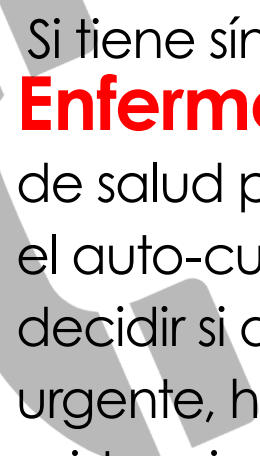


Una visita a la
SALA DE EMERGENCIAS
ES RARAMENTE
necesaria si tiene gripe,
fiebre o tos.



Si tiene síntomas de gripe, llame a las **Enfermeras Consejeras** de su plan de salud para obtener información sobre el auto-cuidado y para que le ayuden a decidir si debe visitar una clínica de atención urgente, hacer una cita con su proveedor de asistencia médica o si ir a la sala de emergencia es necesario.

Visite cchealth.org/flu/index-es.php
para encontrar formas de protegerse de la gripe.



Los miembros de **Contra Costa Health Plan** y los residentes de **Contra Costa** que no tienen cobertura médica pueden llamar al **1-877-661-6230** para hablar con una **Enfermera Consejera**.