



ACTÚE CON FUERZA contra la gripe.

La gripe es más grave que un resfriado común

También se transmite muy fácilmente a otras personas. La mejor manera de prevenir la gripe estacional es vacunarse contra esta enfermedad cada año. Aunque todos en su hogar deben vacunarse anualmente contra la gripe, es de suma importancia para:

- Los niños desde los 6 meses hasta los 19 años.
- Las personas de 50 años en adelante.
- Las personas con un problema médico crónico, como diabetes, enfermedades del corazón o de los pulmones, enfermedades del hígado o de los riñones, anemia de las células falciformes, cáncer, alcoholismo, asma persistente o un sistema inmune débil (incluso durante las primeras etapas del VIH).
- Las mujeres embarazadas.
- Trabajadores del campo de la atención médica.
- Toda persona que viva con, o cuide de una persona incluida en esta lista, o con un bebé menor de 6 meses.

Dónde vacunarse contra la gripe

Nuestras clínicas de vacunación contra la gripe abren en octubre en todo el Norte de California. Para encontrar la clínica más cerca de usted, llame al **1-800-573-5811 (1-800-KP-FLU-11)**. Las vacunas gratis están disponibles solamente para los miembros de Kaiser Permanente y estarán disponibles durante todo el invierno.

Hay una lista de las clínicas de vacunación contra la gripe del Norte de California al reverso de esta hoja informativa.

¿Tiene preguntas sobre la gripe estacional o la gripe H1N1 (porcina) de 2009? Visite kp.org/gripe para obtener consejos útiles sobre cómo prevenir y tratar la gripe estacional, y recibir las noticias más recientes sobre la nueva gripe H1N1. La vacuna contra la gripe estacional no lo protege contra la nueva cepa del virus H1N1. La vacuna contra esa cepa está actualmente en producción.

Consejos para la temporada de la gripe

- Vacúnese anualmente contra la gripe estacional. Todos los años se elabora una vacuna estacional nueva.
- El cuerpo tarda hasta dos semanas para crear suficiente protección una vez que uno se vacuna contra la gripe.
- **No es posible contagiarse de gripe por vacunarse contra la gripe.**
- Lávese las manos con frecuencia con un gel desinfectante para manos o jabón.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Consuma alimentos sanos y haga ejercicios regularmente.
- Si contrae la gripe, cuídese. Guarde reposo y beba abundantes líquidos.
- Tápese la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.
- Use remedios caseros o medicamentos sin receta para aliviar los síntomas. Los antibióticos no ayudan contra los virus como la gripe ni ningún tipo de resfriado.
- Si se enferma, quédese en casa y no vaya al trabajo ni a la escuela para no infectar a los demás.

kp.org/gripe

CLÍNICAS DE VACUNACIÓN CONTRA LA GRIPE

Si desea obtener más información sobre las fechas y los horarios de las clínicas de vacunación contra la gripe, llame sin costo al **1-800-KP-FLU-11 (1-800-573-5811)**. Para obtener más información sobre su clínica local, visite **kp.org** o consulte *Su Guía a los Servicios de Kaiser Permanente*.

Central California

- Clovis Medical Offices
2071 E. Herndon Ave.
- First Street Medical Offices
4785 N. First St., Fresno
(sólo niños)
- Fresno Medical Center
7300 N. Fresno St. (sólo adultos)
- Manteca Medical Offices
1721 W. Yosemite Ave.
- Modesto Medical Offices
4601 Dale Road
(servicio en el automóvil)
- Oakhurst Medical Offices
40595 Westlake Drive
- Selma Medical Offices
2651 Highland Ave.
- Stockton Medical Offices
7373 West Lane
- Tracy Medical Offices
2185 W. Grant Line Road

Diablo y Napa/Solano

- Antioch Medical Center
4501 Sand Creek Road
- Delta Fair Medical Offices, Antioch
3400 Delta Fair Blvd.
- Fairfield Medical Offices
1550 Gateway Blvd.
- Livermore Medical Offices
3000 Las Positas Road
- Martinez Medical Offices
200 Muir Road
- Napa Medical Offices
3285 Claremont Way
- Park Shadelands Medical Offices
350 Lennon Lane, Walnut Creek
- Pleasanton Medical Offices
7601 Stoneridge Drive
- Vacaville Medical Offices
1 Quality Drive
- Vallejo Medical Center
975 Sereno Drive
- Walnut Creek Medical Center
1425 S. Main St.

East Bay

- Alameda Medical Offices
2417 Central Ave.
- Fremont Medical Center
39400 Paseo Padre Parkway

- Hayward Medical Center
27303 Sleepy Hollow Ave.
(sólo niños)
- Oakland Medical Center
3701 Broadway (sólo adultos)
3801 Howe St. (sólo adultos)
Mosswood Building,
3505 Broadway (sólo niños)
- Pinole Medical Offices
1301 Pinole Valley Road
- Richmond Medical Center
901 Nevin Ave.
- Union City Medical Offices
3555 Whipple Road (sólo adultos)

Sacramento

- Davis Medical Offices
1955 Cowell Blvd.
- Elk Grove Medical Offices
9201 Big Horn Blvd.
- Folsom Medical Offices
2155 Iron Point Road
- Lincoln Medical Offices
1900 Dresden Drive
- Point West Medical Offices
1650 Response Road, Sacramento
- Rancho Cordova Medical Offices
10725 International Drive
- Roseville Medical Center
1680 E. Roseville Parkway

San Francisco, Marin, y Sonoma

- Novato Medical Offices
97 San Marin Drive
- Petaluma Medical Offices
3900 Lakeville Highway
- Rohnert Park Medical Offices
Desde el 5 de octubre hasta el 20 de noviembre:
5900 State Farm Drive
- San Francisco Medical Center
Desde el 3 de octubre hasta el 17 de octubre:
4141 Geary Blvd.
San Francisco
Medical Center
Después del 3 de octubre:
2238 Geary Blvd.,
Vestíbulo (sólo adultos)
2220 O'Farrell St., 6th Floor
Área de inyecciones (sólo niños)

- San Rafael Medical Center
99 Montecillo Road

- Santa Rosa

3 de octubre:

Santa Rosa Richard Stein
Medical Offices

Servicio en el automóvil:
3975 Old Redwood Highway
(de 12 años o más)

Servicio sin cita previa:
3925 Old Redwood Highway
(niños y adultos)

Desde el 5 de octubre hasta el 20 de noviembre:

Santa Rosa Medical Center
Medical Office Building Este
401 Bicentennial Way

Santa Rosa Richard Stein
Medical Offices
Medical Office Building 4 (Edificio 4)
3925 Old Redwood Highway
vea también Rohnert Park

- West Marin Coastal Health
Alliance, Point Reyes Station
503 B St. (sólo adultos)

South Bay y Peninsula

- Campbell Medical Offices
220 Hacienda Ave.
- Daly City Medical Offices
395 Hickey Blvd. (sólo niños)
- Gilroy Medical Offices
7520 Arroyo Circle
- Milpitas Medical Offices
3 de octubre y 7 de noviembre:
Clínica de familia contra la gripe
611 S. Milpitas Blvd.
- **Después del 3 de octubre (excepto el 7 de noviembre):**
770 E. Calaveras Blvd. (sólo adultos)
589 Los Coches St. (sólo niños)
- Mountain View Medical Offices
555 Castro St.
- Redwood City Medical Center
910 Marshall St.
- San Jose Medical Center
275 Hospital Parkway
- Santa Clara Medical Offices
710 Lawrence Expressway
- South San Francisco Medical Center
1200 El Camino Real (sólo adultos)