



# News Release

CALIFORNIA DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

---

**ANUNCIO INMEDIATO**

19 de octubre del 2011  
PH11-s

**CONTACTO:** Mike Sicilia o  
Norma Arceo  
(916) 440-7259

## **La Vacuna Contra La Influenza ya está Disponible en California** ***El Departamento de Salud Pública de California Urge a Californianos que se Vacunen***

SACRAMENTO – Con reportes de casos de la gripe en California, el oficial de salud pública del estado está impulsando a todos aquellos que quieren protegerse de la gripe que consigan la vacuna hoy. “Muchas enfermedades y muertes se pueden prevenir si los californianos obtienen la vacuna contra la influenza estacional regular, cual es la mejor protección contra la gripe,” dijo el Dr. Ron Chapman, director del Departamento de Salud Pública de California (CDPH, por sus siglas en inglés).

Este año CDPH y los Centros Federales para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) están recomendando la vacuna contra la gripe para todas las personas mayores de seis meses de edad. Es importante que ciertos grupos se vacunen porque están en mayor riesgo de desarrollar complicaciones a causa de la gripe o porque viven con personas que están en mayor riesgo de desarrollar complicaciones. Estos grupos son:

- Mujeres embarazadas
- Niños menores de cinco años de edad
- Personas de 50 años de edad y mayores
- Las personas de cualquier edad con condiciones médicas crónicas tales como enfermedades del corazón o diabetes
- Residentes de hogares de ancianos o de instalaciones de cuidados a largo plazo
- Personas que viven con o cuidan a personas que tienen alto riesgo de contraer la gripe, incluyendo profesionales de cuidados de salud y personal de guarderías.

La gripe es una infección respiratoria que puede dejar sus víctimas incapacitadas por varios días con fiebre, dolores de músculos, garganta irritada y tos. Cada año, un promedio de 24,000 personas mueren en los Estados Unidos debido a la gripe y a sus complicaciones.

Los californianos deben comunicarse con su médico o lugar de trabajo para obtener la vacuna contra la gripe estacional regular:

- Para encontrar una clínica donde proveen vacunas contra la influenza, visite el sitio web de la Asociación Americana del Pulmón: <http://www.lungusa.org/lung-disease/influenza/flu-vaccine-finder/>
- Para más información sobre vacunas gratis o bajo costo, entre en contacto con su departamento local de salud.

- Para más información sobre la influenza, visite el sitio web de la Rama de Inmunización de CDPH: [www.GetImmunizedCA.org](http://www.GetImmunizedCA.org) o Los Centros Federales para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés): <http://www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/InfluenzaVacuna/>

Para ayudar a prevenir la propagación de la gripe y otras enfermedades respiratorias los californianos deben tomar las siguientes medidas:

- Permanezca en casa cuando esté enfermo.
- Cubra su boca y nariz con pañuelos desechables al toser o estornudar y deséchelos adecuadamente.
- Lávese las manos con jabón y agua tibia o con un desinfectante de manos a base de alcohol para ayudar a protegerse contra los gérmenes y evite tocar sus ojos, nariz o boca.
- Permanezca sano consumiendo una dieta equilibrada, bebiendo bastante agua, haciendo ejercicio y descansando lo suficiente.

[www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)

Sea nuestro fan en [Facebook](#) y síganos en [Twitter](#)