

Gripe y COVID-19

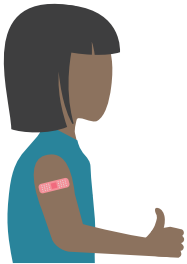
Proteja su salud en esta temporada



El COVID-19 sigue allá afuera en esta temporada de gripe.

Aplíquese la vacuna contra la gripe. Aplíquese la vacuna contra el COVID-19. Mantenga sus hábitos saludables. Protéjase contra estas enfermedades respiratorias tan graves.

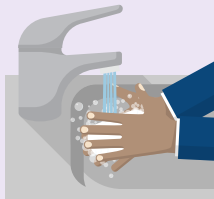
Es más importante que nunca vacunarse contra la gripe.



¡Aún no tenemos la vacuna contra COVID-19—pero tenemos la vacuna contra la gripe! Todas las personas de 6 meses o más deberían vacunarse contra la gripe cada año.

- Eso puede evitar que contraiga la gripe.
- Si se enferma de gripe, su enfermedad será más leve y más corta.
- Lo protege a usted y a los que lo rodean durante toda la temporada.

Los hábitos saludables combaten tanto la gripe como el COVID-19.



Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos.



Cubra su tos y estornudos con un pañuelo de papel o con el codo.



Quédese en casa cuando esté enfermo y llame a un prestador de atención médica.



Use una mascarilla. Manténgase a 6 pies de distancia de las personas con las que no convive.

Vacúnese.

Puede recibir la vacuna antigripal y la vacuna contra el COVID-19 el mismo día. Ingrese a tpchd.org/flu para encontrar una farmacia o clínica cerca de usted.

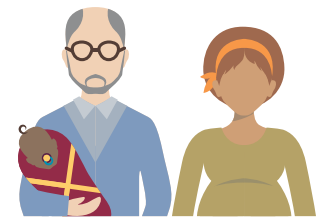


La gripe y el COVID-19 tienen muchos síntomas en común.

- Tos.
- Fiebre.
- Dolor de garganta.
- Dolores corporales.

Si se siente enfermo, quédese en casa.

Llame a un prestador de atención médica para saber qué hacer a continuación. Solo mediante exámenes médicos se puede saber si tiene gripe o COVID-19.



Las personas con alto riesgo de padecer una enfermedad grave deben monitorear de cerca su salud.

- Niños menores de 5 años (especialmente menores de 2 años).
- Adultos de 65 años o más.
- Personas embarazadas.
- Personas que viven con una afección de salud crónica como el asma, la diabetes o las enfermedades cardíacas.

Proteja su salud y nuestro sistema de atención médica.

COVID-19 afectó a nuestros hospitales. Una mala temporada de gripe podría saturarlos. Usted se ha convertido en un especialista en la lucha contra COVID-19. ¡Ahora es hora de luchar contra la gripe también!

¡Luchemos contra la gripe también, condado de Pierce!

Más información en tpchd.org/flu.



Tacoma-Pierce County
Health Department
Healthy People in Healthy Communities