

KNOW THE FACTS ABOUT THE FLU

Everyone 6 months of age and older should get a flu shot every year. In addition to your annual flu shot, you can keep yourself and your family healthy with these simple steps:



Wash your hands often



Cough and sneeze into your elbow or tissue



Avoid touching your nose, mouth, and eyes



Avoid others who are sick



Stay home if you are sick



Clean and disinfect surfaces and objects



Wear a mask and social distance in public

How does the flu spread?

People with the flu can spread it to others up to about 6 feet away. Flu viruses spread by droplets made when people with the flu cough, sneeze, or talk. Less often, a person might 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.

Who should get a flu vaccine this season?

Everyone 6 months and older should get a flu vaccine every season with rare exceptions. Getting an annual flu vaccine is the best way to protect yourself and your loved ones from flu. If you are at higher risk of developing serious flu complications, flu vaccination is especially important.

The following is a list of the people for whom health and age factors are known to increase their risk of getting serious complications from flu:

- Adults 65 years and older
- Children younger than 2 years old
- People who have asthma
- People who have heart disease (such as congenital heart disease, congestive heart failure and coronary artery disease)
- People who are obese with a body mass index [BMI] of 40 or higher



SCAN ME!
View the full list here

Vaccinate now, protect yourself and others.



LUCHE CONTRA LA GRIPE

Todas las personas mayores de 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe todos los años. Además de su vacuna anual, puede mantenerse saludable y mantener saludable a su familia con estos simples pasos:



Lávese las manos a menudo



Tosa y estornude sobre el codo o en un pañuelo de papel



Evite tocarse la nariz, la boca y los ojos



Evite acercarse a personas enfermas



Quédese en casa si está enfermo



Limpie y desinfecte superficies y objetos



Use mascarilla y mantenga el distanciamiento social cuando esté en lugares públicos

¿Cómo se contagia la gripe?

Las personas con gripe pueden contagiar a otros a hasta 6 pies de distancia. El virus de la influenza se propaga a través de microgotas cuando las personas tosen, estornudan o hablan. Con menos frecuencia, una persona podría contagiarse de gripe si toca una superficie o un objeto que tiene el virus y luego se toca la boca, la nariz o posiblemente los ojos.

¿Quién debería vacunarse contra la gripe esta temporada?

Todas las personas mayores de 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe todos los años, salvo raras excepciones. Vacunarse contra la gripe todos los años es la mejor manera de protegerse y proteger a sus seres queridos de la gripe. La vacuna contra la gripe es especialmente importante si usted presenta un alto riesgo de complicaciones graves a causa de la gripe.

La siguiente es una lista de las personas quienes, por factores de salud y edad, se sabe se encuentran en mayor riesgo de presentar complicaciones graves a causa de la gripe:

- Adultos mayores de 65 años
- Niños menores de 2 años
- Personas con asma
- Personas con enfermedades del corazón (como cardiopatía congénita, cardiopatía congestiva y enfermedad de la arteria coronaria)
- Personas obesas con un índice de masa corporal (BMI) de 40 o más



¡Escanee aquí!
Consulte la lista completa aquí.



Spanish

Vacúnese ahora, protéjase a sí mism@ y a los demás.