



La salud de su comunidad está en sus manos

- Hable con sus amigos y familiares sobre los beneficios de las vacunas contra la gripe.
- Siga estos pasos sencillos para mantenerse saludable:
 - Lávese las manos frecuentemente con agua tibia y jabón o use desinfectante para las manos
 - Cúbrase al toser y al estornudar con un pañuelo o con su manga
 - Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca
 - Evite el contacto cercano con personas enfermas
 - Coma bien, haga ejercicio regularmente y descanse lo suficiente

Para obtener más información, visite www.publichealth.lacounty.gov

Si usted no tiene un proveedor de asistencia médica, llame gratis al 2-1-1 de cualquier teléfono en el Condado de Los Ángeles para encontrar vacunaciones gratis o de bajo costo cerca de usted.

11/18/2010

Manténgase saludable

El vacunarse contra la gripe ayuda a prevenir la gripe en su comunidad



CONDADO DE LOS ANGELES
Salud Pública

La gripe es una enfermedad grave

La gripe puede causar serios problemas de salud que puede conducir a la hospitalización o incluso la muerte.



Las vacunas contra la gripe se recomiendan para todas las personas de seis meses de edad o mayor, incluyendo a los adultos sanos. Es especialmente importante obtener una vacuna contra la gripe si Ud. :

- Tiene de 6 meses a 18 años de edad
- Tiene 50 años o más
- Está embarazada o acaba de tener un bebé
- Tiene obesidad mórbida
- Es un proveedor de atención médica
- Vive en una casa convaleciente o casa de cuidados de larga estancia
- Vive con un sistema inmune debilitado o una condición médica crónica (como diabetes, enfermedades del corazón o del pulmón)
- Vive con o cuida a alguien que
 - Es menor de 5 años
 - Es mayor de 50 años
 - Tiene una condición médica crónica



Las vacunas protegen a todos

- Las vacunas preparan a nuestros cuerpos para luchar contra la enfermedad. Vacunarse es la mejor manera de prevenir la gripe y evitar contagiar a otras personas.
- Vacúnese contra la gripe con aerosol nasal o en forma de inyección para protegerse y proteger a su comunidad de la gripe.
- Vacúnese contra la gripe si está embarazada o amamantando, ya que puede dar protección contra la gripe (inmunidad) a su bebé.



Las vacunas contra la gripe son seguras

- Las vacunas contra la gripe no causan la gripe.
- Tanto el aerosol nasal y la inyección contra la gripe tienen que cumplir con altos niveles de seguridad, porque son dadas a millones de personas cada año.
- Todas las vacunas contra la gripe son probadas y vigiladas para asegurar su calidad, y seguridad.
- Visite las páginas de internet de los fabricantes de la vacuna para más información sobre la vacuna.