



## 3 formas de defenderse de la gripe

Nunca es divertido enfermarse, pero la gripe es más seria que el resfriado común. Puede ser peligrosa, especialmente para las personas mayores, los niños menores de 4 años y las mujeres embarazadas. Protéjase a usted y a las personas que le importan con estos sencillos consejos.

### Vacúnese contra la gripe

Es su mejor defensa. La vacuna no puede contagiarle la gripe, pero le puede ayudar a protegerse contra las cepas más comunes de este año y evitar que contagie de gripe a otras personas. No se enferme de gripe, ¡vacúnese contra ella!

### Refuerce su inmunidad con hábitos saludables

Las cosas sencillas que ayudan a la salud general también pueden ayudarlo a combatir la gripe. Lave sus manos con frecuencia y tenga el desinfectante de manos cerca. Asegúrese de dormir suficiente, coma muchas frutas y verduras, y beba mucha agua.

### Guarde sus microbios para usted

Si se contagia de gripe, hágase un favor a usted y a sus compañeros de trabajo, y quédese en casa. Usted necesita descanso, beber líquidos y tiempo para recuperarse; ir a trabajar podría empeorar sus síntomas y propagar la enfermedad en su lugar de trabajo.

¿ESTÁ LISTO PARA GANAR LA BATALLA CONTRA LA GRIPE?

Visite [kp.org/gripe](http://kp.org/gripe) y síganos en [@kpthrive](https://twitter.com/kpthrive).



Los servicios cubiertos por un plan de salud de Kaiser Permanente son proporcionados o coordinados por los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en Hawaii. • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101 • Los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.



## No permita que la gripe lo venza

Nunca es divertido enfermarse, pero la gripe es más seria que el resfriado común. Puede ser peligrosa, especialmente para las personas mayores, los niños menores de 4 años y las mujeres embarazadas. Protéjase a usted y a las personas que le importan con estos sencillos consejos.

### Vacúnese contra la gripe

Es su mejor defensa. La vacuna no puede contagiarle la gripe, pero le puede ayudar a protegerse contra las cepas más comunes de este año y evitar que contagie de gripe a otras personas. No se enferme de gripe, ¡vacúnese contra ella!

### Refuerce su inmunidad con hábitos saludables

Las cosas sencillas que ayudan a la salud general también pueden ayudarlo a combatir la gripe. Lave sus manos con frecuencia y tenga el desinfectante de manos cerca. Asegúrese de dormir suficiente, coma muchas frutas y verduras, y beba mucha agua.

### Guarde sus microbios para usted

Si se contagia de gripe, hágase un favor a usted y a sus compañeros de trabajo, y quédese en casa. Usted necesita descanso, beber líquidos y tiempo para recuperarse; ir a trabajar podría empeorar sus síntomas y propagar la enfermedad en su lugar de trabajo..

¿ESTÁ LISTO PARA GANAR LA BATALLA CONTRA LA GRIPE?

Visite [kp.org/gripe](http://kp.org/gripe) y síganos en [@kpthrive](https://twitter.com/kpthrive).



Los servicios cubiertos por un plan de salud de Kaiser Permanente son proporcionados o coordinados por los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en Hawaii. • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101 • Los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.