

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

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](http://www.caloptima.org/OneCare).



# OneCare

CalOptima Health

CalOptima Health, A Public Agency

Protect Yourself and Others From the Flu\_S  
MMA 2988 07-17-23 RX

