



La gripe es un virus, no un resfriado. La gripe puede causar neumonía, internación y muerte. Puede contagiarse de gripe de personas que tosan o estornuden. Puede contagiarse al tocar superficies que tocó una persona enferma. Es importante tener precaución en la temporada de gripe. Puede hacer lo siguiente:

Siga estos pasos para protegerse y proteger a los demás de la gripe:



- Vacúnese contra la gripe ahora mismo. Es la mejor manera de prevenir la gripe.
 - La vacuna contra la gripe es para todos los mayores de seis meses.
 - La vacuna contra la gripe es importante si está embarazada, porque los protege a usted y a su bebé.
 - Clínica especializada en gripe cerca de usted: *inserte enlace*
- Lávese las manos con frecuencia durante 20 segundos con agua y jabón. O, si no tiene agua y jabón, use gel desinfectante para manos.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Los microbios se propagan de esta forma.
- Evite las aglomeraciones. Manténgase alejado de familiares enfermos.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo descartable cuando tosa o estornude. Deseche el pañuelo después de usarlo. Recuerde lavarse las manos de inmediato luego de sonarse la nariz, toser o estornudar. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en la parte interna del codo.
- Desinfecte las superficies de su casa que puedan estar contaminadas.



Si se contagia de gripe:

- Quédese en su casa y haga reposo.
- Quédese en su casa aislado durante al menos 7 días después del comienzo de la enfermedad o al menos 24 horas luego de que la fiebre y los síntomas respiratorios hayan desaparecido, lo que lleve más tiempo.



Alameda County
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla – Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD – Interim Health Officer

Contact

Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org