

# VACUNARSE CONTRA LA GRIPE

## MÁS IMPORTANTE QUE NUNCA ANTES

Las personas que consumen drogas están más propensas a enfermarse de gripe que las personas que no usan drogas. Tienen un mayor riesgo a ser hospitalizados y necesitar ventilación mecánica que les ayude a respirar. Es importante vacunarse contra la gripe (flu) todos los años, pero este año es especialmente importante debido al COVID19.

El COVID19, al igual que la gripe, puede causar problemas respiratorios y pulmonares graves y otros síntomas peligrosos. Ambos pueden provocar neumonía, otros problemas de salud graves e inclusive la muerte. Contraer la gripe y el COVID19 al mismo tiempo podría ser muy grave.

### PROTÉJASE DE LA GRIPE

¡Vacúnese contra la gripe! Las vacunas contra la gripe se ofrecen en muchos lugares, incluidos consultorios médicos, clínicas, departamentos de salud, farmacias y centros de salud en las universidades. Incluso si no tiene un proveedor de atención médica habitual, puede vacunarse contra la gripe en un departamento de salud o farmacia. **Las personas que no tienen seguro médico deben comunicarse con su departamento de salud local para preguntar sobre las clínicas de vacunación contra la gripe.** Para obtener la mejor protección durante la temporada de gripe, intente vacunarse contra la gripe antes del final de octubre. La temporada de gripe dura hasta mayo, por lo que cualquier momento entre septiembre y mayo le ofrece protección.

Las cosas que hacemos para protegernos del COVID19 también nos ayudan a protegernos de la gripe. Protéjase y proteja a los demás al:

- Usar una mascarilla o una cubierta de tela para la cara cuando esté cerca de personas con las que no vive;
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos o usar un desinfectante para manos con 60 % o más de alcohol;
- Practicar el distanciamiento social (mantenerse al menos a 6 pies de distancia de los demás); y
- Mantenerse alejado de los demás si se siente enfermo.

### CUIDE SU SALUD

Prevenga infecciones de la piel al mantener limpio el punto de su inyección, beba mucha agua, coma alimentos saludables y haga algo de ejercicio. Cuanto más saludable esté su cuerpo, más posibilidades tendrá de combatir enfermedades.

**Si necesita más información sobre las vacunas contra la gripe, visite:**

- <https://www.vdh.virginia.gov/gripe/>
- <https://www.cdc.gov/gripe/temporada/faq-temporada-gripe-2020-2021.htm>

**Para obtener más información sobre el COVID-19, visite:**

- <https://www.vdh.virginia.gov/coronavirus>

