#FendOffFlu

Fend Off Flu

Kit de herramientas para empleadores

Cómo promover la vacunación contra la gripe en el lugar de trabajo

American Lung Association.

Kit de herramientas a para empleadores

TABLA DE CONTENIDO

1. Cómo utilizar el kit de herramientas Fend Off Flu 1
2. Fend Off Flu: Cómo promover la vacunación contra la gripe en el lugar de trabajo 2
   a. Beneficios para los empleadores 3
   b. Beneficios para los trabajadores 3
   c. Consejos para prevenir la gripe en el lugar de trabajo 3
3. Pasos para el éxito 4
4. Opciones para vacunar a su personal contra la gripe 6
   a. En el lugar de trabajo 6
   b. En la comunidad 6
5. Cómo mejorar las tasas de vacunación contra la gripe entre su personal 7
6. Recursos para organizar una clínica de vacunación 8
7. APÉNDICE: Recursos de comunicación para promover la vacunación contra la gripe y su prevención 9
   a. Hojas informativas sobre el acceso a, y los beneficios de las vacunas antigripales 10
   b. Hojas de datos sobre los beneficios, conceptos erróneos y preguntas más comunes sobre las vacunas antigripales 13
   c. Hoja de datos sobre las complicaciones de salud relacionadas con la gripe 16
   d. Cuadro explicativo de las diferencias entre el resfrío y la gripe 18
   e. Afiches/folletos sobre maneras sencillas de protegerse contra la gripe 20
   f. Etiquetas adhesivas para promover la vacunación en centros de vacunación dentro del lugar de trabajo 27
   g. Contenido para los boletines informativos, correos electrónicos o las redes sociales de su compañía 33
8. Referencias 41

Sponsored by

Elevance Health Foundation

Cómo utilizar el kit de herramientas *Fend Off Flu*

Este kit de herramientas es un recurso que ayudará a los empleadores a educar a sus trabajadores sobre la influenza estacional (gripe) y la importancia de la vacunación contra dicha enfermedad. ***Fend Off Flu*** puede beneficiar a todos en su lugar de trabajo porque aporta herramientas y orientación para aumentar el número de personas vacunadas contra la gripe dentro de su fuerza laboral. Como empleador, promover la vacunación contra la gripe entre su personal le ayudará a disminuir costos y mejorar la asistencia al lugar de trabajo. Es posible que tenga personal que trabaje desde casa. Este kit de herramientas también se aplica a ellos, ya que de cualquier modo están expuestos a la gripe a través de las interacciones en los sitios donde viven. Usted puede adaptar las estrategias de las campañas de divulgación para los trabajadores remotos que dependen de la tecnología de video, el correo electrónico y el contenido de los boletines informativos.

Promover la vacunación contra la gripe puede aportar varios beneficios, entre ellos:

- Disminuye el ausentismo por enfermedad en su fuerza laboral
- Mejora la asistencia de los trabajadores a su sitio de trabajo
- Disminuye la propagación de enfermedades en el lugar de trabajo, en el hogar y en las comunidades
- Mejora la moral y la salud de los trabajadores

Haga todo lo posible para dar a su fuerza laboral una cobertura que incluya la vacuna antigripal a bajo costo o sin costo alguno a través de la cobertura del seguro médico (si se ofrece una cobertura de seguro integral). ***Fending Off Flu*** puede beneficiar a todos en su lugar de trabajo.

Carga de la enfermedad

Durante la temporada de gripe 2019-2020, los Centros para el control y prevención de enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) estimaron que la gripe se asoció con 38 millones de casos de la enfermedad, 18 millones de visitas médicas, 405,000 hospitalizaciones y 22,000 muertes. La carga de la gripe fue mayor en los niños pequeños (de 0 a 4 años) y en los adultos (de 18 a 49 años) que en la temporada 2017-2018, una temporada reciente de gran gravedad con la que se demostró que la gripe estacional grave puede afectar a personas de todas las edades.[1]

Durante la temporada de gripe 2019-2020, los CDC estimaron que la gripe causó:

- 38 millones de casos de la enfermedad, un número que equivale más o menos a la población de California.
- 400,000 hospitalizaciones por gripe, un número que equivale más o menos a la población de Miami, FL.
- 22,000 muertes por gripe: suficientes personas para llenar el Madison Square Garden de Nueva York.[2]

Todos los empleadores deben promover activamente la práctica de hábitos saludables que ayuden a prevenir la propagación de la gripe, abordar las barreras y facilitar la vacunación de los trabajadores lo antes posible. Como empleador y líder, usted tiene la obligación de velar por la seguridad en su lugar de trabajo. Puede hacerlo compartiendo información confiable y recomendaciones de expertos en salud pública, lo cual ayudará a su personal y a otras partes interesadas a tomar las mejores decisiones en materia de salud para tanto para ellos, como para sus familias. Y lo que es más importante, destaque las políticas de la compañía, incluyendo la cobertura de salud para la vacunación contra la gripe y remita a su personal a su proveedor de servicios de salud en caso de preguntas o dudas específicas.

Utilice este kit de herramientas para:

- Complementar la información existente sobre la prevención de la gripe en su programa de bienestar para el personal.
- Compartir información creíble y precisa sobre la gripe y la vacunación.
- Responder las preguntas e inquietudes de los trabajadores sobre la vacunación contra la gripe.
- Planificar y promover eventos de vacunación contra la gripe en el lugar de trabajo y en su comunidad.

Cómo promover la vacunación contra la gripe en el lugar de trabajo

La vacunación contra la gripe debe incluirse en todos los programas de bienestar de la fuerza laboral, si su lugar de trabajo cuenta con un programa de bienestar.

Los empleadores que promueven la vacunación contra la gripe y ofrecen tiempo libre remunerado para las citas de vacunación y la recuperación ayudan a aumentar las tasas de vacunación.[3] Además, es más probable que los padres que trabajan vacunen a los niños elegibles si su empleador les ofrece tiempo libre remunerado.

Aunque entendemos que las vacunas salvan vidas, aumentar la aceptación de la vacunación requiere confianza, transparencia y responsabilidad. Hay muchos factores que las personas tienen en cuenta cuando deciden vacunarse contra la gripe. En este espectro se tienen en cuenta las normas sociales y culturales, las creencias religiosas, la percepción de cómo verán los demás las decisiones en materia de salud, la percepción del riesgo, la uniformidad en los mensajes y los recordatorios y las facilidades para la vacunación.

La confianza en las vacunas es el grado de confianza que tienen los trabajadores, sus familias y los proveedores de servicios de salud en el calendario de vacunación recomendado para niños, adultos y personas mayores; los proveedores de atención médica que administran las vacunas; y los procesos y políticas de vacunación (para el desarrollo, concesión de licencias o autorizaciones, la fabricación y las recomendaciones de uso de las vacunas).[4] Como líder de su lugar de trabajo, usted tiene la oportunidad de aumentar la confianza en las vacunas entre sus trabajadores siguiendo los consejos preventivos que se describen en la página siguiente.

Beneficios de promover la prevención de la gripe

Al mantener la salud de su personal promoviendo medidas de prevención de la gripe, sobre todo la vacunación contra la gripe, durante los meses de otoño e invierno, se benefician usted como empleador y su personal. Algunos empleadores ofrecen la vacunación contra la gripe en el lugar de trabajo, pero existen otras estrategias.

