

Su Lista de Control Para la Salud

Vacunándote y llevando un control de tus vacunas va a mantenerte sano a ti y a los que te rodean. Asegúrate de seguir esta lista de control para estar al día con las vacunas que necesitas.

DEBES:

- Vacunarte contra el flu anualmente. La vacuna contra el flu se aplica en inyección y algunos pueden ser vacunados con el spray nasal.

DEBES:

- Ser vacunado con un refuerzo del Tdap cada 10 años si tienes más de 19 años. Lo probable es que te hayan vacunado con la versión infantil Dtap, pero vas a requerir de un refuerzo para continuar con la protección contra la difteria, el tétanos y la tosferina.

DEBES:

- Vacunarte contra el herpes zóster si eres mayor de 50 años y estás saludable. Se aplica en 2 dosis durante un periodo de 6 meses.

DEBES:

- Vacunarte contra el Neumococo si tienes más de 65 años. Hay dos tipos distintos de vacunas neumocócicas, debes consultar a tu profesional médico para determinar cuál vacuna necesitas.

DEBES:

- Llevar un registro de todas las vacunas que te aplican, incluyendo refuerzos. Te ayudará a saber si estas al día.

DEBES:

- Hablar con tu profesional médico sobre cualquier otra vacuna que pudieras necesitar, especialmente si eres empleado de la salud o si viajas fuera de los E.U.

NO DEBES:

- Saltarte ninguna vacuna requerida si te sientes bien.
Una de las principales razones por las que te sientes bien y estas sano es por haberte vacunado.

Consulta a tu profesional médico y recibe las vacunas recomendadas para reducir el riesgo de enfermedad, para ti, tus seres queridos y tu comunidad.