



## ¡CÓMO MANTENERSE SALUDABLE DURANTE LA ESTACIÓN DE LA GRIPE!

### Tres pasos sencillos para evitar la gripe:

#### 1. ¡Vacúnese contra la gripe!

Una vacuna contra la gripe es la mejor manera de prevenirla. Este año la vacuna contra la gripe nos protege contra un virus de influenza A (H3N2), un virus de influenza A (H1N1) y un virus de influenza B.

CDC recomienda una vacuna contra la gripe por año para todas las personas de 6 meses de edad en adelante. Algunos miembros podrían requerir dos dosis de la vacuna contra la gripe estacional. Póngase en contacto con su proveedor de atención médica para recibir información sobre las dosis.

#### 2. ¿Dónde puedo recibir la vacuna contra la gripe estacional?

- Consulte primero con su médico
- Llame a Servicios para miembros de Health Choice Arizona, de lunes a viernes entre las 6:00 AM y las 6:00 PM por el 1-800-322-8670 o 480-968-6866. Los usuarios de TTY pueden llamar al 1-800-842-4681 para averiguar dónde vacunarse.
- Visite las clínicas de la gripe de Health Choice Arizona. Utilice los vínculos a continuación para encontrar la ubicación de una clínica Mollen o una clínica Take Care por código postal:
- **Tenga en cuenta que:** Las clínicas Take Care son únicamente para adultos.

<http://www.mollen.com/>

<http://www.takecarehealth.com>

Las vacunas contra la gripe son importantes para las personas que corren riesgos altos y sus contactos cercanos. Las personas de alto riesgo incluyen:

#### Población de alto riesgo

- Mujeres embarazadas
- Niños menores de 5 años de edad, pero especialmente niños menores de 2 años
- Adultos de 65 años de edad en adelante
- Personas con afecciones médicas crónicas como asma, diabetes, obesidad o enfermedades cardíacas
- Personas con sistemas inmunológicos debilitados; por ejemplo, por medicamentos o una infección de VIH

## ¡Las manos limpias salvan vidas!

- Lávese las manos a menudo para protegerse de los gérmenes.
- Frote sus manos durante al menos 20 segundos con jabón de ser posible.
- Las toallitas de manos y desinfectantes en base a alcohol también sirven.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca. Así es como se esparcen los gérmenes.
- ¡Haga [clic aquí](#) por más consejos sobre el lavado de manos!



### 3. ¡Limite su contacto con personas enfermas!

- Las personas saludables pueden infectar a otros desde 1 día antes de que se presenten los síntomas y hasta 5 a 7 días después de la irrupción de la enfermedad.
- Cubra su tos y estornudos con pañuelos desechables o la parte interna de su codo.
- Las mujeres embarazadas y las personas de 65 años en adelante con afecciones de salud subyacentes y las personas con sistemas inmunológicos debilitados, afecciones médicas crónicas y los niños pequeños deben evitar el contacto cercano con personas en su casa que estén enfermas.
- Las madres que estén amamantando deben continuar amamantando a sus bebés mientras reciben tratamiento para la gripe.



## ¿Dónde puedo obtener más información acerca de la gripe estacional?

- Información comunitaria y derivaciones tiene una línea directa sobre la gripe, puede llamar al 1-877-764-2670, 602-324-2814 o visitar <http://www.cir.org/flu/>
- Detenga el contagio en <http://www.stopthespreadaz.org>
- Departamento de Servicios de Salud de Arizona en <http://www.azdhs.gov/>
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos en <http://www.flu.gov/>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades <http://www.cdc.gov/flu/>
- Departamento de Salud Pública <http://www.maricopa.gov/publichealth/>
- Información específica para escuelas en <http://www.cdc.gov/flu/school/>