

# Manteniéndose Saludable

*Ponerse la Vacuna Contra el H1N1 Ayuda a Prevenir La Gripe H1N1 en Su Comunidad*

## La gripe H1N1 es una enfermedad grave.

- H1N1 puede causar problemas médicos graves por los cuales tendría que ser hospitalizado o pueden hasta causar la muerte
- Estas personas son más probables de enfermarse, propagar, sufrir de problemas médicos graves, o morir de la gripe H1N1:
  - Mujeres embarazadas
  - Personas que viven o cuidan bebés menores de 6 meses de edad
  - Personal de cuidado medico que tienen contacto directo con pacientes
  - Personal de emergencias medicas
  - Niños y jóvenes de 6 meses a 24 años de edad
  - Personas entre las edades de 25 a 64 años de edad con condiciones médicas crónicas como el asma o la diabetes



## Las vacunas protegen a todos.

- Póngase la vacuna contra el H1N1 en forma nasal o inyección para protegerse y a su comunidad contra el H1N1
- Póngase la vacuna contra el H1N1 si usted está embarazada o amamantando porque entonces puede darle protección contra H1N1 (inmunidad) a su bebé
- Para aprender más, visite <http://www.publichealth.lacounty.gov>. Si usted no tiene a un proveedor médico regular, llame 2-1-1 gratis de cualquier teléfono en el Condado de Los Ángeles para encontrar vacunaciones gratis o de bajo costo cerca de usted



## Las vacunas contra el H1N1 son seguras.

- Ambas vacunas contra el H1N1, nasal e inyección, tienen que alcanzar niveles altos de seguridad porque son administradas a millones de personas saludables cada año
- Pruebas de seguridad son hechas para todas las vacunas antigripales antes de ser utilizadas
- Ninguna vacuna antigripal, incluyendo la vacuna contra el H1N1, causan la gripe

## La salud de su comunidad está en sus manos.

- Hable con sus amistades y familiares acerca de los beneficios de la vacuna contra el H1N1
- Comparta estos pasos sencillos para permanecer sano:
  - Lávese sus manos frecuentemente con jabón y agua, o use un desinfectante de gel
  - Cúbrase su nariz y boca con un pañuelo o su manga cuando tosa o estornude
  - Evite tocarse sus ojos, nariz y boca
  - Comiendo alimentos sanos, haciendo ejercicio regularmente, y descansando suficientemente

