



## PROTECCIÓN DE ANCIANOS Y OTRAS PERSONAS VULNERABLES

La gripe puede ser particularmente difícil en los ancianos y otras personas vulnerables, por lo que es importante tomar precauciones adicionales. Las vacunas contra la gripe pueden prevenir la enfermedad y hacerla más leve en caso de que la contraiga. Eso significa menos hospitalizaciones y menos días de enfermedad.

Las vacunas se ofrecen a través de los consultorios médicos y muchas farmacias y tiendas de abarrotes. Para obtener información sobre la gripe o dónde vacunarse, visite [www. lu.delaware.gov](http://www.lu.delaware.gov) o llame al 1-800-282-8672.

### Para proteger a las personas mayores y las poblaciones vulnerables

- **Asegúrese de que todos sus seres queridos sean vacunados contra la enfermedad.** Las vacunas están disponibles en las clínicas de DPH, médicos, farmacias y muchas tiendas de abarrotes.
- **Si usted recibe tratamiento en un centro de cuidado prolongado o cuidados en el hogar,** pregunte si el personal está vacunado contra la gripe y, si no, el personal debe llevar puestas máscaras en todo momento.
- **Las visitas en el hogar o en una instalación deben ser limitadas si el visitante es menor de 16 años, tiene la gripe o corre el riesgo de estar expuesto a la gripe.** La enfermedad puede ser transmitida antes de que la persona muestre síntomas.
- **Si vive con una persona mayor y un miembro de la familia contrae la gripe,** mantenga a los dos separados tanto como sea posible y asegúrese de que todos en el hogar sigan las precauciones sanitarias.
- **Lávese las manos frecuentemente con jabón o use desinfectantes de manos a base de alcohol,** especialmente después de toser, estornudar o tocarse la cara.

- **Cúbrase la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar** y bótelo inmediatamente. Si no tiene un pañuelo desechable a su disposición, tosa o estornude cubriéndose la boca con la parte interna del codo. Las gotitas producidas durante el estornudo pueden alcanzar hasta 6 pies (1.80 metros).
- **Quédese en casa cuando esté enfermo** y no regrese a trabajar o a la escuela hasta 24 horas después de que desaparezca la fiebre.
- **Póngase en contacto con un proveedor médico inmediatamente** si aparecen síntomas de gripe.
- **Puede ser necesario que le prescriban antivirales** para ayudar a disminuir la severidad y la duración de la enfermedad, pero estos son más eficaces si se toman lo antes posible.

**Además de las personas mayores,** otras personas que son más vulnerables son los pequeños, las mujeres embarazadas y las que recientemente dieron a luz, y las personas con afecciones médicas subyacentes, como cáncer, enfermedad pulmonar, enfermedad cardíaca, diabetes y las personas con sistemas inmunológicos débiles. Estas precauciones también deben aplicarse a estos grupos.

Los síntomas de la gripe pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, moqueo o congestión nasal, dolores corporales, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga.



## Vacunación: protegiéndonos unos a otros.