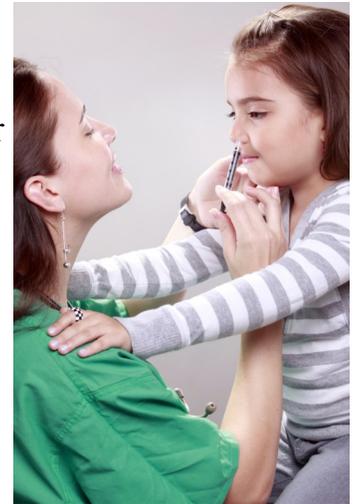


# ¿Qué puede hacer usted acerca de la gripe?

## ¿Por qué nos preocupa la gripe?

La gripe puede ser una enfermedad viral grave. Se transmite de persona a persona al toser, estornudar o por gotitas de saliva. La gripe afecta a millones de personas cada año y le puede hacer sentir muy enfermo, provocando que falte al trabajo y puede también contagiar a sus seres queridos.



## ¿Qué puede hacer usted para prevenir la gripe?

Recibir la vacuna contra la gripe es un importante primer paso en la prevención de la gripe. La vacuna contra la gripe ha sido probada, es muy segura y está disponible en forma de inyección o aerosol nasal. Al vacunarse, se protege usted y a los que le rodean. El lavado rutinario de manos con agua tibia y jabón es también una buena manera de prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades, como la gripe.

## ¿Quién necesita la vacuna contra la gripe?

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que **todas las personas mayores de 6 meses** reciban la vacuna, especialmente:

- Los niños pequeños menores de cinco años de edad
- Las mujeres embarazadas
- Las personas mayores de 65 años
- Las personas con problemas de salud crónicos como asma, diabetes, enfermedad del corazón y enfermedad pulmonar
- Las personas que viven con o cuidan a personas con alto riesgo

## ¿Dónde puedo obtener la vacuna contra la gripe?

Este año, el departamento de salud ofrece una vacuna con mayor protección que otros proveedores pueden no tener disponible. Llame a su departamento de salud local para averiguar si usted puede recibir la vacuna contra la gripe.

**Para más información:** [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu)



10/14

**HealthWhys**  
Un mensaje de salud pública de  
[www.tjhd.org](http://www.tjhd.org)

Síganos en  
Facebook



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Thomas Jefferson Health District (TJHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

**VDH** VIRGINIA  
DEPARTMENT  
OF HEALTH  
Protecting You and Your Environment