Analicemos algunos de los beneficios que se obtienen al vacunarse contra la gripe estacional:

Beneficios para los empleadores:

- Se disminuyen los costos y se mejora la pérdida de productividad al reducirse el ausentismo por enfermedad
- Se mejora la asistencia de la fuerza laboral a sus puestos de trabajo
- Se disminuye la propagación de enfermedades, con lo cual se mantiene la salud en el lugar de trabajo, el hogar y en las comunidades
- Se mejora la moral

Beneficios para los trabajadores:

- Se reducen las ausencias por enfermedad
- Se mejora la moral
- Es posible vacunarse a bajo costo o sin costo alguno a través de la cobertura del seguro médico (si se ofrece una cobertura de seguro integral)
- Se evitan las costosas citas médicas y los medicamentos recetados debido a la enfermedad
- Se evitan las posibles complicaciones de la gripe, como la neumonía, la hospitalización, etc.
- Se accede a información creíble y precisa sobre la prevención y la vacunación contra la gripe[5]

Consejos para prevenir la gripe en el lugar de trabajo

Estas son las medidas que usted puede tomar para prevenir el contagio de la gripe y otras enfermedades en su lugar de trabajo:

- Ofrezca políticas flexibles de permisos remunerados por enfermedad para animar a los trabajadores que se enferman a recuperarse sin temor a perder su salario.
- Ofrezca políticas de teletrabajo que permitan a los trabajadores quedarse en casa para cuidar de sus familiares enfermos.
- Aconseje a los trabajadores en el sentido de que deben quedarse en casa si se sienten enfermos. Las personas con gripe deben permanecer en casa durante al menos 4-5 días desde el inicio de los síntomas.
- Pida a los trabajadores enfermos que se vayan a casa. Los trabajadores que parezcan tener síntomas de gripe en el lugar de trabajo deben separarse rápidamente de los demás y se les debe pedir que se recuperen en casa.
- Proporcióneles pañuelos faciales de papel, cubos de basura con pedal de apertura, estaciones para lavarse las manos y desinfectante de manos a base de alcohol para promover las medidas preventivas.
- Coloque carteles, como afiches y folletos, que expliquen nociones de hábitos saludables y las políticas del lugar de trabajo.[6]

Pasos para el éxito

1 Haga participar a todos en el lugar de trabajo

Anime a la gerencia y a otros líderes a ser transparentes, a iniciar conversaciones abiertas y sin prejuicios y a promover la vacunación contra la gripe. Estos líderes deben ser un reflejo de la diversidad de la fuerza laboral. Invítelos a compartir sus razones personales para vacunarse, de modo que complementen los demás recursos educativos que usted proporcione.

Revise su programa de bienestar y comparta los mensajes clave con el personal a través de llamadas a miembros del equipo, afiches en la sala de descanso, correos electrónicos y otros canales. Haga hincapié en los beneficios de protegerse a sí mismos, a sus familias, a sus compañeros de trabajo y a la comunidad.

Celebre la vacunación del personal. Consulte la página 27 para ver e imprimir las etiquetas adhesivas. Entréguelas a los trabajadores después que se vacunen. Además, obtenga la aprobación de su fuerza laboral para publicar selfis de vacunación en las cuentas de las redes sociales de su compañía y de los trabajadores. Deje que transcurra algún tiempo mientras crece la confianza en la vacuna. Los trabajadores que tengan dudas al principio podrán tener más confianza una vez que hayan visto o escuchado que otros compañeros de trabajo ya se han vacunado.[7]

2 Designe a los promotores de vacunación en el lugar de trabajo

La promoción de la vacunación contra la gripe en su organización es un esfuerzo de equipo. Capacite a aquellos miembros de su personal que tengan la confianza, el conocimiento y las habilidades de comunicación necesarios para que desempeñen este papel. Cuanto más grande sea una organización o más centros de negocio incluya, se necesitarán más promotores de vacunación en los lugares de trabajo. Los promotores de vacunación en el lugar de trabajo también son importantes para el caso de los trabajadores que trabajan a distancia.

Los promotores de vacunación en el lugar de trabajo pueden:

- Dirigir conversaciones sobre los esfuerzos de prevención de la gripe que lleva a cabo la organización.
- Ayudar a crear confianza en la vacunación entre los trabajadores.
- Promover las oportunidades de vacunación en el lugar de trabajo y/o en las cercanías, dentro de sus comunidades.
- Proporcionar recursos adicionales a su fuerza laboral.
- Remitir a los trabajadores a sus proveedores de atención médica primaria si tienen preguntas o inquietudes específicas.

3 Promueva eventos de vacunación

La gerencia y otros líderes deben promover eventos de vacunación contra la gripe. Exhiba afiches y volantes en áreas de alto tráfico; envíe correos electrónicos y boletines informativos con recordatorios; publique eventos de vacunación y selfies en los portales de la fuerza laboral y en las redes sociales.

Ofrezca incentivos para la vacunación contra la gripe para aumentar la participación. Esto incluye ofrecer la vacunación contra la gripe sin costo alguno, o a bajo costo, si no se ofrece un seguro médico integral; ofrecer refrigerios en el evento de vacunación; o realizar un concurso para premiar al departamento con el mayor porcentaje de trabajadores vacunados. Todos los esfuerzos deben centrarse en el equipo y promover un entorno inclusivo.[8]

Disparidades sanitarias en comunidades diversas

Al igual que lo evidenciado con la carga de enfermedades y disparidades de salud durante la actual pandemia de COVID-19, las comunidades negras, hispanas, asiático-americanas, indias americanas y nativas de Alaska se ven afectadas de manera desproporcionada por la gripe estacional y experimentan mayores índices de complicaciones, enfermedades graves, hospitalización y muerte. Al mismo tiempo, las tasas de vacunación contra la gripe entre las personas de grupos raciales y étnicos minoritarios son más bajas que las tasas de vacunación entre las personas blancas no hispanas debido a muchos factores, como las barreras lingüísticas, las barreras de acceso, el hecho de que los hogares sean más numerosos y la falta total o parcial de cobertura de servicios de salud.[9]

Comience por informarse más sobre las razones que explican estas desigualdades y cómo pueden contribuir a indecisiones a la hora de vacunarse. Usted puede apoyar a su personal reconociendo los profundos traumas históricos y las desigualdades estructurales que conducen a peores resultados de salud y contribuyen a una mayor desconfianza.[10]

Opciones para vacunar a su personal contra la gripe

En el lugar de trabajo

Para esta opción, evalúe el espacio de su lugar de trabajo, el personal y el número de trabajadores. Si decide que puede apoyar la vacunación en el lugar de trabajo, esta es una excelente opción para ofrecerla a sus trabajadores.

Esto se facilita si se dispone de lo siguiente:

- Clínicas de salud que ya hayan sido instaladas en el sitio de trabajo.
- Un farmacéutico que visite su lugar de trabajo y ofrezca la vacunación contra la gripe.
- Una clínica de vacunación móvil que pueda acudir a su lugar de trabajo.

En la comunidad

Para esta opción, evalúe sus recursos, trabajadores y espacio. Si determina que no puede apoyar adecuadamente la vacunación in situ, o si la mayor parte de su fuerza laboral es remota, su mejor opción sería la promoción de otros lugares de vacunación.

Esto se facilita si se dispone de lo siguiente:

- Clínicas de salud móviles ya existentes en la comunidad, como las que ofrecen los hospitales, los centros de ancianos, los centros YMCA, los departamentos de salud locales, las estaciones de bomberos, las iglesias, etc.
- Clínicas de vacunación contra la gripe ofrecidas por farmacias, hospitales, consultorios de proveedores de atención médica, centros de salud con calificación federal (FQHC por sus siglas en inglés) y otros centros de atención clínica.[11]

Cómo mejorar las tasas de vacunación contra la gripe entre su personal:

