



**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

**PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**  
**5 de noviembre de 2020**

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

## **Más eventos móviles gratis para la vacuna contra la gripe en noviembre**

**Condado de Lake, CA** - La División de Salud Pública del Departamento de Servicios de Salud del Condado de Lake agradece a todos los que hicieron la salud de sus comunidades una prioridad al participar en los **eventos móviles gratis para la vacunación contra la gripe** en octubre. Debido a que los síntomas de la gripe y el COVID-19 pueden ser difíciles de distinguir, limitar el riesgo de gripe nunca ha sido más importante.

Este es el calendario \* de los **eventos gratis para la vacunación contra la gripe** durante el mes de noviembre:

- Martes 10 de noviembre de 1:00 pm a 3:00 pm
- Jueves 12 de noviembre de 1:00 pm a 3:00 pm
- Martes 17 de noviembre de 1:00 pm a 3:00 pm
- Jueves 19 de noviembre de 1:00 pm a 3:00 pm

Ubicación: **922 Bevins Court, Lakeport. Se requieren citas.** Llame al 707-263-1090 o al 800-794-9291 para programar una cita o para obtener más información. Se requieren máscaras para participar en todos los eventos de la clínica.

\* Fecha y lugares sujetos a cambios. Se anunciarán más fechas si el suministro de vacunas y el personal lo permiten.

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

### **Limitar el riesgo de la gripe: 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 alienta a cualquier persona de 6 meses de edad o mayor a vacunarse contra la gripe.
- **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 de 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 opciones 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.

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/a, quédese en casa para evitar infectar a otros.

¡Juntos podemos ayudar a reducir la propagación de la gripe en las comunidades del condado de Lake!