



Tres maneras de combatir 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