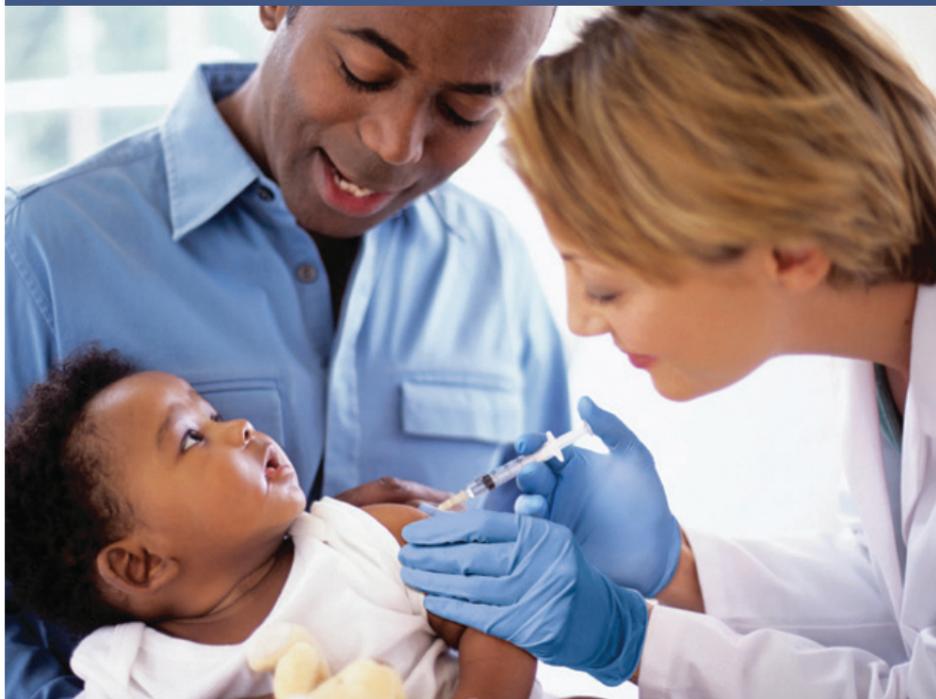


Influenza / gripe



Boletín de salud

Visite nyc.gov/health para encontrar cualquier Boletín de salud.
Llame al **311** para pedir copias gratuitas.



Infórmese

- 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 los problemas de salud existentes, como la enfermedad de corazón, el asma y la diabetes.
- Cada año, miles de neoyorquinos mueren después de contraer influenza. Durante la temporada de influenza 2015-2016, más de 80 niños estadounidenses murieron a causa de la influenza.*

*Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (a julio de 2016)

LOS SÍNTOMAS INCLUYEN:



Fiebre



Tos



Dolor de garganta



Dolores de cabeza



Dolores de cuerpo



Debilidad

Prevenir y proteger

- La mejor forma de protegerse y de proteger a los demás es recibir la vacuna contra la gripe.
- **Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben recibir la vacuna contra la gripe cada año.** La vacuna se actualiza cada año para protegerle contra nuevos virus.
- Debe recibir la vacuna contra la gripe tan pronto como sea posible. Pero, incluso si recibe la vacuna más tarde, esto es mejor que no vacunarse en lo absoluto.

NO ESPARZA LOS GÉRMENES:



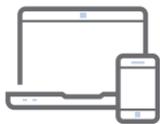
Si tose o estornuda, cúbrase la boca y la nariz con la parte interior de su codo. No utilice las manos.



Lávese las manos con jabón.

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, incluido Medicaid, pagan la vacuna.
- Visite su farmacia más cercana; muchas ofrecen vacunas para adultos.
- Pregunte 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, gratis o a bajo costo, a todos los pacientes y visitantes.



Busque un sitio 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**.

SI CONTRAE LA INFLUENZA:

No ponga a los demás en riesgo de contraer gripe. Quédese en casa 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 ayudarle a recuperarse más rápido y evitar una enfermedad más grave.

Personas que corren mayor riesgo de tener complicaciones debido a la gripe

- Mujeres embarazadas
- Niños menores de 5 años de edad (especialmente los menores de 2 años)
- Adultos que hayan cumplido los 65 años de edad
- Personas con ciertos problemas de salud, como 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 el tratamiento para el cáncer)
 - Trastornos que puedan ocasionar problemas de respiración, como convulsiones y 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/a 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.

Recursos

Síguenos



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Encuentre lugares donde vacunarse

Visite nyc.gov/flu

Infórmese

Visite cdc.gov/flu

Reciba los boletines de salud más recientes

Visite nyc.gov/health/pubs



Visite nyc.gov/health para obtener este Boletín de salud en otros idiomas y otros documentos de salud traducidos. Usted tiene derecho a recibir servicios en su idioma. Estos servicios se prestan de forma gratuita en todas las oficinas y clínicas del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York.