- Fíjese una meta y explique a los trabajadores por qué su participación es importante. Cada año, intente mejorar el porcentaje de trabajadores vacunados.
- Incentive a los trabajadores para que se vacunen contra la gripe, por ejemplo, ofreciendo vacunas sin costo o a bajo costo (cuando no se cuente con una cobertura de seguro integral), ofreciendo refrigerios en la clínica o realizando un concurso para premiar al departamento con el mayor porcentaje de trabajadores vacunados.
- Proporcione recursos de vacunación contra la gripe e informe a los trabajadores sobre las políticas de su organización con suficiente antelación a cualquier evento de vacunación, de modo que los trabajadores tengan tiempo de tomar una decisión bien fundamentada.
- Permita que los trabajadores se vacunen en el lugar de trabajo durante el horario de trabajo. Como gerente o supervisor, permita que los trabajadores se vacunen sin tener que solicitar un permiso de ausencia no remunerado.
- Promueva sus eventos de vacunación in situ con la mayor antelación posible para que los trabajadores puedan acudir a los mismos en función de su horario de trabajo.
- Ofrezca permisos remunerados flexibles administrativos o por enfermedad para que los trabajadores se vacunen en la comunidad.
- Considere la posibilidad de celebrar la Semana de la vacunación para los casos de trabajadores que trabajan principalmente desde casa. Al animar a los trabajadores a vacunarse durante la misma semana en un lugar conveniente, todos se sensibilizarán colectivamente sobre la importancia de la vacuna antigripal.
- Reembolse a su personal los gastos de transporte hacia y desde los centros de vacunación en la comunidad. Podría ofrecerles una tarjeta de regalo de Uber o Lyft para el transporte, un pequeño estipendio para el almuerzo o un reembolso para el cuidado de los niños.
- Promueva activamente la vacunación contra la gripe en centros cercanos dentro de las comunidades, como las farmacias locales.
- Fomente el uso del buscador de vacunas antigripales entre los trabajadores para ayudarles a informarse dónde pueden vacunarse contra la gripe: Vaccines.gov
- Extienda los beneficios y el apoyo a toda su fuerza laboral, incluyendo a los trabajadores temporales, los trabajadores a tiempo parcial, a distancia o presenciales e incluso a los contratados.
- Considere la posibilidad de cubrir y ofrecer la vacunación contra la gripe a las familias de los trabajadores.[12]

Recursos para organizar una clínica de vacunación

Los siguientes recursos ofrecen una guía detallada para organizar clínicas de vacunación.

Guía de los CDC para planificar clínicas de vacunación en centros satélite, temporales o fuera de las instalaciones

Este sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ofrece orientación para la planificación de una clínica de vacunación (incluyendo el liderazgo, el personal necesario, el diseño y la ubicación, la coordinación con las organizaciones asociadas), las actividades previas a la clínica (incluyendo los suministros, el entrenamiento, el almacenamiento y manipulación de los suministros, la promoción/comunicación, la seguridad), las actividades durante la clínica (incluyendo el almacenamiento y manipulación de los suministros, las operaciones generales, el proceso de vacunación, el final del día) y las actividades posteriores a la clínica.[13]

Lista de control de las mejores prácticas para las clínicas de vacunación realizadas en centros satélite, temporales o fuera de las instalaciones

Esta lista de control de la Cumbre Nacional de Inmunización contra la Gripe entre los Adultos (NAIIS) es una guía paso a paso para los coordinadores o supervisores de clínicas que supervisan las clínicas de vacunación que se organizan en centros satélite, temporales o externos a las instalaciones. Esta lista de verificación podría ayudar a los coordinadores y supervisores de la clínica a regirse por las directrices de los CDC y las mejores prácticas para el envío, el transporte, el almacenamiento, la manipulación, la preparación, la administración y la documentación de las vacunas. Esta lista de verificación también resume las directrices y las mejores prácticas de los CDC para garantizar la seguridad del paciente y la eficacia de la vacuna.[14]

Más Recursos de los CDC para organizar una clínica de vacunación

Esta página incluye recursos adicionales, como un compromiso anual que las organizaciones asumen para garantizar que se rijan por las mejores prácticas; una breve guía de referencia que destaca los puntos principales de la lista de verificación que puede utilizar todo el personal; y una lista de preguntas frecuentes sobre estos recursos.[15]

APÉNDICE:
Recursos de comunicación para promover la vacunación contra la gripe y su prevención

Fend Off Flu

#FendOffFlu

Utilice estas hojas de datos para brindar consejos simples y claros sobre el acceso a las vacunas antigripales y los beneficios de la vacunación.

Fend Off Flu

Fend Off Flu

Promoting Flu Vaccination at the Workplace

Datos y cifras sobre la gripe

Millones de estadounidenses se enferman de gripe cada año.

LA GRIPE ES CONTAGIOSA. Las personas enfermas de gripe tienen más probabilidades de contagiar el virus a otras personas transcurridos tres o cuatro días desde que se contagiaron.

LA GRIPE SE PUEDE PREVENIR APLICÁNDOSE LA VACUNA ANTIGRIPAL. Todas las personas, incluyendo a los bebés de seis meses o más, deberían vacunarse contra la gripe todos los años antes de finales de octubre. La vacunación puede seguir siendo beneficiosa después de octubre, pero el mayor beneficio se obtiene si la persona se vacuna a principios de la temporada.

LA GRIPE PUEDE LLEGAR A SER GRAVE E INCLUSO CAUSAR LA MUERTE. Para muchas personas, la gripe puede ser leve. Sin embargo, la gripe también puede llegar a ser grave o incluso mortal, especialmente para las personas mayores de 65 años, los niños menores de cinco años y las personas con problemas de salud crónicos o de larga duración.

LA GRIPE PUEDE EMPEORAR CIERTAS AFECCIONES DE SALUD. La gripe dificulta el manejo de algunas afecciones de salud de larga duración.

LA GRIPE PUEDE CAUSAR OTROS PROBLEMAS DE SALUD. La gripe puede causar complicaciones como bronquitis, infecciones de los oídos, infecciones sinusales y neumonía.

LA GRIPE NO SIEMPRE CAUSA FIEBRE. Algunas personas con gripe pueden acaso tener sensación febril o sentir escalofríos. También pueden experimentar tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores corporales, dolores de cabeza, fatiga extrema o debilidad. La gripe hace que las personas se sientan mal muy rápidamente.

LA GRIPE SE TRANSMITE POR MEDIO DE MICROGOTAS QUE SE PRODUCEN AL HABLAR, ESTORNUDAR Y TOSER. Si las microgotas contentivas del virus de la gripe se inhalan y llegan hasta la boca o la nariz de otras personas, estas también pueden contraer la gripe.[16]

LA GRIPE TAMBIÉN SE CONTAGIA AL TOCARNOS LOS OJOS, LA BOCA Y LA NARIZ. Algunas personas pueden contraer la gripe cuando tocan una superficie u objeto contaminado con el virus de la gripe y luego se tocan los ojos, la boca o la nariz.

LOS HÁBITOS SALUDABLES PUEDEN AYUDAR A CONTENER LA PROPAGACIÓN DE LA GRIPE. Evitar a las personas enfermas, lavarse las manos, utilizar un desinfectante de manos a base de alcohol (cuando no sea posible lavarse las manos), cubrirse al toser y estornudar, además de limpiar y desinfectar las superficies, son maneras de contribuir a frenar la propagación de los gérmenes.

LOS MEDICAMENTOS ANTIVIRALES PUEDEN AYUDAR A PREVENIR LAS COMPLICACIONES GRAVES DE LA GRIPE. Visite oportunamente a un profesional médico para determinar si los medicamentos antivirales son una buena opción de tratamiento para usted.

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse todos los años.

Fend Off Flu
Promoting Flu Vaccination at the Workplace

Cómo evitar la gripe

La gripe también se conoce como "influenza." La gripe es causada por los virus de la influenza, que infectan la nariz, la garganta y, a veces, los pulmones. Millones de estadounidenses se enferman de gripe cada año, normalmente en otoño e invierno. La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse todos los años.

¿Qué ocurre cuando una persona contrae la gripe?

Las personas enfermas de gripe pueden contagiar el virus a otras personas, normalmente durante los primeros tres o cuatro días de haberse enfermado.

Para muchas personas, la gripe puede ser leve. Sin embargo, la gripe también puede llegar a ser grave o incluso mortal, especialmente para las personas mayores de 65 años, los niños menores de cinco años y las personas con problemas de salud continuos o crónicos.

La gripe empeora algunas de las afecciones de salud que las personas ya padecen. La gripe también puede provocar complicaciones como bronquitis, infecciones de los oídos, infecciones sinusales y neumonía. Las complicaciones de la gripe son más comunes en las personas embarazadas, los mayores de 65 años, los niños menores de cinco años y las personas con problemas de salud de larga duración.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

La gripe hace que las personas se sientan mal muy rápidamente. Algunas personas con gripe presentan fiebre o escalofríos. También pueden presentar tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores corporales, dolores de cabeza, cansancio extremo o debilidad.

