

¿SABES LO QUE ES LA GRIPE?

Te presentamos tres pasos para que cuides de tu salud esta temporada de gripe...



La gripe **NO** es ningún chiste

Te contamos por qué



La gripe es una enfermedad muy **contagiosa** que se transmite fácilmente a través de las gotitas que salen por la boca y la nariz cuando alguien tose, estornuda o habla.



Los niños tienen **más probabilidades** de contagiarse de gripe y transmitirla.



La mayoría de los niños que murieron de gripe no habían recibido la vacuna antigripal anual.



Prepara un plan de vacunación antigripal



La vacunación antigripal anual para **todas las personas mayores de 6 meses** es la mejor manera de protegerse de la gripe.



Prioriza la prevención de la gripe.
TE CONTAMOS CÓMO:

#1 Ponte la vacuna antigripal todos los años.

#2 Si tienes síntomas de gripe, hazte una prueba de detección y toma antivíricos si te los recetan.



Ten hábitos saludables



Además de recibir la vacuna antigripal anual, también es **importante que hagas esto:**

- Lávate las manos con frecuencia.
- Quédate en casa si no te sientes bien.
- Si sospechas que tienes gripe, hazte una prueba de detección.
- Toma antivíricos si te los recetan para reducir la transmisión de la gripe.
- Limpia y desinfecta las superficies en tu casa, en el trabajo o en la escuela, en particular si hay alguna persona enferma.



¡Vacunarte contra la gripe todos los años y tener hábitos saludables te protege a ti Y a todos los que te rodean!

Recuerda: no es “SOLO” una gripe, es una enfermedad grave pero prevenible.

Para obtener más información, visita www.familiesfightingflu.org

Síguenos en    