



SAN BENITO COUNTY

HEALTH & HUMAN SERVICES AGENCY

GAIL NEWEL, MD, MPH
HEALTH OFFICER

JAMES A. RYDINGSWORD
AGENCY DIRECTOR

PUBLIC HEALTH SERVICES
Healthy People in Healthy Communities

INFORME DE SALUD

Fecha: 11 de enero, 2018

A: Administración escolar, personal y padres

De: Gail Newel, MD, MPH, Oficial de la Salud

Tema: Actividad de influenza (gripe) Extendida

En nuestro condado, así como en California y los Estados Unidos, la actividad de la gripe ha aumentado significativamente en las últimas semanas.

La actividad de la gripe sigue aumentando en este momento y puede continuar hasta el mes de mayo. Servicios de Salud Pública del Condado de San Benito le recuerda que una vacuna contra la gripe sigue siendo la mejor manera de protegerse contra la gripe.

1. No es tarde para vacunarse-aconsejamos a todas las personas de los seis meses de edad y mayores, incluyendo a las mujeres embarazadas, a *vacunarse lo antes posible en cada temporada de gripe*, ofrecemos vacunas gratuitas contra la gripe a todos.
2. Es imposible contraer la gripe de la vacuna contra la gripe.

Una vacuna para la gripe es la mejor manera de protegerse y proteger a sus seres queridos contra los diferentes tipos de gripe que circulan en la comunidad.

Usted puede obtener la vacuna contra la gripe localmente en

- Su proveedor de atención médica (cubierto por un seguro sin deducible o copago)
- Cualquier farmacia (cubierta por un seguro sin deducible o copago)
- Oficina de Servicios de Salud Pública en 439 Calle Cuatro en Hollister. Ofrecemos gratis la vacuna contra la gripe los lunes, miércoles, jueves y viernes de 8:30 a.m. a 4:00 p.m. No es necesario hacer citas — simplemente valla a la oficina.

Los funcionarios de salud pública también le aconsejan que tome los siguientes pasos para protegerse y para que proteja a sus seres queridos de la gripe, así como de otras enfermedades respiratorias:

- Cubra su tos y estornudos con un pañuelo.
- Si no se tiene un pañuelo, tosa o estornude en su codo.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua tibia o con un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Quédese en casa cuando usted o los miembros de su familia estén enfermos — y permanezca en casa hasta que haya estado sin síntoma durante *al menos* 24 horas.

Para más información por favor llame a Servicios de Salud Pública al (831) 637-5367, visite el sitio web de Servicios de Salud Pública del Condado de San Benito <http://hhsa.cosb.us/publichealth/>, o visite <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/Influenza.aspx>.