¿Cómo se contrae la gripe?

Cuando las personas contagiadas por la gripe hablan, tosen o estornudan, esparcen en el aire que les rodea pequeñas microgotas que contienen el virus de la gripe. Si estas microgotas son inhaladas a través de la boca o la nariz, las personas también pueden contraer la gripe. Algunas personas pueden contraer la gripe cuando tocan una superficie u objeto contaminado con el virus de la gripe y luego se tocan la boca, la nariz o los ojos.

¿Cómo puedo protegerme y proteger a los demás contra la gripe?

1. Vacúnese contra la gripe.

- Todas las personas de 6 meses o más deben vacunarse contra la gripe cada año antes de finales de octubre. Sigue siendo beneficioso vacunarse contra la gripe después de octubre.
- Los bebés menores de 6 meses corren un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad gripal grave, pero no pueden vacunarse contra la gripe. Los padres y otras personas cercanas a los bebés deben vacunarse.

2. Ayude a detener la propagación de los gérmenes con la práctica de hábitos saludables.

- No se acerque a personas enfermas. Si está enfermo, manténgase alejado de los demás.
- Cúbrase al toser y estornudar con un pañuelo de papel y tírelo a la basura de inmediato.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón o utilice desinfectante para manos.
- Procure no tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que haya utilizado una persona enferma.[17]

3. Los medicamentos antivirales pueden contribuir a prevenir las complicaciones graves de la gripe.

- Si está enfermo de gripe, la pronta aplicación de medicamentos antivirales puede disminuir y acortar su enfermedad.
- Para obtener una receta de medicamentos antivirales, hable con un profesional médico.
- Los medicamentos antivirales son diferentes a los antibióticos y deben tomarse inmediatamente después que comiencen los síntomas para que sean efectivos.[18]

American Lung Association.

Sponsored by Elevance Health Foundation

Utilice estas hojas informativas para destacar los beneficios de las vacunas antigripales, abordar los conceptos erróneos y responder a las preguntas más comunes.

Fend Off Flu

Fend Off Flu

Promoting Flu Vaccination at the Workplace

Datos sobre las vacunas antigripales

LA VACUNA ANTIGRIPAL PUEDE EVITAR QUE USTED SE ENFERME DE GRIPE. Las vacunas antigripales evitan millones de casos de la enfermedad y visitas al médico cada año y reducen las muertes y hospitalizaciones causadas por la gripe.[19]

A LAS PERSONAS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS LES CONVIENE VACUNARSE CONTRA LA GRIPE. Las personas con problemas de salud de larga duración corren un alto riesgo de sufrir complicaciones graves relacionadas con la gripe. La enfermedad de la gripe puede hacer que ciertas afecciones sean más difíciles de manejar. La vacuna antigripal puede prevenir las complicaciones relacionadas con la gripe.[20]

LA VACUNA ANTIGRIPAL DURANTE EL EMBARAZO PROTEGE A LA MADRE Y AL BEBÉ CONTRA LA GRIPE. La vacunación contra la gripe reduce el riesgo de que las embarazadas sean hospitalizadas por causa de la gripe. Vacunarse contra la gripe durante el embarazo también ayuda a proteger a los bebés contra la gripe mientras llega el momento en que puedan ser vacunados.[21]

SU VACUNA ANTIGRIPAL PROTEGE A LAS PERSONAS QUE LE RODEAN. Vacunarse protege a las personas más vulnerables a enfermarse gravemente de gripe, como los bebés y los niños pequeños, los adultos mayores y las personas con ciertas afecciones de salud.

ES NECESARIO VACUNARSE CONTRA LA GRIPE TODOS LOS AÑOS. Debido a que la protección de la vacuna antigripal disminuye con el tiempo, para obtener la mejor protección es necesario vacunarse antes de cada temporada de gripe. Dado que los virus contra la gripe cambian constantemente, las vacunas antigripales pueden actualizarse de una temporada a otra.[22]

VACÚNESE CONTRA LA GRIPE EN OTOÑO. Después de la vacuna antigripal, el cuerpo tarda unas dos semanas en crear protección contra el virus de la gripe. Por ello, es mejor vacunarse a finales de octubre, antes de que los virus de la gripe empiecen a propagarse en su comunidad. Sin embargo, sigue siendo beneficioso vacunarse contra la gripe después de octubre.[23]

LA VACUNA ANTIGRIPAL NUNCA LE CAUSARÁ LA ENFERMEDAD DE LA GRIPE. Las vacunas antigripales no utilizan la totalidad del virus de la gripe y, por ello, no pueden causar una infección. No es posible que usted contraiga la gripe por haberse inyectado una vacuna antigripal.

LAS VACUNAS ANTIGRIPALES SON MUY SEGURAS. Las vacunas antigripales tienen un excelente historial de seguridad. Cientos de millones de estadounidenses se han vacunado contra la gripe de forma segura durante más de 50 años, y décadas de investigación demuestran que vacunarse es mucho más seguro que enfermarse de gripe.

Fend Off Flu

Promoting Flu Vaccination at the Workplace

Preguntas frecuentes sobre la seguridad de las vacunas antigripales

P: ¿Son seguras las vacunas antigripales?

Sí, las vacunas antigripales son seguras. Las vacunas antigripales tienen un excelente historial de seguridad. Cientos de millones de estadounidenses se han vacunado de manera segura contra la gripe durante más de 50 años. Décadas de investigaciones demuestran que vacunarse es mucho más seguro que enfermarse de gripe.

P: ¿La vacuna antigripal puede provocar la gripe?

Ni la vacuna antigripal inyectada ni la vacuna antigripal nasal en aerosol pueden transmitirle la gripe. Las vacunas antigripales no utilizan todo el virus de la gripe y, por lo tanto, no pueden causar una infección.

P: ¿Debe mi bebé vacunarse contra la gripe si yo me vacuné mientras estaba embarazada?

La protección (anticuerpos) que usted transmitió a su bebé antes de nacer le dará al bebé cierta protección temprana contra la gripe. Sin embargo, estos anticuerpos solo le darán a su bebé una protección a corto plazo. Es muy importante que su bebé se vacune a tiempo para que pueda empezar a crear su propia protección contra las enfermedades infecciosas. Los bebés pueden vacunarse contra la gripe a partir de los 6 meses.[24]

P: ¿Cuáles son los efectos secundarios de la vacuna antigripal?

Los efectos secundarios de la vacuna antigripal por lo general son leves y de corta duración. Algunas personas podrían experimentar efectos secundarios después de vacunarse contra la gripe. Generalmente, estos efectos secundarios son leves y desaparecen al cabo de uno o dos días. Los efectos secundarios podrían incluir dolor, enrojecimiento o hinchazón en el lugar de la inyección, así como dolor de cabeza, fiebre leve o dolores musculares. Aunque dichos efectos podrían causar cierta incomodidad, generalmente son una buena señal de que su cuerpo está respondiendo a la vacuna.[25]

P: ¿Hay personas que no deben vacunarse contra la gripe?

Sí, algunas personas no deben vacunarse contra la gripe. Los bebés menores de 6 meses no pueden vacunarse contra la gripe. No deben vacunarse las personas con alergias graves y potencialmente mortales a la vacuna antigripal o a alguno de sus componentes. Entre los signos de una reacción alérgica grave se pueden mencionar: dificultad para respirar, ronquera o sibilancia, hinchazón alrededor de los ojos o los labios, urticaria, palidez, debilidad, latidos rápidos del corazón o mareos. Las reacciones alérgicas a la vacuna antigripal capaces de poner en peligro la vida son muy raras.[26]

Utilice esta hoja informativa para explicar las complicaciones de salud relacionadas con la gripe

Fend Off Flu

Afecciones de alto riesgo que pueden complicarse gravemente por causa de la gripe

Fend Off Flu
Promoting Flu Vaccination at the Workplace

Cualquiera puede enfermarse de gripe, incluso las personas que, en general, son sanas. Sin embargo, algunas personas corren un mayor riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas con la gripe que podrían poner en peligro su vida si contrajeran la gripe, lo cual podría implicar una hospitalización y la muerte.[27]

Las complicaciones graves desencadenadas por la gripe pueden incluir la neumonía, la inflamación del corazón (miocarditis), del cerebro (encefalitis) o de los tejidos musculares (miositis, rabdomiólisis) y la insuficiencia multiorgánica (por ejemplo, insuficiencia respiratoria y renal). La gripe puede incluso desencadenar una respuesta inflamatoria extrema en el organismo y provocar sepsis, que es una emergencia potencialmente mortal. La gripe empeora algunos problemas médicos de larga duración y complica su tratamiento.

