

Si usted no está preocupado por que le dé la influenza, es porque probablemente nunca ha tenido la influenza.

Hay diferentes formas de referirse a una “gripa” y “síntomas de gripa” el cual trae dolor de garganta y congestión nasal, y usualmente pasa en 24-48 horas. La influenza, puede causar que una persona se enferme por 2 semanas. Los síntomas pueden ser tos, dolor de cabeza y en el cuerpo, fatiga. Personas con enfermedades crónicas y los niños son los más vulnerables a que la influenza les cause complicaciones como neumonía y hospitalización.

En la temporada del otoño y del invierno probablemente usted escucha en los medios, o comenta con sus amigos y familiares que es una “buena” o “mala” temporada de gripa, para los profesionales de la salud lo que esto quiere decir es si las personas se están vacunando contra la influenza. Entre más personas se vacunen pocas personas se enferman y se la pasan a otros, ya que la influenza pasa de persona a persona muy fácil. Es muy contagiosa!

También puede ser que usted dice o escucha decir “yo no me vacune y yo no me enferme!” pero estas dos frases no están relacionadas. Si usted se no se enferma de influenza es porque:

1. Usted no ha estado en contacto con personas que tuvieron la influenza (la persona es contagiosa antes de que muestre cualquier síntoma)
2. Se vacuno, ya que el vacunarse es la forma más simple de protegerse usted mismo. Para algunas personas puede reducir el riesgo de enfermarse hasta un 95%

Se recomienda a todos los mayores de 6 meses aplicarse la vacuna. Y si usted tiene, o está en contacto con un niño menor de 6 meses es todavía más importante que usted se vacune para protegerlo a él o ella.

Para reducir el contagio de la influenza, tenga en cuenta las siguientes sugerencias:

- Lávese las manos constantemente y cúbrase la boca cuando tose!
- Si se enferma quédese en casa
- Aplíquese la vacuna

No piense que es muy temprano. La influenza puede empezar tan temprano como en octubre y toma hasta dos semanas para que su cuerpo cubra completamente su sistema inmunológico. El horario completo de clínicas de vacunación de la influenza lo puede encontrar en www.polkcountyiowa.gov/health o llame a la línea de influenza del Condado de Polk, 286-3609. La vacunación esta también disponible en el Departamento de Salud del Condado de Polk (1907 Carpenter ave) Lunes-viernes 9-4:30 pm y Martes hasta las 7 de la noche, no necesita hacer cita.

La mayoría de los seguros médicos cubren la vacuna. Para las personas sin seguro medico el costo es \$20. Pero nadie sera apartado por no poder pagar.