

**¿Qué es la Influenza?** Lainfluenza, comúnmente conocida como la gripe, es una grave enfermedad infecciosa, causada por el virus de la influenza, que ataca las vías respiratorias (nariz, garganta, pulmones).

La influenza es una enfermedad común y estacional que afecta a miles de canadienses todos los años. La duración de la estación gripal puede variar, pero generalmente se extiende desde el fin del otoño hasta el principio de la primavera.

En estos momentos cuando el nuevo Coronavirus sigue vigente, es más importante que nunca protegerse contra la gripe estacional. La gripe es una enfermedad grave y contagiosa que merita toda su atención.

Las personas infectadas por el virus de la gripe pueden todavía seguir siendo contagiosas muchos días después de la manifestación de los síntomas; así que es sumamente importante que Vd. evite el contacto directo con los demás, y especialmente con aquellas personas más vulnerables al desarrollo de complicaciones asociadas a este tipo de infección, tales como los ancianos o aquellos cuyo sistema inmunitario está debilitado.

Usted se puede proteger contra la gripe estacional vacunándose. El programa de vacunación contra la gripe está disponible por todo el Canadá. En Quebec, el Programa de Vacunación contra la Gripe del Ministerio de la Salud y de los Servicios Sociales se dirige a los sectores más vulnerables de la población: las personas de 75 o más años de edad, las mujeres embarazadas en su segundo y tercer trimestre, y cualquiera de 6 años o más de edad afectado por una enfermedad crónica. La vacuna es gratis para esas personas al igual que para sus parientes cercanos que residan en la misma casa. Medidas similares se aplican también en las otras provincias. Así que,…¡a vacunarse pues! Es la primera y más importante cosa que Vd. debe hacer para protegerse contra la gripe. Los diversos géneros vigentes del virus de la gripe que están a la base de las epidemias, evolucionan año tras año; razón por la cual es necesario vacunarse contra la gripe todos los años.

Al igual que con el COVID-19, ciertas medidas higiénicas ayudan a reducir el riesgo de transmitir la gripe; a saber:

* Lavarse las manos regularmente con agua y jabón o usando un desinfectante a base de alcohol;
* Cubrirse la boca y la nariz cuando Vd. estornude o tosa, en un pañuelo o en el interior de su codo en vez de en su mano;
* Limpiando con un desinfectante todas las superficies en áreas de uso común;
* Quedándose en su hogar si Vd. nota síntomas de la gripe; y cubriéndose siempre la cara con una máscara o cubertura facial si Vd. debe salir afuera.

¡No tarde un minuto más! Infórmese sobre el horario de vacunaciones disponible en los centros socio-sanitarios de su región, que habitualmente comienzan en el mes de noviembre de cada año. Vd. debe llamar de antemano a la clínica de vacunación de su región o visitar su sitio internet para hacer una cita.

Además, difunda la información a su familia, amigos y conocidos para que ellos también se puedan vacunar. Y más que todo, no se olvide de consultar a su doctor, su enfermera o su farmacéutico lo más antes posible.

En ACCÉSSS, (Alliance des communautés culturelles pour l’égalité dans la santé et les services sociaux) nosotros creemos en la prevención de la enfermedad.

Visite nuestro sitio web al [www.accesss.net](http://www.accesss.net) para más informaciones.