Las personas con mayor riesgo de enfermar gravemente a causa de la gripe son las siguientes:

- Los niños menores de 5 años
- Las personas embarazadas o que hayan dado a luz en las últimas dos semanas
- Los adultos mayores de 65 años
- Las personas que viven en residencias de ancianos y centros de atención a largo plazo
- Ciertos grupos raciales y étnicos minoritarios, como las personas de raza negra, los indios americanos o los nativos de Alaska y los hispanos o latinos
- Las personas con determinadas afecciones o estados de salud de larga duración[28]

Las siguientes afecciones y tratamientos podrían aumentar el riesgo de desarrollar complicaciones graves causadas por la gripe:

- Asma
- Índice de masa corporal (IMC) de 40 o superior
- Trastornos sanguíneos como la anemia de células falciformes
- Tratamiento contra el cáncer, como la quimioterapia o la radiación
- Enfermedad pulmonar crónica, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y la fibrosis quística
- Tratamiento a largo plazo con corticosteroides u otros medicamentos que suprimen el sistema inmunitario
- Diabetes y otros trastornos endocrinos
- Discapacidades que causan problemas en la función muscular, la función pulmonar; o dificultad para toser, para tragar o para eliminar líquidos de las vías respiratorias
- Enfermedades cardíacas como la cardiopatía congénita, la insuficiencia cardíaca congestiva y la enfermedad arterial coronaria
- Enfermedades renales
- Trastornos hepáticos
- Tratamiento prolongado con aspirina o medicamentos que contengan salicilatos en niños menores de 19 años
- Trastornos metabólicos como los trastornos mitocondriales y los trastornos metabólicos hereditarios
- Trastornos neurológicos y del neurodesarrollo
- Antecedentes de accidentes cerebrovasculares
- Sistema inmunitario debilitado por algunos tipos de cáncer, leucemia, VIH o SIDA[29]

Si tiene un alto riesgo de desarrollar complicaciones graves por la gripe, póngase la vacuna antigripal. Cuando se vacuna contra la gripe, usted reduce el riesgo de enfermarse y, posiblemente, de ser hospitalizado o morir a causa de la gripe.

American Lung Association.

Sponsored by Elevance Health Foundation

En un área de alto tráfico, exhiba estos cuadros explicativos de las diferencias entre el resfrío y la gripe.

Fend Off Flu

Promoting Flu Vaccination at the Workplace

¿Tengo un resfriado o la gripe?

A veces, las personas no están seguras de si tienen un resfriado o la gripe.[30] Los síntomas relacionados con la gripe aparecen repentinamente, duran más y son más intensos que los del resfriado común. Aunque hay varias diferencias entre el resfriado y la gripe, la única manera de saber qué virus tiene es visitando a un médico.

	Resfriado	Gripe
Rapidez con la que aparecen los síntomas	Gradualmente	Muy rápidamente
Fiebre	A veces Generalmente leve	Habitual 100-102° F (38-39° C) Dura de 3 a 4 días
Dolor de cabeza	Ocasionalmente	Común
Dolores y molestias en general	Leve	Habitual A menudo grave
Fatiga, debilidad	A veces	Habitual Puede durar de 2 a 3 semanas
Agotamiento extremo	Nunca	Habitual Al principio de la enfermedad
Nariz congestionada	Común	A veces
Estornudos	Habitual	A veces
Dolor de garganta	Común	A veces
Molestias en el pecho, tos	Tos seca de leve a moderada	Común Puede llegar a ser grave

En áreas de alto tráfico, exhiba estos afiches/volantes, que explican en pasos muy sencillos cómo proteger a sus trabajadores contra la gripe

Fend Off Flu

Fend Off Flu

Promoting Flu Vaccination at the Workplace

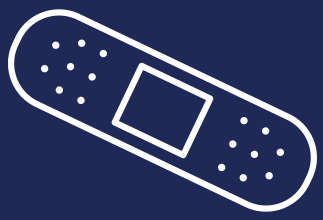
Cinco maneras de defenderse de la gripe

Lávese las manos con frecuencia.

No se toque los ojos, la nariz ni la boca.

Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar con un pañuelo de papel, o con el codo, si no tiene pañuelos de papel.

Si cree que tiene la gripe, informe a su supervisor y absténgase de ir a trabajar.



Y, lo que es más importante, póngase la vacuna antigripal.

American Lung Association.

Sponsored by Elevance Health Foundation

Fend Off Flu

Promoting Flu Vaccination at the Workplace

¡A levantarse la manga!

Hoy, más que nunca, le conviene vacunarse contra la gripe. Todas las personas de 6 meses o más deben vacunarse contra la gripe cada temporada.

¡A enjabonarse!

Lávese las manos a menudo con agua y jabón o utilice un desinfectante de manos a base de alcohol.

¡Quédese en casa!

Si cree que tiene gripe, informe a su supervisor y quédese en casa.

¡Comunique!

Hable con sus compañeros de trabajo, amigos y familiares sobre la posibilidad de vacunarse contra la gripe para poder evitarla.

American Lung Association.

Sponsored by Elevance Health Foundation

Fend Off Flu

Promoting Flu Vaccination at the Workplace

¡A levantarse la manga!

Hoy, más que nunca, le conviene vacunarse contra la gripe. Todas las personas de 6 meses o más deben vacunarse contra la gripe cada temporada.

¡A enjabonarse!

Lávese las manos a menudo con agua y jabón o utilice un desinfectante de manos a base de alcohol.

¡Quédese en casa!

Si cree que tiene gripe, informe a su supervisor y quédese en casa.

¡Comunique!

Hable con sus compañeros de trabajo, amigos y familiares sobre la posibilidad de vacunarse contra la gripe para poder evitarla.

American Lung Association.

Sponsored by Elevance Health Foundation

Fend Off Flu

Promoting Flu Vaccination at the Workplace

¡A levantarse la manga!

Hoy, más que nunca, le conviene vacunarse contra la gripe. Todas las personas de 6 meses o más deben vacunarse contra la gripe cada temporada.

¡A enjabonarse!

Lávese las manos a menudo con agua y jabón o utilice un desinfectante de manos a base de alcohol.

¡Quédese en casa!

Si cree que tiene gripe, informe a su supervisor y quédese en casa.

¡Comunique!

Hable con sus compañeros de trabajo, amigos y familiares sobre la posibilidad de vacunarse contra la gripe para poder evitarla.

American Lung Association.

Sponsored by Elevance Health Foundation

#FendOffFlu

Fend Off Flu

Promoting Flu Vaccination at the Workplace

Vacúnese contra la gripe esta temporada

Centro de vacunación:

Hora:

Fecha:

Para más información:

American Lung Association.

Sponsored by Elevance Health Foundation

#FendOffFlu

Fend Off Flu

Promoting Flu Vaccination at the Workplace

Programe su cita de vacunación antigripal hoy mismo

Comuníquese con su departamento de salud local para obtener más información.

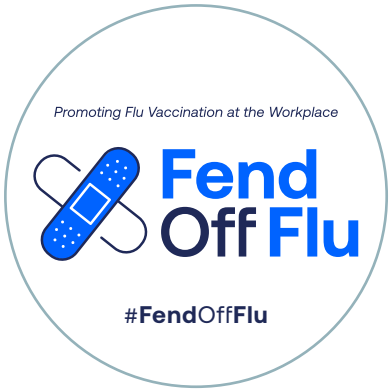
American Lung Association.

