



PINAL COUNTY

Wide open opportunity

8 de septiembre, 2009

Estimado Miembro de la Asistencia Médica Prolongada de Pinal/Gila:

Comienza la temporada de la gripe. ¡Prepárese ya mismo!

La temporada ya comienza y durará hasta el próximo otoño e invierno. Este año, se estima que se propagarán varios tipos de gripe, incluyendo la gripe de temporada y la gripe H1N1, (porcina). Si se enferma de gripe podrá contagiar a las personas que habitan con usted y a la comunidad. La gripe puede causarle fiebre o escalofríos y tos o dolor de garganta. También causarle escurrimiento nasal, dolor corporal, de cabeza, cansancio, diarrea, o vómitos. A veces la gripe puede derivar en enfermedades serias y algunas personas han tenido que ser internadas.

¡No propague la gripe! Si se enferma, permanezca en su hogar.

Puntos a seguir para mantenerse saludable:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón
- Evite tocarse la nariz, boca y ojos
- Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo desechable cuando vaya a toser o estornudar

Vacúnese contra la gripe

La vacuna contra la gripe no hará que contraiga la enfermedad. Las reacciones adversas no son muy comunes y usualmente son leves. Las personas alérgicas a los huevos o pollo no deben colocarse esta vacuna. La mejor manera de prevenir la gripe es vacunándose en el otoño.

Este mes, su director de casos de P/GLTC se comunicará con usted para ayudarlo a programar su vacuna contra la gripe. Guarde el formulario de consentimiento para vacuna contra la gripe en un lugar seguro hasta que su director de casos lo llame para fijar un turno.

Muchas Gracias,

Asistencia Médica Prolongada de Pinal/Gila

