



Las mujeres embarazadas
y la gripe

aumentate su
FLU IQ



Proteja a sus hijos

Con el paso del tiempo, millones de mujeres embarazadas han recibido la vacuna contra la gripe, la cual protege a la madre y al bebé (de hasta 6 meses). Mediante estudios se ha encontrado que la vacuna es segura y que no causa ningún daño a la madre ni al bebé. Las madres que reciben la vacuna y dan el pecho no sólo le dan a su bebé importantes nutrientes, sino que también lo protegen de la gripe. El asegurarse de que sus hijos reciban la vacuna es la mejor manera de protegerlos de la gripe.



Aumente su flu IQ

- Connecticut Flu Watch – www.ct.gov/ctfluwatch para noticias recientes e información adicional
- Flu.gov – www.flu.gov
- Vacunación del Departamento de Salud Pública – www.ct.gov/dph/immunizations

El embarazo,
la gripe y usted.



Lo que pueden hacer las mujeres embarazadas para protegerse y proteger a sus hijos pequeños



Protégete

Lo mejor que puede hacer para protegerse y proteger a sus hijos de la influenza (gripe) es recibir una vacuna. Si tiene síntomas de gripe, como fiebre, tos o dolor de garganta, debe hablar con su médico pronto.



Qué más puede hacer

Si bien la vacuna es la mejor defensa contra la gripe, hay otras cosas que se pueden hacer a fin de que usted y los suyos se mantengan saludables, entre ellas:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo facial o con las mangas cuando tosa o estornude.
- Lávese las manos con jabón y agua tibia con frecuencia, sobre todo después de toser o de estornudar.
- Evite en lo posible acercarse a personas enfermas.
- Tenga en su hogar una cantidad suficiente de artículos domésticos, médicos y de emergencia como paracetamol, agua y comidas no perecederas.



Si se enferma de gripe

Es importante poner atención a lo que el cuerpo le indique a fin de permanecer saludable. Si está embarazada y le da gripe, podría encontrarse en más riesgo de tener problemas serios de salud. Hable con su médico en cuanto pueda al primer síntoma de gripe o si tiene contacto cercano con alguien que la tenga.

- Quédese en casa y lejos de otras personas si tiene síntomas de gripe.
- Entre los síntomas se encuentran fiebre, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, dolor de garganta, tos, moqueo, nariz tapada, escalofrío, fatiga y a veces hasta diarrea o vómito.
- Si es necesario, su médico le puede dar medicina antiviral.
- Pida que alguien esté pendiente de usted si se siente mal.