Sponsored by Elevance Health Foundation

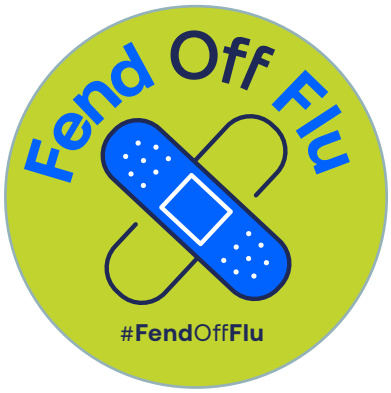
Distribuya estas etiquetas adhesivas en las clínicas del lugar de trabajo para promover la vacunación contra la gripe.

Fend Off Flu

Plantillas de etiquetas adhesivas



2” x 2”
Para etiquetas Avery #22807



2” x 2”
Para etiquetas Avery #22807

2” x 2”
Para etiquetas Avery #22807

1” x 2.625”
Para etiquetas Avery #5160

Promoting Flu Vaccination at the Workplace

Fend Off Flu

#FendOffFlu

Promoting Flu Vaccination at the Workplace

Fend Off Flu

#FendOffFlu

Promoting Flu Vaccination at the Workplace

Fend Off Flu

#FendOffFlu

Promoting Flu Vaccination at the Workplace

Fend Off Flu

#FendOffFlu

Promoting Flu Vaccination at the Workplace

Fend Off Flu

#FendOffFlu

Promoting Flu Vaccination at the Workplace

Fend Off Flu

#FendOffFlu

Promoting Flu Vaccination at the Workplace

Fend Off Flu

#FendOffFlu

Promoting Flu Vaccination at the Workplace

Fend Off Flu

#FendOffFlu

Promoting Flu Vaccination at the Workplace

Fend Off Flu

#FendOffFlu

Promoting Flu Vaccination at the Workplace

Fend Off Flu

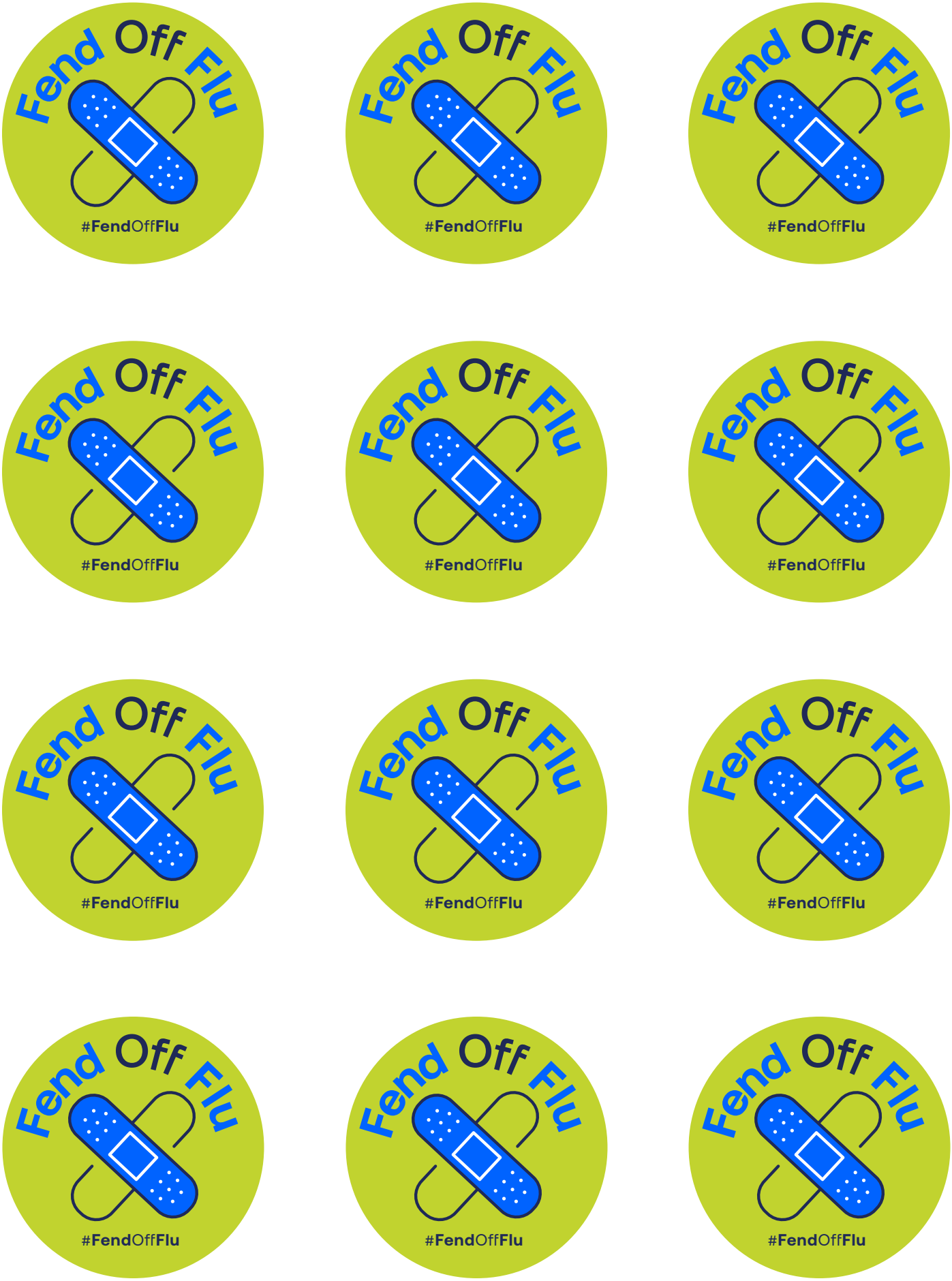
#FendOffFlu

Promoting Flu Vaccination at the Workplace

Fend Off Flu

#FendOffFlu

For Avery Labels #22807



For Avery Labels #22807

¡Me vacuné contra la gripe!

#**Fend**Off**Flu**

¡Me vacuné contra la gripe!

#**Fend**Off**Flu**

¡Me vacuné contra la gripe!

#**Fend**Off**Flu**

¡Me vacuné contra la gripe!

#**Fend**Off**Flu**

¡Me vacuné contra la gripe!

#**Fend**Off**Flu**

¡Me vacuné contra la gripe!

#**Fend**Off**Flu**

¡Me vacuné contra la gripe!

#**Fend**Off**Flu**

¡Me vacuné contra la gripe!

#**Fend**Off**Flu**

¡Me vacuné contra la gripe!

#**Fend**Off**Flu**

¡Me vacuné contra la gripe!

#**Fend**Off**Flu**

¡Me vacuné contra la gripe!

#**Fend**Off**Flu**

¡Me vacuné contra la gripe!

#**Fend**Off**Flu**

For Avery Labels #22807

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

¡Me vacuné contra la gripe!
¡Pregúntame sobre los beneficios!
#FendOffFlu

Utilice este contenido para el boletín informativo, los correos electrónicos o las redes sociales de su organización.

Contenido del correo electrónico

Correo electrónico #1

Cronograma: Personalice este correo electrónico de modo que sea compatible con la política de su organización y envíelo cada año en agosto y septiembre.

Tema: Defiéndase de la gripe: Formas de protegerse a sí mismo(a) y a la comunidad contra la gripe

Cuerpo del mensaje: Cada año, millones de estadounidenses se enferman de gripe. Este virus hace que las personas falten al trabajo porque, o bien se han enfermado, o se han quedado en casa cuidando a sus seres queridos enfermos. Este año, en que la COVID-19 ya ha provocado que la gente falte al trabajo por estar enferma o en cuarentena, contraer la gripe supondría una carga adicional.

