



## COUNTY OF LAKE

Health Services Department

Public Health Division

922 Bevins Court

Lakeport, California 95453-9739

Telephone 707/263-1090

FAX 707/263-4395

Denise Pomeroy  
Health Services Director

Gary Pace, MD  
Health Officer

Carolyn Holladay, PHN  
Public Health Nursing Director

Iyesha Miller  
Public Health Program Manager

**CONTACTO: Lori Lalaguna 707-263-1090**

### COMUNICADO DE PRENSA PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

#### **Salud Pública anuncia eventos gratuitos sobre la vacunación contra la influenza en el vehículo**

**Condado de Lake, CA (16 de octubre de 2020):** es la temporada de "gripe" y la vacunación es particularmente importante este año, a la luz del COVID-19. La División de Salud Pública de los Servicios de Salud del Condado de Lake se complace en anunciar eventos gratuitos de la clínica móviles en todo el condado \*:

#### **Clearlake**

Lunes 19 de octubre, martes 27 de octubre, del mediodía a las 2 p.m., Austin Park (14077 Lakeshore Dr., Clearlake, CA 95422)

#### **Middletown**

Miércoles 28 de octubre, del mediodía a las 2 p.m., Lions Club (15399 Central Park Rd, Middletown, CA 95461)

#### **Lakeport**

Viernes 23 de octubre, jueves 29 de octubre, del mediodía a las 2 p.m., Mendocino College (2565 Parallel Drive, Lakeport 95453)

#### **Upper Lake**

Miércoles 21 de octubre desde el mediodía hasta las 2 p.m. en Upper Lake Park (575 E CA-20, Upper Lake, CA 95485)

**¿No puedes asistir a ninguno de estos eventos?** Las vacunas contra la influenza están disponibles en una variedad de fuentes, incluido su proveedor de atención primaria y las farmacias locales.

\* Nota: las fechas y logares de los eventos están sujetas a cambios. Se anunciarán fechas adicionales como lo permitan el suministro de vacunas y el personal. Se requieren máscaras para participar.

#### **¿Cómo sabré si tengo gripe?**

Los síntomas de la gripe incluyen una temperatura de más de 100 grados F, combinada con tos, dolor de garganta, dolores corporales, dolor de cabeza y falta de energía. Si está enfermo, quédese en casa para evitar infectar a otros.

#### **Limitar el riesgo de influenza: lo que puede hacer**

El virus de la gripe se transmite fácilmente de nuestras manos a las cosas que tocamos y puede ingresar a nuestro sistema a través de las membranas de nuestros ojos, nariz y boca.

- **Vacúnese.** Nuevamente, esto es especialmente importante durante la época de COVID-19. Se recomienda a cualquier persona de 6 meses o más que se vacune contra la influenza.
- **Practique una buena higiene.** Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel o la curva de su brazo

si tose o estornuda. Lávese las manos con frecuencia y use un desinfectante para manos a base de alcohol cuando no haya agua y jabón disponibles. Evite tocarse la cara con las manos.

- **Evite el contacto cercano con personas que no sean miembros del hogar.** Cuando esté en público, use una máscara.

- **Las elecciones de estilo de vida saludable lo ayudan a mantenerse bien.** Duerma lo suficiente, coma alimentos nutritivos, beba mucha agua y manténgase físicamente activo; todos estos ayudan a mantener su sistema inmunológico.

La División de Salud Pública del Condado de Lake les desea a todos una temporada de otoño e invierno saludable y feliz. Juntos, podemos ayudar a disminuir la propagación de la influenza en nuestra comunidad. Llame al 1-800-794-9291 o al 263-1090 si tiene preguntas o inquietudes.