

# ¡PROTÉJASE CONTRA LA INFLUENZA!

La influenza o gripe, es una enfermedad respiratoria contagiosa provocada por un grupo de virus que infectan la nariz, la garganta y en algunos casos los pulmones. Esta infección viral puede causar una enfermedad leve o grave y en ocasiones puede llevar a la muerte.



## SÍNTOMAS:

La influenza es diferente al catarro común. Por lo general, comienza de repente, con varios de los siguientes síntomas:



Fiebre o sentir escalofríos



Tos



Dolor de garganta



Secreción o congestión nasal



Dolores musculares o corporales



Dolor de cabeza



Fatiga (cansancio)



Vómitos y diarrea



## PREVENCIÓN:

- **Vacúnese.** La mejor forma de protegerse es vacunándose en cada temporada, tan pronto esté disponible la nueva vacuna. Toda persona mayor de 6 meses de edad, embarazadas, personas con condiciones crónicas y personas mayores de 65 años deben recibir la vacuna.
- **Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar.** Bote el pañuelo a la basura luego de utilizarlo.
- **Lávese las manos con agua y jabón por 20 segundos.** Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.
- **Evite el contacto con personas enfermas.**
- **Quédese en su hogar si está enfermo.**
- **Tome sus medicinas según fueron recetadas por su médico.** Su médico le puede recetar medicinas antivirales para tratar la influenza.



**SI PRESENTA DIFICULTAD RESPIRATORIA, DOLOR EN EL PECHO, MAREOS CONSTANTES O CONVULSIONES, VISITE UNA SALA DE EMERGENCIAS DE INMEDIATO.**

Para orientación y ayuda, llame a la línea de **Servicio al Beneficiario del Plan de Salud Menonita**  
**1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY** (audioimpedidos)

Esta llamada es libre de costo.

[www.MenonitaVital.com](http://www.MenonitaVital.com)

PLAN DE SALUD  
**MENONITA**



PSM cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo. Documentos pueden estar disponibles en formatos alternativos como letra grande, audio u otros idiomas. Si necesita recibir estos servicios, llame al 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos). If you speak English, language assistance services are available free of charge. Call 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (hearing impaired).