

## ¿Quién debe Vacunarse?

Personas que están en alto riesgo o seriamente enfermos y que en las siguientes categorías:

- Niños de 2 a 23 meses de edad
- Adultos de 65 años o más
- Personas de 2-64 años de edad con alguna enfermedad crónica
- Mujeres embarazadas
- Residentes de casas para ancianos
- Niños de 6 meses a 18 años de edad y en terapia crónica
- Trabajadores de cuidado para la salud
- Trabajadores que tienen contacto con bebés de menos de 6 meses

Si usted es identificado con alto riesgo, favor de contactar a su Doctor de Cabecera para verificar si es usted elegible para la vacuna



## La Vacuna No Es La Única Forma Para Prevenir La Gripe!

Esta temporada del 2006-2007 los proveedores de salud del Condado de Tehama y Salud Publica tendrán suficientes vacunas contra la Gripe

Es importante que todos trabajemos juntos para proteger a nuestros seres queridos y a nosotros mismos durante esta temporada de la Gripe.

Tehama County Health Services Agency  
Public Health Division

1860 Walnut Street  
P.O. Box 400  
Red Bluff, CA 96080

División  
del Salud Publica

## Que Puede Hacer Usted Para Prevenir La Gripe



Agencia de Servicios de la Salud del Condado de Tehama

Tel: 530-527-6824

## ¿Es un resfriado o es la gripa?

### Síntomas de un resfriado:

**Fiebre** - usualmente 102°F o mas que dure hasta 3-4 días.

**Dolor de cabeza** - muy seguido y severo

**Dolor de huesos** - común y severo

**Cansancio/Fatiga** - hasta 2 semanas

**Agotamiento** - muy seguido y severo

**Nariz suelta** - algunas veces

**Estornudos** - algunas veces

**Dolor de garganta** - algunas veces

**Tos** - usualmente, y puede ser severo

### Síntomas de la gripa:

**Fiebre** - rara en adultos y adolescentes, común en infantes y niños

**Dolor de cabeza** - raro

**Dolor de músculos** - poco severo

**Cansancio/fatiga** - poco severo

**Agotamiento** - nunca

**Nariz suelta** - algunas veces

**Estornudo** - algunas veces

**Dolor de garganta** - algunas veces

**Tos** - poco severo, tos severa

## PREVENIR

**Evite contacto cercano** - con gente que esta enferma

**Permanezca en casa cuando este enfermo** - para prevenir enfermar a otras personas

**Cubrir su boca y nariz** - con alguna toallita cuando estornude o tosa

**Evite tocar sus ojos, nariz y boca** - para prevenir infecciones

### **Lavar sus manos con frecuencia**

- Usar jabón con agua o desinfectante para las manos
- Tállese bien las manos
- Lávese todas las superficies
- Enjuáguese bien
- Seque sus manos con una toalla de papel
- En el trabajo, o en publico, use una toalla de papel para evitar contagiarse

**Descanse plenamente**

**Participe en ejercicios a diario**

**Aliméntese con una dieta balanceada**

**Reduzca el estrés**

**Reduzca bebidas de alcohol**

**Evite o reduzca el tabaco**

## Medicamentos para la gripa

Existen cuatro tipos de medicamentos aprobados para el tratamiento de la gripa.

Todas las medicinas tienen que ser recetadas por un doctor y tomadas por cinco días.

Tienen que ser tomadas en menos de dos días de estar enfermos para que sea efectiva y reduzca los síntomas y duración de la gripa.

Los medicamentos son solo efectivos contra los virus de la gripa; no ayudaran a prevenir los síntomas comunes de la gripa o de otros virus.

Ninguno de estos medicamentos están aprobados para niños de menos de 1 año de edad.

Personas de alto riesgo con complicaciones de la gripa incluyen:

- Personas de 65 años de edad o más
- Niños de 6-23 meses de edad
- Personas con enfermedades crónicas
- Mujeres embarazadas

\*Es muy importante de recordarse que la mayoría de las personas saludables no corren ninguna complicación por los efectos de la gripa.