

La influenza es una enfermedad grave. Cada año, en Estados Unidos, en promedio

- *del 5% al 20% de la población contrae la influenza*
- *más de 200,000 personas son hospitalizadas por complicaciones de la influenza y unas 36,000 personas mueren a causa de la influenza.*

Tome medidas para protegerse y proteger a sus seres queridos de la influenza.



CDC recomienda que "tome 3" esta temporada de influenza

Tómese el tiempo para ir a ponerse la vacuna.

- La vacuna es la mejor manera de protegerse contra la influenza.
- La vacuna contra la influenza protege contra tres diferentes virus de la influenza.
- El obtener la vacuna es muy importante para las personas que tienen un alto riesgo de complicaciones serias relacionadas con la influenza y las personas cercanas a ellas. Entre las personas con un alto riesgo se encuentran los bebés, las mujeres embarazadas, los niños y los adultos con condiciones médicas crónicas como el asma, diabetes, o enfermedad del corazón, y los adultos de 65 años de edad o más.
- Este año hay más vacunas que nunca disponibles así que más personas puedan protegerse contra la influenza.

1

Tome medidas preventivas a diario.

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, y tire el pañuelo después de usarlo.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Si no está cerca de agua, use un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Haga todo lo posible por mantenerse alejado de las personas enfermas.
- Si contrae la influenza, quédese en casa y no vaya a la escuela ni al trabajo. Si está enfermo, no se acerque a otras personas para evitar contagiarlas.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Esta es la manera como a menudo se propagan los gérmenes.

2

Tome medicamentos antivirales si su médico le dice que los necesita.

- Hay medicamentos antivirales para tratar la influenza o prevenir la infección por los virus de la influenza.
- Para el tratamiento, los medicamentos antivirales deben comenzarse a tomar dentro de las primeras 48 horas de enfermarse.
- Para la prevención, los medicamentos antivirales son del 70 al 90% eficaces en prevenir infección.
- Estos medicamentos deben ser recetados por un proveedor de atención médica.
- Si desarrolla síntomas similares a los de la influenza (usualmente fiebre alta, dolor de cabeza, cansancio extremo, tos seca, dolor de garganta, secreción o congestión nasal y dolor muscular), o ha estado expuesto a la influenza antes de vacunarse contra la influenza, su profesional de salud decidirá si usted debería tomar medicamentos antivirales.

3

Para más información, visite www.cdc.gov/flu o llame al 800-CDC-INFO.