

## ¡Derribemos mitos!

### ¡Infórmese sobre la gripe!

1. "Si no estoy cerca de personas enfermas, no me enfermaré de gripe".  
**¡Falso!**

Una persona puede ser portadora de la gripe y no estar enferma.

2. "Si se vacuna contra la gripe, contraerá la enfermedad". **¡Falso!**

La vacuna antigripal solo contiene el virus de la gripe inactivo. **Una vacuna contra la gripe no puede contagiar la enfermedad.**

3. "La vacuna contra la gripe duele y causa malestar físico". **¡Falso!**

Solo sentirá un pinchazo. Es posible que sienta un poco de irritación, dolor o incluso fiebre. **La mayoría de las personas no experimentan ningún síntoma.**

4. "El año pasado recibí la vacuna antigripal; por lo tanto, ya no la necesito". **¡Falso!**

El virus de la gripe cambia todos los años.

5. "No me vacuné en octubre. Ahora es demasiado tarde". **¡Falso!**

**Vacúnese contra la gripe lo antes posible entre los meses de octubre y marzo.**

## ¡Vacúnese contra la gripe!

¡Todos podemos contraer gripe! **¡No olvide vacunarse contra la gripe todos los años!**



Para ver el video completo y obtener más información <http://ddssafety.net/health/preventive-health/fighting-flu-and-pneumonia>

## ¡Evite la gripe!

**¡Vacúnese ya!**



CALIFORNIA DEPARTMENT OF DEVELOPMENTAL SERVICES



## ¿Qué es la vacuna contra la gripe?

---

La vacuna contra la gripe es la mejor manera de protegerse de la influenza (gripe). La gripe es una enfermedad contagiosa que puede provocar serias complicaciones en la salud, hospitalización e incluso la muerte.

## ¿Quiénes necesitan la vacuna antigripal?

---

- **A partir de los 6 meses** todas las personas deberían vacunarse contra la gripe.
- Las personas expuestas a factores de riesgo tales como asma, diabetes o cardiopatías deberían vacunarse.

## ¿Quiénes no deben recibir la vacuna?

---

Las personas alérgicas al huevo de gallina o que ya han presentado reacciones adversas a la vacuna antigripal.



## ¿En qué momento vacunarse?

---

- Vacúnese contra la gripe lo antes posible, entre octubre y marzo.
- ¡Es importante vacunarse contra la gripe ***todos los años!*** El virus de la gripe cambia constantemente.

## ¿Qué sucede después de vacunarse?

---

- Las personas que se vacunan contra la gripe **no** contraerán la enfermedad.
- Al recibir la vacuna antigripal solo sentirá **un pequeño pinchazo**.
- Después de vacunarse contra la gripe, es posible que se sienta dolorido o afiebrado por aproximadamente 24 h. **La mayoría de las personas no experimentan ningún síntoma.**
- Para obtener más información sobre las vacunas, visite DDS SafetyNet:  
<http://ddssafety.net/health/preventive-health/fighting-flu-and-pneumonia>

## ¿Dónde puede recibir la vacunación?

---

Para vacunarse contra la gripe, puede consultar:

- A su médico
- Al departamento de salud de su condado
- En farmacias (como Walgreens o CVS)
- En una tienda de comestibles (como Safeway, Target, Vons, Costco, or Walmart)

Visite <http://vaccine.healthmap.org/> para encontrar dónde le pueden administrar la vacuna.

Cómo puedo pedir un turno para recibir la vacuna antigripal?

- Llame al departamento de salud de su condado o a una farmacia o tienda de alimentos cercana para consultar cuándo administran vacunas antigripales.
- Solicite un turno en el consultorio de su médico.

¿Dónde más puedo obtener información?

- Llame a su coordinador de servicios del centro regional y pregúntele dónde puede acudir para recibir la vacuna.
- Consulte en su compañía de seguro de salud si su plan incluye la vacuna contra la gripe.

