

## **¿Por qué vacunarse contra la gripa?**

### La gripa es una enfermedad seria

1000 muertes cada año, es la 6<sup>th</sup> causa de muerte en Iowa  
Empeoramiento de enfermedades crónicas tales como enfermedades cardiacas, asma y diabetes  
Puede causar desde una enfermedad leve hasta la muerte

### La gripa es contagiosa

Se propaga fácilmente de persona a persona  
Se propaga cuando tose, habla o estornuda  
También se puede contagiar si toca una superficie que está contaminada con el virus

### La gripa se puede prevenir

La mejor manera de prevenir es recibiendo la vacuna  
Quédese en casa si está enfermo (a)  
Lávese las manos y mantenga buena higiene

## **¿Quién debe de vacunarse?**

Todos deberían vacunarse. La primera y mejor cosa que puede hacer como padre es proteger a su hijo (a) vacunándose usted mismo. Los hombres también se enferman y pueden contagiar a sus seres queridos, ellos deben de vacunarse!  
Personas de 6 meses en adelante  
Adultos mayores de 65 años y mujeres embarazadas

## **¿Qué hábitos pueden ayudar a combatir los gérmenes?**

Evite el contacto directo con personas que estén enfermas  
Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo desechable al estornudar o toser  
Evite tocarse la nariz, boca y ojos

## **Por ultimo**

- Conseguir la vacuna de la gripa es la mayor protección contra la gripa estacional. Pero también las personas deben de lavarse las manos frecuentemente y meticulosamente. Recuerde que deben de quedarse en casa si están enfermos.
- Préstele atención a todos los síntomas de la gripa, puede presentar algunos o todos de estos signos: fiebre, tos, dolor de garganta, nariz tapada, dolores musculares y de cabeza, fatiga, algunos desarrollan vomito y diarrea.
- La mejor protección es evitar las personas que tienen gripa. Las personas pueden estar contagiadas antes de sentir los síntomas.

### Clínicas comunitarias

Más de 100 clínicas están organizadas en el área de Des Moines

Las clínicas estarán abiertas hasta el 19 de noviembre.

El horario de estas clínicas está disponible en [www.polkcountyiowa.gov/health](http://www.polkcountyiowa.gov/health)

Hemos aprendido porque es importante vacunarse, quedarse en casa cuando está enfermo, y lavarse las manos son extremadamente efectivos para reducir la propagación de la enfermedad en nuestra comunidad, así que estos principios hay que tenerlos en cuenta ahora en la temporada de la gripa.

Para más información llame a la línea de la gripe en el Departamento de Salud del Condado de Polk al 286-3609 o visite [www.polkcountyiowa.gov/health](http://www.polkcountyiowa.gov/health)

