



Es el momento de evitar la gripe.



Vacúnese antes de Halloween

Recibir la vacuna contra la gripe es el primer paso y el más importante para protegerse de la gripe, y es seguro tanto para usted como para el hijo que espera. Puede recibir la vacuna contra la gripe en cualquier momento, durante cualquier trimestre del embarazo.

Consulte a su médico, enfermera o proveedor de salud para vacunarse lo más pronto posible.

Prevenir la gripe está en sus manos

- Lavarse las manos con agua y jabón con frecuencia. Si no tiene agua y jabón, use un desinfectante a base de alcohol.
- No tenga contacto ni se dé las manos con personas enfermas.
- Limpie y desinfecte las superficies que toca con frecuencia.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude tapándose con la parte superior de la manga o con su brazo, no con las manos.
- Permanezca en su casa cuando se encuentre enferma, y asegúrese de que sus hijos permanezcan en casa cuando estén enfermos.

