



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
3 de diciembre de 2020

Contactar: Lori Lalaguna
707-263-1090

Más eventos móviles gratis para la vacuna contra la gripe: diciembre

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 noviembre. 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 diciembre:

- Semana del lunes 7 de diciembre al viernes 11 de diciembre
 - Las vacunas estarán disponibles todos los días de 3 a 4 p.m.
- Semana del lunes 14 de diciembre al viernes 18 de diciembre
 - Las vacunas estarán disponibles todos los días de 3 a 4 p.m.

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!