

# Protéjase de la influenza H1N1

## Vacúnese



### Vacunarse es la mejor protección contra la influenza.

- Usted tiene más probabilidad de contraer la influenza o gripe 2009 H1N1 o de enfermarse gravemente si
  - Está embarazada.
  - Tiene de 6 meses a 24 años de edad.
  - Tiene de 25 a 64 años de edad y sufre afecciones como asma, diabetes, enfermedades del corazón o respiratorias.
- Si usted cuida, o vive con, bebés menores de 6 meses, vacunarse ayudará a proteger al bebé, quien es muy pequeño para recibir la vacuna contra la influenza.



### Infórmese sobre la vacuna 2009 H1N1.

- La vacuna contra la influenza estacional no le protegerá contra la influenza 2009 H1N1.
- La vacuna contra la influenza 2009 H1N1 se elabora de la misma manera que las vacunas contra la influenza estacional.
  - Millones de vacunas contra la influenza estacional se han administrado en forma segura.
  - Millones de personas también han recibido de manera segura la vacuna contra la influenza 2009 H1N1.
- Existen dos tipos de vacunas contra la influenza H1N1: en atomizador nasal y en inyección
  - Usted puede recibir la vacuna en atomizador nasal si es saludable, no está embarazada y tiene entre 2 y 49 años de edad.
  - La mayoría de las personas de 6 meses de edad o más pueden recibir la vacuna en inyección.



### Tome medidas diarias para mantenerse saludable.

- Tosa o estornude en un pañuelo desechable. Si no tiene uno, hágalo sobre la manga, NO en su mano. Bote el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Use un desinfectante para manos a base de alcohol si no tiene agua y jabón.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Esta es la manera como se propagan los gérmenes.
- Quédese en casa si se siente enfermo. Esto ayuda a evitar que los demás se contagien.



### ¿Qué debo hacer si me enfermo?

- Quédese en su casa.
- La mayoría de las personas que se enferman de influenza 2009 H1N1 no necesitan ir al médico. Esto mismo ocurre con la influenza estacional.
- Llame a su médico si se enferma y si usted
  - Está embarazada.
  - Tiene una afección crónica como asma, diabetes, enfermedades del corazón o respiratorias.
  - Tiene menos de 5 años de edad o más de 65.

Para más información llame al **1-800-CDC-INFO** o visite **www.flu.gov**