



SU SALUD... SU OPCIÓN
Gold Choice

La gripe H1N1 (gripe porcina) tiene síntomas similares a la gripe común, incluyendo fiebre de más de 100 grados, tos, dolor de garganta, dolor de cuerpo, dolor de cabeza y escalofríos. Si usted o su hijo tiene estos síntomas, llame a su médico. La gripe H1N1 puede ser tratada con medicamentos contra la gripe. Para obtener más información, llame al Departamento de Salud de el estado de Nueva York al 1-800-808-1987.

Información importante sobre el H1N1 y la gripe común

Dos cepas de la gripe, la gripe estacional y la gripe H1N1 (gripe porcina), están en la mente de todos en este año.

Vacunarse es la mejor manera de protegerse de la gripe común o de la gripe H1N1. Los dos virus de la gripe requieren vacunas separado.

Consulte con su médico para ver si usted debe tener la vacunación contra la gripe común o la gripe H1N1. Las dos vacunas están cubiertas Gold Choice cuando vea a su medico primario. Si tiene problemas para conseguir una vacuna, Gold Choice puede ser capaz de ayudar. Por favor llame a Servicios para Miembros al 1-888-419-1722.

Las personas que deben tener la vacuna contra la gripe H1N1 incluyen:

- Las mujeres embarazadas
- cuidadores y familiares en contacto con niños menores de 6 meses de edad
- Trabajadores de la salud y servicios médicos de emergencia
- Las personas de 6 meses a 24 años de edad (niños menores de nueve años necesitan dos dosis)
- Las personas entre las edades de 25-64 que tienen condiciones de salud que conduciría a un mayor riesgo de complicaciones de la gripe

Tenga en cuenta que las cantidades limitadas de la vacuna contra el H1N1 están disponibles ahora. Los trabajadores de salud, las mujeres embarazadas, y los

cuidadores de niños menores de 6 meses son los primeros grupos que reciben la vacuna. Todas las dosis se espera que sean recibidos por el Estado de Nueva York a finales de octubre y estará disponible después de eso.

Las personas que están en alto riesgo de complicaciones de la gripe común deben recibir una vacuna contra la gripe cada año:

- niños de 6 meses a 18 años de edad
- Las mujeres embarazadas
- Personas de 50 años de edad y mayores
- Personas de cualquier edad con ciertas condiciones médicas crónicas
- Las personas que viven en hogares de ancianos y otros centros de cuidados prolongados

Las personas que viven con o cuidan a personas en alto riesgo de complicaciones de la gripe también debería recibir una vacuna contra la gripe cada año:

- contactos en el hogar de las personas en alto riesgo de complicaciones de la gripe (ver arriba)
- contactos y cuidadores en el hogar de los niños menores de 6 meses de edad (los niños son demasiado pequeños para ser vacunados)
- Trabajadores de la salud

Además de recibir la vacuna, para ayudar a protegerse de contraer la gripe, útiles algunos consejos aquí:

- Lávese las manos - especialmente si usted ha tenido contacto con alguien que está enfermo, o si tiene tose o estornuda en sus manos.
- Uso de limpiadores de mano con de base de alcohol también pueden ayudar. Debe ser frotado en las manos y se deja secar por sí sola.
- Cubrirse la tos y los estornudos. Lo mejor es que tosa o estornude en un pañuelo de papel, y luego tire el pañuelo y lávese las manos.
- Mantenga sus manos (y por lo tanto, los gérmenes) de distancia de sus ojos, nariz, boca y cara.
- Siempre que sea posible, manténgase alejado de los que están enfermos, y si usted contracta la gripe, quédese en casa para curar y para evitar exponer a otras personas

Para obtener más información, por favor visite:

<http://www.cdc.gov/flu/> y <http://www.cdc.gov/h1n1flu/>.