

# Flu Fact Sheet

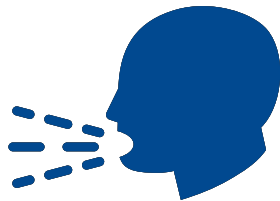


## What is the (Flu)?

Flu is a contagious illness caused by viruses that infect the nose, throat, and sometimes the lungs. It can cause mild to severe illness, and at times can even cause death. The best way to prevent flu is by getting a flu shot every year.

## Flu Symptoms:

- Fever (not everyone with flu will have a fever)
- cough
- sore throat
- runny or stuffy nose
- body aches
- headache
- chills
- fatigue
- sometimes diarrhea and vomiting



## How is the Flu Spread?

The flu is usually spread by tiny droplets made when people with flu cough, sneeze or talk. These droplets can land in the mouths or noses of people who are nearby. Sometimes, a person can also get the flu by touching a surface or object that has the flu virus on it and then touching their own mouth, nose or possibly their eyes.

## When is Someone Contagious?

- People with flu are most contagious in the first 3-4 days after they get the flu.
- Healthy adults may be able to infect others starting 1 day before symptoms develop and up to 5 to 7 days after getting sick.
- Some people, especially young kids and people with weak immune systems, might be able to infect others with flu viruses for an even longer time.

## Who is at Risk for the Flu?

- People 65 years and older
- People of any age with certain chronic medical conditions (such as asthma, diabetes, or heart disease)
- Pregnant women
- Children younger than 5 years.



## Getting a Flu Shot Every Year is Important

The first and most important step in preventing the flu is to get a flu shot every year. The Flu shot lowers your chances of getting flu related illnesses and the risk of serious flu that can cause someone to go to the hospital or die. The CDC recommends the following preventive actions (like staying away from people who are sick, covering coughs and sneezes and frequent handwashing) to help slow the spread of germs. Call your provider and schedule your flu vaccine appointment today at **512-978-9015**.

# Hoja de Datos Sobre la Gripe

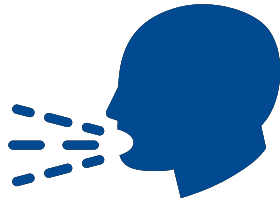


## ¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad contagiosa causada por un virus que infecta la nariz, la garganta y a veces los pulmones. Puede causar una enfermedad leve a severa, y a veces puede hasta causar la muerte. La mejor manera de prevenir la gripe es por vacunarse contra la gripe cada año.

## Síntomas de la Gripe:

- Fiebre (no todo el mundo con gripe tendrá fiebre)
- Tos
- Dolor de garganta
- O congestión nasal
- Cuerpo dolores
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Fatiga
- A veces diarrea y vómitos



## ¿Cómo se propaga la gripe?

La gripe es usualmente diseminada por pequeñas gotitas de hechas cuando las personas con gripe tosen, estornudan o hablan. Estas gotitas pueden aterrizar en las bocas o narices de personas que están cerca. A veces, una persona también puede contraer la gripe tocando una superficie u objeto que tiene el virus de la gripe y luego tocando su propia boca, la nariz o posiblemente sus ojos.

## ¿Cuándo alguien es contagioso?

- Las personas con gripe son más contagiosas en los primeros 3-4 días después de recibir la gripe.
- Los adultos sanos pueden infectar a otros comenzando 1 día antes de que los síntomas desarrollen y hasta 5 a 7 días después de estar enfermo.
- Algunas personas, especialmente los niños pequeños y las personas con sistemas inmunes débiles, podrían ser capaces de infectar a otros con virus de la gripe por un tiempo más largo.

## ¿Quién está en riesgo de contraer la gripe?

- Personas de 65 años y mayores
- Personas de cualquier edad con ciertas afecciones médicas crónicas (como asma, diabetes o cardiopatía)
- Mujeres embarazadas
- Niños menores de 5 años.



## Recibir una Vacuna Contra la Gripe Cada Año es Importante

El primer y más importante paso para prevenir la gripe es recibir una vacuna contra la gripe cada año. La vacuna contra la gripe reduce sus probabilidades de contraer enfermedades relacionadas con la gripe y el riesgo de una gripe grave que puede causar que alguien vaya al hospital o muera. El CDC recomienda las siguientes acciones preventivas (como mantenerse alejado de personas que están enfermas, cubriendo tos y estornudos y lavados de manos frecuentes) para ayudar a parar el derrame de gérmenes. Llame a su proveedor y ponga su cita para la vacuna contra la gripe hoy al 512-978-9015.