

¡NO DEJE QUE LE DÉ GRIPE!



¿QUÉ ES LA GRIPE?

La gripe (influenza) es una infección de la nariz, garganta y pulmones ocasionada por los virus de la influenza. En Estados Unidos, cada año los virus de la gripe de temporada causan enfermedades, hospitalizaciones y muertes. Hay gran cantidad de virus de gripe y en ocasiones un virus de gripe nuevo emerge y enferma a los humanos.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA GRIPE?

Los síntomas de la gripe incluyen:

- ★ Fiebre
- ★ Tos
- ★ Dolor de garganta
- ★ Dolores del cuerpo
- ★ Dolor de cabeza
- ★ Escalofríos
- ★ Fatiga
- ★ Goteo de la nariz o nariz congestionada

Algunas personas también podrían tener vómito y diarrea.

FLUVENTION!

¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE A SÍ MISMO CONTRA LA GRIPE?

¡ES TAN FÁCIL COMO SEGUIR TRES PASOS 1-2-3!

1 Vacúnese contra la gripe. Si su médico no tiene la vacuna, los adultos pueden ir a una CVS o Walgreens local.

2 ¡Mantenga sus manos limpias! Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente.

3 Tome medidas a diario para prevenir la propagación de gérmenes. Cúbrase la nariz y la boca cuando tosa o estornude. No se toque los ojos, la nariz o la boca. Evite el contacto con otros cuando ellos o usted estén enfermos.

¡No hay costo para los miembros de Superior por vacunarse contra la gripe!

Recuerde que debe seguir el consejo de su médico.

www.superiorhealthplan.com