

Influenza / gripe



Infórmese

- La influenza (gripe) es una infección respiratoria peligrosa que se contagia fácilmente.
- La influenza puede enfermar gravemente incluso a las personas sanas. Puede ocasionar problemas graves de salud, como neumonía.
- La influenza puede empeorar los problemas de salud existentes, como la enfermedad de corazón, el asma y la diabetes.
- Cada año, miles de neoyorquinos mueren después de contraer influenza. Durante la temporada de influenza 2016-2017, más de 100 niños estadounidenses murieron a causa de la influenza.*

*Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (a julio de 2017)

LOS SÍNTOMAS INCLUYEN:



Fiebre



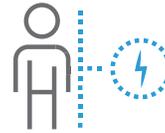
Tos



Dolor de garganta



Dolores de cabeza



Dolores de cuerpo



Debilidad

Prevenir y proteger

- La vacuna contra la gripe es la forma más segura y efectiva de protegerse y de proteger a los demás.
- La vacuna se actualiza cada año para protegerle contra nuevos virus.
- **Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben recibir la vacuna contra la gripe cada año.** Los niños menores de 6 meses de edad son demasiado jóvenes para recibir la vacuna; los encargados de su cuidado deben asegurarse de recibir la vacuna.
- Debe recibir la vacuna contra la gripe tan pronto como sea posible. Pero, incluso si recibe la vacuna más tarde, esto es mejor que no vacunarse en lo absoluto.

NO ESPARZA LOS GÉRMENES:



Si tose o estornuda, cúbrase la boca y la nariz con la parte interior de su codo. No utilice las manos.



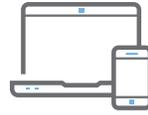
Lávese las manos con jabón.

Boletín de salud

Visite nyc.gov/health para encontrar cualquier Boletín de salud. Llame al 311 para pedir copias gratuitas.

Reciba la vacuna contra la gripe gratis o a bajo costo

- Pregúntele a su proveedor de atención médica acerca de la vacuna contra la gripe. Muchos planes de seguro, incluido Medicaid, pagan la vacuna.
- Visite su farmacia más cercana; muchas ofrecen vacunas para adultos.
- Pregunte si en su lugar de trabajo se ofrece la vacuna.
- Visite la clínica de vacunación del Departamento de Salud o alguna clínica u hospital de la Ciudad. En estos lugares se administra la vacuna contra la gripe, gratis o a bajo costo, a todos los pacientes y visitantes.



Busque un sitio de vacunación por vecindario o por código postal llamando al 311, visitando nyc.gov/flu o enviando un mensaje de texto con la palabra **gripe** al **877877**.

SI CONTRAE LA INFLUENZA:

No ponga a los demás en riesgo de contraer la gripe. Quédese en casa y evite el contacto cercano con otras personas hasta que hayan pasado **al menos 24 horas** desde que la fiebre haya desaparecido, sin la ayuda de medicamentos de venta libre.

Pregúntele a su proveedor de atención médica acerca de los **antivirales**, medicamentos para tratar la influenza. Estos pueden ayudarle a recuperarse más rápido y evitar una enfermedad más grave.

Personas que corren mayor riesgo de tener complicaciones debido a la gripe

- Mujeres embarazadas
- Niños menores de 5 años de edad (especialmente los menores de 2 años)
- Adultos que hayan cumplido los 65 años de edad
- Personas con ciertos problemas de salud, como por ejemplo:
 - Diabetes
 - Enfermedad de los pulmones o del corazón
 - Asma
 - Anemia de células falciformes
 - Enfermedad de los riñones o del hígado
 - Trastornos metabólicos
 - Sistema inmunitario debilitado (por ejemplo, debido al VIH o el tratamiento para el cáncer)
 - Trastornos que puedan ocasionar problemas de respiración, como convulsiones y trastornos nerviosos y musculares
- Personas que tienen mucho sobrepeso
- Niños y adolescentes (entre las edades de 6 meses y 18 años) que reciben terapia de aspirina a largo plazo
- Personas que viven en hogares para personas mayores o en otros centros que proporcionen cuidados
- Amerindios y nativos de Alaska

Si usted es trabajador/a de atención médica o si atiende a alguna persona que se encuentre en alguno de los grupos de riesgo anteriores, es muy importante que se vacune.

Recursos

- Síganos**
 - @nychealthy
 - nychealth
 - @nychealthy
- Encuentre lugares donde vacunarse**
Visite nyc.gov/flu
- Infórmese**
Visite cdc.gov/flu
- Reciba los boletines de salud más recientes**
Envíe un correo electrónico a healthbulletins@health.nyc.gov



Visite nyc.gov/health/pubs para obtener este Boletín de salud en otros idiomas y otros documentos de salud traducidos. Usted tiene derecho a recibir servicios en su idioma. Estos servicios se prestan de forma gratuita en todas las oficinas y clínicas del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York.