Pedimos a todo nuestro personal que este año mantengamos alejada a la gripe y mantengamos la salud general de nuestro lugar de trabajo y de nuestras comunidades mediante la iniciativa ***Fend Off Flu***. Nuestra meta es ayudar a contener el virus de la gripe y aliviar nuestro sobrecargado sistema de servicios de salud. La gripe se puede prevenir tomando las siguientes medidas:

1. Lávese las manos a menudo con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol y frótese enérgicamente.
2. No se toque los ojos, la nariz ni la boca. Si tiene que tocarse los ojos, la nariz o la boca, lávese las manos previamente, para no entrar en contacto con gérmenes. Lávese las manos nuevamente después de haberse tocado estas mucosas, para evitar propagar los gérmenes que pueda tener a las superficies o a otras personas.
3. Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar con un pañuelo de papel, o con el codo, si no tiene pañuelos de papel.
4. Quédese en casa si está enfermo(a). Si cree que tiene gripe, informe a su supervisor, quédese en casa y cuídese.
5. Y lo que es más importante, haga todo lo posible por vacunarse contra la gripe este otoño antes de finales de octubre. Sin embargo, seguirá siendo beneficioso vacunarse contra la gripe después de octubre. La mejor protección contra la gripe es la vacunación.

Obtenga más información y recursos adicionales sobre la gripe:

- Lung.org/flu
- CDC.gov/flu

Si tiene preguntas, inquietudes o si desea participar en nuestra iniciativa ***Fend Off Flu***, comuníquese con (inserte el punto de contacto de su organización)

Correo electrónico #2

Cronograma: Personalice este correo electrónico de modo que sea compatible con la política y el entorno de su organización y envíelo cada año en agosto y septiembre.

Tema: Defiéndase de la gripe: Prevenga la gripe vacunándose

Cuerpo del mensaje: A medida que nuestra compañía trabaja en la iniciativa Fend Off Flu para defendernos contra la gripe este año, animamos a todo el personal a vacunarse contra la gripe. Los CDC y muchas otras organizaciones de la salud recomiendan que todas las personas mayores de seis meses, incluyendo a los adultos, se vacunen contra la gripe cada año.

Las vacunas antigripales evitan millones de casos de la enfermedad y visitas al médico cada año y reducen las muertes y hospitalizaciones por causa de la gripe. Es especialmente importante para cualquier persona que sufra una enfermedad crónica. Las personas con problemas de salud de larga duración corren un alto riesgo de sufrir complicaciones graves relacionadas con la gripe. La enfermedad de la gripe puede hacer que ciertas afecciones sean más difíciles de manejar.

Las vacunas antigripales tienen un excelente historial de seguridad. Cientos de millones de estadounidenses se han vacunado de forma segura contra la gripe durante más de 50 años y décadas de investigación demuestran que vacunarse es mucho más seguro que enfermar de gripe.

Pronto enviaremos información sobre dónde puede vacunarse, para que todos podamos defendernos de la gripe esta temporada con la iniciativa *Fend Off Flu.*

Obtenga más información y recursos adicionales sobre la gripe:

- Lung.org/flu
- CDC.gov/flu

Correo electrónico #3

Cronograma: Personalice este correo electrónico de modo que sea compatible con la política y el entorno de su organización y envíelo todos los años a finales de noviembre y diciembre, antes de las vacaciones.

Tema: No es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe

Cronograma: Personalice este correo electrónico de modo que sea compatible con la política y el entorno de su organización y envíelo todos los años en diciembre y enero.

Cuerpo del mensaje: Entendemos que la vida es muy ajetreada y que ha olvidado vacunarse contra la gripe. O algunos de ustedes todavía tienen preguntas o inquietudes sobre la gripe y la vacuna. Tenga la seguridad de que aún no es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe y recibir todos los beneficios de estar protegido.

Por favor, revise nuestra política de salud para el personal sobre la cobertura de la vacuna antigripal, incluyendo el costo y el tiempo libre remunerado.

Obtenga más información y recursos adicionales sobre la gripe:

- Lung.org/flu
- CDC.gov/flu

Contenido en las redes sociales

Facebook

<Inserte imagen para las redes sociales>
La mejor manera de protegerse de la gripe es vacunándose. Recuerde que los hábitos saludables, como cubrirse la boca al toser y lavarse las manos, pueden ayudar a detener la propagación de los gérmenes que causan la gripe. Obtenga más información sobre cómo los hábitos saludables ayudan a prevenir la gripe: <inserte enlace aquí> #FendOffFlu

---

<Inserte imagen para las redes sociales>
Vacunarse contra la gripe es especialmente importante durante una pandemia mundial. Las vacunas antigripales ayudan a protegerle a usted y a sus seres queridos contra la posibilidad de desarrollar complicaciones graves de la gripe que requieran hospitalización. Obtenga más información sobre la vacuna antigripal <inserte enlace hacia el contenido de datos informativos> #FendOffFlu

---

<Inserte imagen para las redes sociales>
Vacunarse contra la gripe este otoño puede reducir el riesgo de enfermarse gravemente o tener que ser hospitalizado(a) y ayuda a reducir la carga de los trabajadores de la salud, los hospitales y los sistemas de salud. Es importante que nos protejamos con #FendOffFlu esta temporada. Evite el contagio de la gripe y otras enfermedades respiratorias:

🧼#LatherUp: Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, o utilice desinfectante para manos
💉#SleeveUp: Levántese la manga y vacúnese contra la gripe
🗣️#SpeakUp: Convenza a sus compañeros de trabajo, amigos y familiares para que se vacunen contra la gripe

Cuantas más personas se vacunen contra la gripe, más personas estarán protegidas. Convenza a sus compañeros de trabajo, amigos y familiares para que se vacunen contra la gripe y mantengamos a la gripe alejada con la iniciativa #FendOffFlu.

<Inserte una foto de uno de los miembros de su equipo para mostrar los pasos>
Es importante que todos pongan de su parte para mantenernos todos sanos en esta temporada de gripe con #fluseason. Aquí les mostramos 5 maneras de mantener alejada a la gripe con #FendOffFlu este otoño e invierno:

1. **Lo más importante es vacunarse contra la gripe.**
2. Lávese las manos con frecuencia.
3. No se toque los ojos, la nariz ni la boca.
4. Cúbrase al toser y estornudar con un pañuelo de papel o con el codo.
5. Si cree que tiene la gripe, informe a su supervisor y absténgase de ir a trabajar.

<Inserte selfie>
¡Yo me defiendo de la gripe con #FendOffFlu y usted también debería hacerlo!

Twitter

La mejor manera de prevenir la #gripe es vacunándose; ADEMÁS, los hábitos saludables como cubrirse la boca al toser y lavarse las manos pueden ayudar a detener la propagación de los gérmenes con la iniciativa #stopthespread. #FendOffFlu <inserte aquí el enlace del contenido de la web>

Ayude a prevenir la propagación de la gripe mediante #flu:
Lávese las manos con agua y jabón (#LatherUp)
#SleeveUp = Levántese la manga para vacunarse contra la gripe
Cuantas más personas se vacunen contra la gripe, imás personas estarán protegidas!

Vacunarse contra la gripe (#flu) este año es importante para su salud. Las vacunas antigripales (#FluShots) no solo ayudan a protegerse a sí mismo(a) y a sus seres queridos, sino que también ayudan a reducir la carga de los hospitales y los proveedores de atención médica. #FendOffFlu

---

Formas de estar unidos contra la gripe (#FendOffFlu)

- Lávese las manos con frecuencia
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca
- Cúbrase al toser y estornudar
- Quédese en casa si se enferma
- Vacúnese contra la gripe

<Inserte selfie>
¡Yo me defiendo de la gripe con #FendOffFlu y usted también debería hacerlo!

Instagram

<Inserte imagen en redes sociales: persona vacunándose o con el brazo con la manga levantada y exhibiendo un apósito adhesivo>
Aplicarse la vacuna antigripal (#flushot) este otoño puede reducir el riesgo de contraer gripe (#flu) y reducir la carga del personal sanitario, los hospitales y los sistemas de salud. Es importante que todo el mundo ponga de su parte para mantenernos sanos en esta temporada de gripe. Prevenga el contagio de la gripe y otras enfermedades respiratorias:

🧼#LatherUp: Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón
🩹 #SleeveUp: Levántese la manga para vacunarse contra la gripe
🗣#SpeakUp: Convenza a sus compañeros de trabajo, amigos y familiares para que se vacunen contra la gripe

Cuantas más personas se vacunen contra la gripe, más personas estarán protegidas. Convenza a sus compañeros de trabajo, amigos y familiares para que se vacunen contra la gripe y mantengamos a la gripe alejada con la iniciativa #FendOffFlu.

