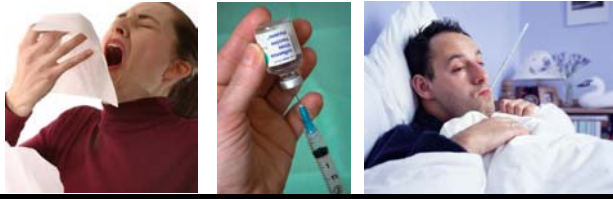


DIGA NO A LAS 2 GRIPES



Protéjase y proteja a su familia contra 2 tipos de gripe

Gripe Pandémica H1N1

Lávese sus manos con frecuencia



Gripe Estacional

Cúbrase la boca al toser o estornudar

Quédese en casa si esta enfermo

Vacúnese contra la gripe

Para más información:



Madera County Department of Public Health
800-427-6897; www.madera-county.com/pulichealth/h1n1.html



Centers for Disease Control & Prevention:
800-232-4636; www.cdc.gov



US Department of Health & Human Services:
877-696-6775; www.flu.gov



California Department of Public Health
916-558-1784; www.cdph.ca.gov



Santa Clara County Public Health Department:
www.sccgov.org - search "Home Care Guide for Pandemic Flu"

2 Vacunas Para 2 Tipos de Gripe

GRIPES PANDEMICA H1N1: personas de alto riesgo que deben obtener la vacuna son:

- Mujeres embarazadas
- Niños y jóvenes de 6 meses a 24 años de edad
- Personas que viven o cuidan niños menores de 6 meses de edad
- Adultos con condiciones crónicas

GRIPES ESTACIONAL: personas de alto riesgo que deben obtener la vacuna son:

- Niños y jóvenes de 6 meses a 18 años
- Adultos
- Mayores de 50 años



LLAME A SU PROVEEDOR DE SALUD para información sobre las vacunas contra la Gripe Pandémica H1N1 y Gripe Estacional



Signos y Síntomas

Síntomas de Gripe Pandémica H1N1 son similares a los síntomas de la Gripe Estacional

- Fiebre
- Tos
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Dolor de garganta
- Dolor muscular
- Nausea
- Vomito
- Diarrea

Busque atención médica si los síntomas duran o empeoran.

Prevención para los 2 Tipos de Gripe



- **Cúbrase la boca y nariz al toser y estornudar en el ángulo interno del codo o en un pañuelo desechable. Tire el pañuelo después de cada uso.**

- **Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. También puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol.**

- **Permanezca en casa si esta enfermo y no mande a los niños a la escuela si están enfermos.**

- **Evite contacto con personas enfermas.**