

## Contenido

- Población general
- Adultos mayores
- Personas con mayor riesgo de sufrir complicaciones
- Trabajadores de la salud
- Escuelas

## Población general

Proteja a su familia y a su comunidad de la gripe; vacúnese contra la gripe cada otoño. La vacuna contra la gripe es su mejor defensa y la de su familia para no enfermarse gravemente de gripe. También ayuda a evitar que nuestros hospitales se saturen. El Departamento de Salud recomienda vacunarse contra la gripe anualmente a todas las personas a partir de los seis meses de edad, incluidas las mujeres que están embarazadas y amamantando y las personas que tienen un riesgo mayor de sufrir complicaciones a causa de esta enfermedad.

La vacuna contra la gripe debe colocarse a principios del otoño, preferiblemente antes de que termine octubre, para desarrollar la protección antes de que los virus de la gripe comiencen a circular en la comunidad. Incluso, puede aplicarse las vacunas contra la gripe y la COVID-19 al mismo tiempo. Las vacunas contra la gripe están ampliamente disponibles en muchos lugares cerca de su ubicación, incluidas farmacias, consultorios médicos e incluso eventos comunitarios. Visite [www.Vacunass.gov](http://www.Vacunass.gov) o llame a la [línea directa de Ayúdame a Crecer de Washington](#) al 1-800-322-2588 (hay asistencia lingüística disponible) para encontrar un sitio de vacunación contra la gripe cerca de su ubicación.

La mayoría de los planes de seguro cubren las vacunas contra la gripe para los adultos, incluidos Apple Health y la Parte B de Medicare, y en Washington, todos los menores de 18 años pueden colocarse la vacuna contra la gripe y otras vacunas recomendadas sin costo. El proveedor podría cobrar una cuota administrativa por colocar la vacuna. Puede solicitar una exención de esta cuota si no puede pagarla. Si no tiene seguro médico, tal vez igual pueda colocarse la vacuna contra la gripe sin costo. Comuníquese con su [departamento de salud local](#) (solo en inglés) para obtener más información.

Puede evitar el contagio de muchas enfermedades respiratorias, como la gripe, el COVID 19 y el VRS, si se lava las manos durante 20 segundos con agua y jabón, se cubre la boca y la nariz cuando tose y estornuda y se queda en casa cuando está enfermo. Para obtener más información, visite [WASinGripe.org](http://WASinGripe.org)

## Adultos mayores (65 años y más)

Es hora de vacunarse contra la gripe.. La vacuna contra la gripe [es su mejor defensa contra la hospitalización por gripe](#). También ayuda a evitar que nuestros hospitales se saturen. El Departamento de Salud recomienda vacunarse contra la gripe anualmente a todas las personas a partir de los 6 meses de edad. La vacunación es especialmente importante para [los adultos mayores de 65 años](#) y [las personas que tienen ciertas afecciones médicas](#) porque reduce el riesgo de que sufran complicaciones graves a causa de la gripe.

La vacuna contra la gripe debe colocarse a principios del otoño, preferiblemente antes de que termine octubre, para desarrollar la protección antes de que los virus de la gripe comiencen a circular en la comunidad. Hay ciertos tipos de vacunas contra la gripe para adultos mayores de 65 años que tienen el objetivo de proporcionar una respuesta inmunitaria más fuerte. Pregunte a su proveedor o farmacéutico cuál es la vacuna adecuada para usted. Incluso, puede aplicarse las vacunas COVID-19, VRS, y la vacuna contra la gripe al mismo tiempo.

Las vacunas contra la gripe están ampliamente disponibles en muchos lugares cerca de su ubicación, incluidas farmacias, consultorios médicos e incluso eventos comunitarios. Visite [www.Vacunas.gov](http://www.Vacunas.gov) o llame a la [línea directa de Ayúdame a Crecer de Washington](#) al 1-800- 322-2588 (hay asistencia lingüística disponible) para encontrar un sitio de vacunación contra la gripe cerca de su ubicación. La mayoría de los seguros médicos cubren las vacunas contra la gripe, incluida la Parte B de Medicare. Si no tiene seguro, tal vez igual pueda colocarse la vacuna contra la gripe sin costo. Comuníquese con su [departamento de salud local](#) (solo en inglés) para obtener más información.

Además, puede evitar el contagio de gripe si se lava las manos durante 20 segundos con agua y jabón, se cubre la boca y la nariz cuando tose y estornuda y se queda en casa cuando está enfermo. Para obtener más información, visite [WASinGripe.org](http://WASinGripe.org)

## Personas con mayor riesgo de sufrir complicaciones

Es hora de vacunarse contra la gripe. La vacuna contra la gripe [es su mejor defensa contra la hospitalización por gripe](#). El Departamento de Salud recomienda vacunarse contra la gripe anualmente a todas las personas a partir de los 6 meses de edad. Vacunarse contra la gripe es especialmente importante para [las personas que tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones a causa de la enfermedad](#), incluidos [los adultos mayores](#) (a partir de los 65 años), las personas con afecciones médicas crónicas, los niños pequeños (de hasta 5 años) y [las embarazadas](#).

La vacuna contra la gripe debe colocarse a principios del otoño, preferiblemente antes de que termine octubre, para desarrollar la protección antes de que los virus de la gripe comiencen a circular en la comunidad. Incluso, puede aplicarse las vacunas contra la gripe y la COVID-19 al mismo tiempo. Las vacunas contra la gripe están ampliamente disponibles en muchos lugares cerca de su ubicación, incluidas farmacias, consultorios médicos e incluso eventos comunitarios. Visite [www.Vacunas.gov](http://www.Vacunas.gov) o llame a la [línea directa de Ayúdame a Crecer de Washington](#) al 1-800-322-2588 (hay asistencia lingüística disponible) para encontrar un sitio de vacunación contra la gripe cerca de su ubicación.

