



# News Release

CALIFORNIA DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

---

**ANUNCIO INMEDIATO**

15 de febrero del 2011  
PH11-011s

**CONTACTO:** Al Lundeen o  
Norma Arceo  
(916) 440-7259

## **CALIFORNIA EXPERIMENTA UN AUMENTO EN LA ACTIVIDAD DE LA GRIPE**

SACRAMENTO - El Departamento de Salud Pública de California (CDPH, en inglés) reporta un aumento en la actividad de la gripe y casos se están reportando en el sur y norte de California.

“La gripe puede causar enfermedades serias e incluso la muerte”, dijo el Dr. Mark Horton director del CDPH. “Pero hay algo que las personas pueden hacer y animo a todos los californianos que obtengan la vacuna contra la gripe y que tomen medidas preventivas para reducir su riesgo de contraer la gripe”.

Este año CDPH está recomendando la vacuna contra la gripe para todas las personas mayores de seis meses de edad. Hay bastante vacuna y se encuentra disponible a través del estado.

El CDPH continúa recomendando los pasos siguientes para prevenir la propagación de la gripe.

- Permanezca en casa cuando esté enfermo, así evitará el contacto con los compañeros de trabajo y los amigos.
- Cubra su boca y nariz con pañuelos desechables al toser o estornudar y deséchelos adecuadamente.
- Lávese las manos con jabón y agua tibia o con un desinfectante de manos a base de alcohol para ayudar a protegerse contra los gérmenes y evite tocar sus ojos, nariz o boca.
- Permanezca sano consumiendo una dieta equilibrada, haciendo ejercicio, bebiendo bastante agua, no fumar, y descansando lo suficiente.

Los niveles de actividad de la gripe están dentro de lo previsto durante la temporada de la gripe estacional de este año. La actividad de la gripe en California es “regional” y definida por los Centros Federales para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) como “brotes de gripe o aumentos de casos de enfermedades similares a la influenza y recientes casos confirmados por laboratorio que se reportaron en por lo menos dos regiones pero menos de la mitad de todas las regiones del estado”. La actividad de la gripe aumenta típicamente los primeros tres meses de cada año. Cada año, más de 225,000 personas son hospitalizadas y más de 35,000 personas mueren en los Estados Unidos debido a la gripe y a sus complicaciones.

[www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)

Sea nuestro fan en [Facebook](#) y siga al Dr. Horton en [Twitter](#)