

**您可以采取的其他措施来降低生病的风险, 包括:**

- 用肥皂和水洗手至少 20 秒
- 如果没有肥皂和水, 请使用洗手液
- 戴口罩
- 避免生病的人并保持身体距离
- 吃有营养的食物, 适度运动, 睡眠
- 用纸巾或肘部遮住咳嗽和打喷嚏
- 在触摸鼻子、眼睛或嘴巴之前先洗手



**如果您确实生病了: 休息、多喝水、用盐水漱口(1 杯温水中加入 1 茶匙)并加湿空气。**

**对于用于缓解症状的任何非处方药, 请确保遵循标签上的说明。**

**何时寻求医疗护理:**

- 症状持续时间超过两周。
- 症状恶化或出现新症状。
- 喉咙痛或发烧超过 100 度超过三天。
- 您正在经历剧烈的胸痛和呼吸急促。

## 十一月练习: 预防疾病

- 检查您是否有资格获得 Covid-19 助推器
- 安排流感疫苗接种, 或前往无需预约的诊所(请咨询您的医疗保健提供者、市或县, 或 [myturn.ca.gov](http://myturn.ca.gov))
- 经常洗手, 洗手前不要摸脸
- 获得足够的睡眠以感到休息, 吃水果和蔬菜, 通过散步、跳舞或做其他喜欢的活动来活动身体。