

Protéjase y proteja a los demás de la gripe

¿Qué es la gripe?

La gripe es causada por los virus de la influenza. Este virus infecta la nariz, la garganta y los pulmones. Los síntomas de la gripe son fiebre, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores corporales, dolores de cabeza y cansancio.

También puede hacer que los problemas de salud que ya tiene sean peores y, a veces, puede ser mortal.

La temporada de la gripe pueden comenzar desde octubre y durar hasta mayo. Las personas mayores de 65 años tienen un mayor riesgo de presentar complicaciones graves como la neumonía.

¿Cómo se propaga la gripe?

Cuando las personas con gripe estornudan o tosen, las gotitas que se producen pueden contagiar a las personas cercanas. También puede propagarse cuando una persona toca superficies con el virus y luego se toca la boca, los ojos o la nariz. Las personas con gripe pueden contagiar a otros incluso antes de darse cuenta de que están enfermas, y también mientras se sienten mal.

¿Cómo puedo protegerme y proteger a los demás de la gripe?

Hable con su médico o farmacéutico sobre vacunarse contra la gripe. Las vacunas contra la gripe están disponibles en el consultorio de su médico o en farmacias locales como CVS, Walgreens o Rite Aid. Visite <https://www.vaccines.gov/find-vaccines/> para buscar más lugares.

Aquí hay más consejos para mantenerse a usted mismo y a los demás a salvo:

- Evite el contacto con personas enfermas.
- Limite el contacto con las demás si está enfermo.
- Quédese en casa si se siente enfermo.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.
- Lávese las manos con agua y jabón.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Limpie las superficies que puedan tener gérmenes, como los virus de la gripe.

Si tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros de OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en www.caloptima.org/OneCare.