La mejor manera de prevenir la gripe (#flu) es vacunarse; además, los hábitos saludables pueden ayudar a detener la propagación de los gérmenes (#stopthespread), incluido el virus de la influenza que causa la gripe. Usted pondrá de su parte para mantenerse saludable en esta temporada de gripe si:

🧼Se lava las manos frecuentemente con agua y jabón
🩹Se decide a levantarse la manga para vacunarse contra la gripe
🗣️Convence a sus compañeros de trabajo, amigos y familiares para que se vacunen contra la gripe

Pongamos todos de nuestra parte para reducir la carga del sistema de salud, de los hospitales y de nuestros trabajadores de salud esenciales. Póngase su vacuna antigripal (#fluvaccine) y defiéndase contra la gripe (#FendOffFlu). Use mascarillas (#MaskUp), Lávese las manos (#LatherUp), Levántese la manga (#SleeveUp) y Comunique (#SpeakUp)

<Inserte imágenes para las redes sociales: imagen de cada uno de los cinco pasos siguientes>
Es importante que todos pongan de su parte para mantenernos todos sanos en esta temporada de gripe con #fluseason. Aquí hay 5 pasos que puede dar para defenderse de la gripe (#FendOffFlu) este otoño e invierno:

- Lávese las manos con frecuencia.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca.
- Cúbrase al toser y estornudar con un pañuelo de papel o con el brazo.
- Si cree que tiene la gripe, informe a su supervisor y absténgase de ir a trabajar.
- Lo más importante es vacunarse contra la gripe.

<Inserte selfie>
¡Yo me defiendo de la gripe con #FendOffFlu y usted también debería hacerlo!

Anuncios en boletines informativos

Puede descargar los anuncios del boletín en nuestro sitio web.

Anuncios en las redes sociales

Puede descargar las imágenes de las redes sociales en nuestro sitio web.

References

[1] Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Estimated Influenza Illnesses, Medical visits, Hospitalizations, and Deaths in the United States — 2019–2020 Influenza Season. June 2. Accessed August 14, 2021. https://www.cdc.gov/flu/about/burden/2019-2020.html

[2] Ibid.

[3] American Lung Association. 2020. Build Your Employee Wellness Program. June 23. Accessed August 14, 2021. https://www.lung.org/help-support/corporate-wellness/build-employee-wellness-program

[4] Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Building Confidence in COVID-19 Vaccines. September 14. Accessed August 14, 2021. https://www.cdc.gov/vaccines/covid-19/vaccinate-with-confidence.html

[5] Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Promoting Vaccination in the Workplace. May 6. Accessed August 12, 2021. https://www.cdc.gov/flu/business/promoting-vaccines-workplace.htm

[6] Centers for Disease Control and Prevention. 2020. Preventing the Spread of Flu in the Workplace. August 31. Accessed August 12, 2021. https://www.cdc.gov/flu/business/prevent-flu-workplace.html

[7] Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Workplace Vaccination Program. March 25. Accessed August 14, 2021. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/essentialworker/workplace-vaccination-program.html

[8] Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Promoting Vaccination in the Workplace. May 6. Accessed August 12, 2021. https://www.cdc.gov/flu/business/promoting-vaccines-workplace.htm

[9] Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Flu Disparities Among Racial and Ethnic Minority Groups. September 3. Accessed August 24, 2021. https://www.cdc.gov/flu/highrisk/disparities-racial-ethnic-minority-groups.html

[10] Health Action Alliance. 2021. Quick Start Guide: Strengthening Workplace Vaccination & Safety in Response to the Delta Variant. August 23. Accessed August 24, 2021. https://www.healthaction.org/quick-start-guide

[11] Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Workplace Vaccination Program. March 25. Accessed August 14, 2021. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/essentialworker/workplace-vaccination-program.html

[12] Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Promoting Vaccination in the Workplace. May 6. Accessed August 12, 2021. https://www.cdc.gov/flu/business/promoting-vaccines-workplace.htm

[13] Centers for Disease Control and Prevention. 2020. Guidance for Planning Vaccination Clinics Held at Satellite, Temporary, or Off-Site Locations. July 23. Accessed August 12, 2021. https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/admin/mass-clinic-activities/index.html

[14] National Adult and Influenza Immunization Summit. 2020. Checklist of Best Practices for Vaccination Clinics Held at Satellite, Temporary, or Off-Site Locations. August 18. Accessed Aug 12, 2021. https://www.izsummitpartners.org/content/uploads/2019/02/off-site-vaccination-clinic-checklist.pdf

[15] Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Resources for Hosting a Vaccination Clinic. May 13. Accessed August 12, 2021. https://www.cdc.gov/flu/business/hosting-vaccination-clinic.htm

[16] Centers for Disease Control and Prevention. 2018. How Flu Spreads. August 27. Accessed August 12, 2021. https://www.cdc.gov/flu/about/disease/spread.htm

[17] Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Preventive Steps. September 1. Accessed August 12, 2021. https://www.cdc.gov/flu/prevent/prevention.htm

[18] Centers for Disease Control and Prevention. 2021. What You Should Know About Flu Antiviral Drugs. August 31. Accessed August 12, 2021. https://www.cdc.gov/flu/treatment/whatyoushould.htm#antiviral-drugs

[19] Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Key Facts About Seasonal Flu Vaccine. August 26. Accessed August 31, 2021. https://www.cdc.gov/flu/prevent/keyfacts.htm

[20] Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Flu Symptoms & Complications. August 26. Accessed August 31, 2021. https://www.cdc.gov/flu/symptoms/symptoms.htm

[21] Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Vaccine Effectiveness: How Well Do Flu Vaccines Work? August 26. Accessed August 31, 2021. https://www.cdc.gov/flu/vaccines-work/vaccineeffect.htm

[22] Centers for Disease Control and Prevention. 2021. The Flu Season. May 6. Accessed August 12, 2021. https://www.cdc.gov/flu/about/season/flu-season.htm

[23] Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Who Needs a Flu Vaccine and When. August 26. Accessed August 31, 2021. https://www.cdc.gov/flu/prevent/vaccinations.htm

[24] Centers for Disease Control and Prevention. 2019. Common Questions About Vaccines. May 14. Accessed August 24, 2021. https://www.cdc.gov/vaccines/parents/FAQs.html

[25] Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Vaccine Information Statement: Inactivated Influenza Vaccine. August 6. Accessed August 24, 2021. https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/vis/vis-statements/flu.pdf

[26] Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Who Should and Who Should NOT Get a Flu Vaccine. August 24. Accessed August 31, 2021. https://www.cdc.gov/flu/prevent/whoshouldvax.htm

[27] National Foundation for Infectious Diseases. 2019. Why We Must Recommend Flu Vaccine To Patients With Chronic Health Conditions. December 4. Accessed Aug 12, 2021. https://www.nfid.org/2019/12/04/why-we-must-recommend-flu-vaccine-to-patients-with-chronic-health-conditions/

[28] Centers for Disease Control and Prevention. 2021. People at Higher Risk of Flu Complications. August 27. Accessed August 31, 2021. https://www.cdc.gov/flu/highrisk/index.htm

[29] Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Flu & People with Disabilities. August 27. Accessed August 31, 2021. https://www.cdc.gov/flu/highrisk/people-with-disabilities.htm

[30] WebMD. 2020. Flu or Cold Symptoms? November 11. Accessed August 12, 2021. https://www.webmd.com/cold-and-flu/flu-cold-symptoms

[31] Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Social Media Toolkit. June 11. Accessed August 12, 2021. https://www.cdc.gov/flu/resource-center/toolkit/social-media-toolkit.htm

#FendOffFlu

Fend Off Flu

Promoting Flu Vaccination at the Workplace

Kit de herramientas contra la gripe para empleadores

Toda la información contenida en este documento es exacta y está fundamentada en datos de manuscritos científicos al momento de su publicación en septiembre de 2021.

Copyright © 2021 American Lung Association

American Lung Association.