La mayoría de los planes de seguro cubren las vacunas contra la gripe para los adultos, incluidos Apple Health y la Parte B de Medicare. Además, en Washington, todos los menores de 18 años pueden colocarse la vacuna contra la gripe y otras vacunas recomendadas sin costo. El proveedor podría cobrar una cuota administrativa por colocar la vacuna. Puede solicitar una exención de esta cuota si no puede pagarla. Si no tiene seguro médico, tal vez igual pueda colocarse la vacuna contra la gripe sin costo. Comuníquese con su [departamento de salud local](#) (solo en inglés) para obtener más información.

Además, puede evitar el contagio tanto de gripe como de COVID-19 si se lava las manos durante 20 segundos con agua y jabón, se cubre la boca y la nariz cuando tose y estornuda y se queda en casa cuando está enfermo. Para obtener más información, visite [WASinGripe.org](#)

## Trabajadores de la salud

**Vacunarse contra la gripe es más importante que nunca.** Protéjase y proteja a sus pacientes de la gripe - vacúnese pronto contra la gripe. La vacuna contra la gripe puede evitar que se enferme gravemente de gripe o que contagie la gripe a pacientes de riesgo. Si se vacuna, se protegerá y protegerá a sus pacientes. También evita que nuestros hospitales se saturen y ayuda a que nuestra comunidad se mantenga saludable. El Departamento de Salud recomienda vacunarse contra la gripe anualmente a todas las personas a partir de los seis meses de edad, incluidas las mujeres que están embarazadas y amamantando y las personas que tienen un riesgo mayor de sufrir complicaciones a causa de esta enfermedad.

Para optimizar la protección, la vacuna contra la gripe debe colocarse antes de que termine octubre, que es normalmente la época en que los virus de la gripe comienzan a circular en la comunidad. Incluso, puede aplicarse las vacunas contra la gripe y la COVID- 19 al mismo tiempo. Si tiene 60 años o más, también puede vacunarse contra el VRS durante su cita. Las vacunas contra la gripe pueden conseguirse fácilmente en muchos lugares convenientes, y hasta es posible que las ofrezca su empleador. Consulte con el Departamento de RR. HH. de su lugar de trabajo para que le informen las opciones disponibles. También puede visitar [www.Vacunas.gov](http://www.Vacunas.gov) o llamar a la [línea directa de Ayúdame a Crecer de Washington](#) al 1-800-322-2588 (hay asistencia lingüística disponible) para encontrar un sitio de vacunación contra la gripe cerca de su área.

La mayoría de los proveedores de seguro cubren la vacuna contra la gripe sin costo. Si no tiene seguro médico, tal vez igual pueda colocarse la vacuna contra la gripe sin costo. Comuníquese con su [departamento de salud local](#) (solo en inglés) para obtener más información.

Puede evitar el contagio de gripe si se lava las manos durante 20 segundos con agua y jabón, se cubre la boca y la nariz cuando tose y estornuda. se queda en casa cuando está enfermo, y siguiendo las instrucciones de enmascaramiento de su empleador. Para obtener más información, visite [WASinGripe.org](#)

## Escuelas

Estimados padres y tutores:

Es hora de que sus hijos se vacunen contra la gripe cada año. Si bien estamos tomando medidas para mantener nuestras escuelas limpias, las enfermedades respiratorias como la gripe circulan más en otoño e invierno. La vacuna contra la gripe puede evitar que usted y su familia enfermen gravemente e incluso sean hospitalizados a causa de la gripe. Aunque su hijo esté sano, se puede enfermar gravemente de la gripe.

El Departamento de Salud recomienda vacunarse contra la gripe anualmente a todas las personas a partir de los seis meses de edad, incluidas las mujeres que están embarazadas y amamantando y las personas que tienen un riesgo mayor de sufrir complicaciones a causa de esta enfermedad. Para obtener una mejor protección, su familia debe colocarse la vacuna contra la gripe a principios del otoño, preferiblemente antes de que termine octubre, para desarrollar la protección antes de que los virus de la gripe comiencen a circular en la comunidad. Incluso, puede aplicarse las vacunas contra la gripe y la COVID- 19 al mismo tiempo, o junto con las vacunas obligatorias para la escuela de su hijo.

Las vacunas contra la gripe están disponibles en muchos lugares cerca de su ubicación, incluidas farmacias, consultorios médicos e incluso eventos comunitarios.[ Si su escuela puede organizar clínicas de vacunación o está ofreciendo vacunas contra la gripe en el centro de salud de su escuela, incluya esa información aquí.] Visite [www.Vacunas.gov](http://www.Vacunas.gov) o llame a la [línea directa de Ayúdame a Crecer de Washington](#) al 1-800- 322-2588 (hay asistencia lingüística disponible) para obtener más información. En Washington, todos los menores de 18 años pueden colocarse la vacuna contra la gripe y otras vacunas recomendadas sin costo. El proveedor podría cobrar una cuota administrativa por colocar la vacuna. Puede solicitar una exención de esta cuota si no puede pagarla. Puede evitar el contagio tanto de COVID-19 como de gripe si se lava las manos durante 20 segundos con agua y jabón, se cubre la boca y la nariz cuando tose y estornuda y se queda en casa cuando está enfermo. Para obtener más información, visite [WASinGripe.org](http://WASinGripe.org)



**DOH 348-766 September 2024 Spanish**

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov).