

# PREVENCIÓN MIÉRCOLES

DOM LUN MAR

JUE VIE SÁB

Cuidad de Baltimore

Departamento de Salud

Mayor Sheila Dixon

## ¡Es la temporada de la influenza!

### ¿Sabias?

- La influenza (o flu o la gripe) es una enfermedad causada por un virus contagioso. La influenza causa 226,000 hospitalizaciones y 36,000 muertes en los EE.UU. cada año.
- Vacunarse contra la influenza ayuda prevenir contagiar esta enfermedad y disminuye la intensidad de los síntomas.
- Síntomas de la influenza incluyen fiebre, tos, dolor del cuerpo, cansancio y dificultad en respirar.

## El Plan Contra la Influenza en Baltimore

¡Aprenda más sobre prevención de la influenza este año!

Llame a 410-396-4387 para recibir tarjetas de información gratis para distribuir en su escuela, oficina, o clínica.

O vaya a [www.baltimorehealth.org/flu](http://www.baltimorehealth.org/flu) para más información.

¡No es muy tarde para vacunarse contra la influenza!

## Sugerencias:

### Consejo 1 Reciba la vacuna contra la influenza cada año.

- Llame 311 o 410-396-4454 para más información sobre donde y cuando.
- Cualquier persona mayor a 6 meses puede recibir la vacuna.

### Consejo 2 Lave bien sus manos y frecuentemente.

- Lave sus manos después de toser o estornudar, después de usar el baño, antes de comer, o después de estar en contacto con otra persona enferma.
- Use jabón y agua, lave sus manos por 20 segundos y séquelas con una toalla limpia o papel toalla. También puede usar un líquido antiséptico con alcohol para lavar sus manos.

### Consejo 3 Use un papel, pañuelo o manga para cubrir una tos o estornudo.

- Lave sus manos después de toser.

### Consejo 4 No acerque las manos a la boca, ojos, o nariz.

- Se puede pasar gérmenes por medio de sus ojos, nariz, y boca si sus manos están contaminadas con gérmenes.

### Consejo 5 Quedése en casa cuando esté enfermo/a especialmente si tiene fiebre o tos.

## Recursos y Referencias

---

**American Lung Association. Flu clinic locator.**

<http://www.lungusa.org/site/pp.aspx?c=aqKGLXOAIH&b=1015035>

**Baltimore City Health Department. Seasonal flu.**

<http://www.baltimorehealth.org/flu>

**Baltimore City Health Department. Flu surveillance reports.**

<http://www.baltimorehealth.org/flusurveillance.htm>

**Centers for Disease Control and Prevention. Key facts about seasonal flu vaccine.**

<http://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm>