



LA INFLUENZA YA ESTÁ AQUÍ

RECIBA LA VACUNA,
NO LA GRIPE

PREVENIR Y PROTEGER

La vacuna contra la gripe es la mejor forma de protegerse y de proteger a los demás.

- La vacuna se actualiza cada año para protegerle contra nuevos virus.
 - Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben recibir la vacuna contra la gripe cada año. Los niños menores de 6 meses de edad son demasiado jóvenes para recibir la vacuna; los encargados de su cuidado deben asegurarse de recibir la vacuna.
 - Vacúnese contra la gripe lo antes posible. Incluso recibir la vacuna más tarde es mejor que no vacunarse en absoluto.
-

NO ESPARZA LOS GÉRMENES

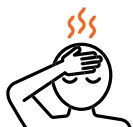


Si tose o estornuda, cúbrase la boca y la nariz con la parte interior del codo. No utilice las manos.



Lávese las manos con jabón.

LOS SÍNTOMAS INCLUYEN



Fiebre



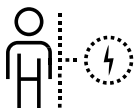
Tos



Dolor de garganta



Dolores de cabeza



Dolores de cuerpo



Debilidad

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN

- La influenza (gripe) es una infección respiratoria peligrosa que se contagia fácilmente.
- La influenza puede enfermar gravemente incluso a las personas sanas. Puede ocasionar problemas graves de salud, como neumonía.
- La influenza puede empeorar las afecciones de salud existentes, como la enfermedad del corazón, el asma y la diabetes.
- Cada año, miles de neoyorquinos mueren después de contraer influenza. La temporada pasada, la influenza fue grave. Hubo más de 700 000 hospitalizaciones relacionadas con la influenza a nivel nacional, la cifra más alta que alguna vez se haya registrado desde que el gobierno federal comenzara un seguimiento de esta información en 2003.*
- Durante la temporada de gripe 2017-2018, más de 180 niños estadounidenses murieron a causa de la influenza.* Solo en la ciudad de Nueva York, cinco niños murieron a causa de la influenza.**

*Fuente: Resumen de la temporada de influenza 2017-2018. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. <https://espanol.cdc.gov/enes/flu/about/season/flu-season-2017-2018.htm>. Visitado el 26 de septiembre de 2018.

**Fuente: Weekly Influenza Surveillance Report (Informe semanal de vigilancia de la influenza). Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. <https://www1.nyc.gov/site/doh/providers/health-topics/flu-alerts.page>. Visitado el 26 de septiembre de 2018.

RECIBA LA VACUNA CONTRA LA GRIPE, GRATIS O A BAJO COSTO

- Pregúntele a su proveedor de atención médica acerca de la vacuna contra la gripe. Muchos planes de seguro médico, incluido Medicaid, cubren el costo de la vacuna.
- Visite la farmacia más cercana: muchas ofrecen vacunas contra la gripe para adultos y algunas pueden vacunar a niños desde los 2 años.
- Verifique si en su lugar de trabajo se ofrece la vacuna.

Visite la clínica de vacunación del Departamento de Salud o alguna clínica u hospital de la Ciudad. En estos lugares se administra la vacuna contra la gripe, de forma gratuita o a bajo costo, a todos los pacientes y visitantes.

Busque los sitios de vacunación por vecindario o por código postal llamando al **311**, visitando nyc.gov/flu o enviando un mensaje de texto con la palabra "gripe" al **877877**.

¿Lo sabía?

Todo niño de 6 meses a 5 años de edad que asista a un centro de cuidado infantil o guardería habilitados por la Ciudad de Nueva York, Head Start (programa de preparación escolar) o prekínder, debe recibir una dosis de la vacuna contra la gripe entre el 1 de julio y el 31 de diciembre de cada año.

SI CONTRAE LA INFLUENZA

- No ponga a los demás en riesgo de contraer la gripe. Quédese en casa y evite el contacto cercano con otras personas hasta que hayan pasado al menos 24 horas desde que la fiebre haya desaparecido, sin la ayuda de medicamentos de venta libre.
- Pregúntele a su proveedor de atención médica acerca de los antivirales, medicamentos para tratar la influenza. Estos pueden ayudarlo a recuperarse más rápido y a evitar una enfermedad más grave.

PERSONAS QUE CORREN MAYOR RIESGO DE PRESENTAR COMPLICACIONES DEBIDO A LA GRIPE

- Mujeres embarazadas
- Niños menores de 5 de edad (especialmente los menores de 2 años)
- Adultos mayores de 50 años de edad (especialmente los mayores de 65 años)
- Personas con ciertas afecciones de salud, por ejemplo:
 - Diabetes
 - Enfermedad de los pulmones o del corazón
 - Asma
 - Anemia de células falciformes
 - Enfermedad de los riñones o del hígado
 - Trastornos metabólicos
 - Sistema inmunitario debilitado, por ejemplo, debido al VIH o al tratamiento para el cáncer
 - Trastornos que puedan ocasionar problemas de respiración, como convulsiones, trastornos nerviosos y musculares
- Personas que tienen mucho sobrepeso
- Niños y adolescentes (entre las edades de 6 meses y 18 años) que reciben terapia de aspirina a largo plazo
- Personas que viven en hogares para personas mayores o en otros centros que proporcionen cuidados
- Amerindios y nativos de Alaska

Si usted es trabajador de atención médica o si atiende a alguna persona que se encuentre en alguno de los grupos de riesgo anteriores, es muy importante que se vacune.



Encuentre lugares donde vacunarse:
Visite nyc.gov/flu.



Infórmese: Visite cdc.gov/flu.



Lleve un registro de las vacunas
de su hijo usando Mi registro de
vacunación: Visite
nyc.gov/myvaccinerecord
para obtener más información.

 @nychealthy

 nychealth

 @nychealthy

Spanish

