



Defiéndase de la gripe

Nunca es divertido enfermarse, pero la gripe es más seria que el resfriado común. Puede ser peligrosa, especialmente para las personas mayores, los niños menores de 4 años y las mujeres embarazadas. Protéjase a usted mismo y proteja a las personas que le importan con estos consejos sencillos.

Vacúnese contra la gripe

Es su mejor defensa. La vacuna no puede contagiarle la gripe, pero puede ayudarlo a protegerse contra los tipos más comunes de este año y evitar que contagie de gripe a otras personas. No se enferme de gripe, ¡vacúnese contra ella!

Refuerce su inmunidad con hábitos saludables

Las prácticas sencillas que ayudan a la salud general también pueden ayudarlo a combatir la gripe. Lávese las manos con frecuencia y tenga el desinfectante de manos cerca. Asegúrese de dormir lo suficiente, coma muchas frutas y verduras, y beba mucha agua.

Evite el contagio

Si se contagia de gripe, hágase un favor y hágales un favor a sus compañeros de trabajo: quédese en casa. Necesitará descansar, beber líquidos y tener tiempo para recuperarse; ir a trabajar podría empeorar sus síntomas y propagar la enfermedad en su lugar de trabajo.

Visite kp.org/gripe.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101