

**Confiado a proveer  
la comunidad de Nueva York  
con una mejor salud  
y una mejor calidad de vida**

**5 Consejos Para Evitar  
La Gripe (Influenza)**

1. Vacúnese:

- ◆ Contra la influenza estacional que esta disponible ahora.
- ◆ Contra la influenza H1N1 si esta en el grupo de prioridad. Esta vacuna estará disponible para los fines de octubre o noviembre.

2. Conozca los síntomas de la gripe:

- ◆ Fiebre
- ◆ Tos
- ◆ Dolor de garganta
- ◆ Escalofríos
- ◆ Cansancio en exceso
- ◆ Escurrimiento nasal
- ◆ Dolor muscular

3. Estornude en el hombro o brazo o tápese la boca y la nariz con un pañuelo de papel. Deseche el pañuelo y lávese las manos.

4. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o use desinfectante de manos a base de alcohol. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

5. Evite el contacto cercano con las personas enfermas.

**5 Consejos Si  
Tienes La Gripe  
(Influenza)**

1. Quédese en su casa, descanse y tome mucho líquido.

2. Consulte a su medico si se siente muy enfermo, si no puede tomar, si tiene dificultad para respirar, si tiene condiciones medicas (enfermedades cardiacos, diabetes, asma) o usa medicamentos de esteroide.

3. Quédese en su casa 24 horas después que haya desaparecido la fiebre. La fiebre debe haber desaparecido sin haber usado medicamentos para reducir la fiebre.

4. Si su medico sospecha que tiene la gripe le escribirá una receta para antivirales.

5. Limite el contacto con los demás para evitar infectarlos.

**Para más información, llame por favor  
888-BETH-ABE ♦ 888-238-4223  
[www.bethabe.org](http://www.bethabe.org)**