

En el juego de la vida, que la gripe no nos detenga



En la escuela, el trabajo o el deporte, es importante estar saludables para poder seguir haciendo las cosas que nos gustan, sin importar lo que sea.

La influenza (gripe) puede ser grave y potencialmente mortal, incluso para las personas sanas. Por eso, es importante saber cómo protegernos y proteger a nuestra familia de esta enfermedad. Cuando se trata de gripe, hay tres maneras simples de seguir en el juego con Stay in the Game™.

1

Vacunarse contra la gripe todos los años

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que todas las personas mayores de seis meses de edad reciban la vacuna anual contra la gripe. Vacunarnos contra la gripe todos los años no solo ayuda a protegernos, sino que también ayuda a proteger a todas las personas que nos rodean.



La vacuna antigripal anual es la mejor herramienta que tenemos para protegernos de la gripe, pero menos del 50 % de la población de los EE. UU. la recibe.



Los virus de la gripe se transmiten por el aire a través de pequeñas gotas cuando alguien estornuda, tose o habla y pueden recorrer hasta 6 pies de distancia. Los virus de la gripe pueden vivir hasta 48 horas en superficies duras.

2

Practicar hábitos saludables

Una buena higiene, sobre todo durante la temporada de la gripe, es muy importante. Eso significa lavarnos las manos con frecuencia, cubrirnos con la parte anterior del codo al toser, quedarnos en casa si estamos enfermos para evitar exponer a otras personas, y desinfectar las superficies del hogar, el trabajo y la escuela.



3

Tomar medicamentos antivirales si los receta el médico

La gripe puede atacar rápidamente. Si se enferma, solicite atención médica. Existen medicamentos antivirales que pueden aliviar los síntomas, acortar la duración de la enfermedad y reducir el riesgo de complicaciones relacionadas con la gripe.



Los medicamentos antivirales son más eficaces si se toman dentro de las 48 horas del inicio de la enfermedad.

La prevención de la gripe es un deporte de equipo.

Para obtener más información, visite www.familiesfightingflu.org.

