

**¡Dado que la gripe continúa aumentando a nivel local y a través de los EEUU, tómese el tiempo para aprender sobre algunos pasos simples que puede tomar para protegerse usted, a sus seres queridos y su comunidad!**

**Protéjase usted mismo, proteja a otros – vacúnese contra la gripe cada año**

- No es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad en adelante se deben vacunar. Las cepas de la gripe que están circulando son perfectamente compatibles con las incluidas en la vacuna de este año.
- Busque otros proveedores de la vacuna contra la gripe en <http://flushot.healthmap.org/>

**Evite la propagación de gérmenes, cúbrase al toser y estornudar**

- Tosa y estornude en su manga. Esto evita que los gérmenes alcancen sus manos, las cuales luego dejarían gérmenes en las cosas que toca (picaportes de puertas, pasamanos, interruptores de luz, etc.). ¡La gripe puede sobrevivir en estas superficies por varias horas!
- Use un pañuelo desechable para cubrir su nariz y boca cuando tose o estornuda. Arroje el pañuelo desechable a la basura luego de utilizarlo.

**Permanezca en casa cuando esté enfermo**

- **¡Si usted o su hijo tienen fiebre, quédese en casa!** Usted o su hijo deben estar sin fiebre por al menos 24 horas antes de volver al trabajo o la escuela. La fiebre debe haber desaparecido sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre (como Tylenol)
- **Si usted está enfermo, no visite a sus seres queridos** en hospitales, hogares para ancianos o cualquier otro centro que aloje personas con salud frágil. Las personas con [ciertas condiciones de salud](#) son más propensas a tener complicaciones que resultan en hospitalización o incluso la muerte. Mientras está enfermo limite estar en contacto con otros lo más posible para evitar contagiarlos.

**Lave sus manos**

- [Lave sus manos con frecuencia](#) con agua y jabón
- Si no hay agua y jabón disponibles, use una solución a base de alcohol para frotarse las manos

**Manténgase informado**

- Visite [www.flu.gov](http://www.flu.gov) o [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu) para más información
- Se encuentran disponibles estimados semanales sobre la actividad de la gripe en el [Mapa Actualizado de Resumen sobre la Gripe](#) de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades
- Ayude a dar seguimiento a la gripe en nuestra zona: visite [Flu Near You](#) para más información