

La Fe y las Comunidades **LUCHAN CONTRA LA GRIPE**

ES USTED QUIEN ACABA CON LA GRIPE

¡Ud. Tiene un papel importante para mantener sana a su familia,
a su comunidad y mantenerse sano usted mismo!

5 Cosas que Usted puede hacer para luchar contra la Gripe

1. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (su sigla en inglés: CDC) recomiendan que **cada persona que tenga 6 meses de edad, o más, reciba una vacuna contra la gripe al año**. Consulte su departamento de salud local o visite espanol.pandemicflu.gov para averiguar dónde y cuándo se pueden vacunar usted y su familia.
2. Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Arroje el papel en el cesto una vez usado.
3. Lávese frecuentemente las manos con jabón y agua tibia, especialmente después de toser o estornudar. También puede limpiarse las manos con un producto a base de alcohol.
4. Si usted o algún miembro de su familia presenta síntomas de gripe, quédese en casa y no vaya al trabajo o a la escuela. Los síntomas de gripe pueden incluir garganta inflamada, secreciones nasales o nariz tapada, dolores de cabeza, dolores en el cuerpo, resfríos y fatiga. No todos los que tienen gripe tienen fiebre.
5. La diabetes, el asma y las enfermedades cardíacas están entre las afecciones crónicas más comunes de alto riesgo para las personas al provocar complicaciones serias de la gripe. Si usted o un miembro de su familia padecen una enfermedad crónica, asegúrese de vacunarse contra la gripe.

Proteja a su familia y protéjase usted mismo vacunándose contra la gripe.