

Flu Season is Coming: It's best to get your flu shot early

We are finally getting a break from all of that summer heat. That can only mean one thing: it's almost flu season. Flu can be harmful for kids and families. Between 6,000 and 26,000 children younger than 5 are sent to the hospital every year because of the flu (CDC, 2018). The flu shot is safe and helps protect kids and adults from flu.

Signs of flu can include:

- Fever
- Cough
- Sore throat
- Runny or stuffy nose
- Body aches
- Headache
- Chills
- Feeling tired
- Vomiting and diarrhea

The flu is not the same as a cold, and comes on quickly. Even healthy kids and adults can get really sick from the flu. They can then spread it to family and friends.

A flu shot is important for people of all ages. It is really important for kids 6 months and older, pregnant women, and all with chronic health problems like asthma, or diabetes. They have a higher chance of getting more serious issues from flu, like pneumonia, which can lead to hospital stays.

Source: www.cdc.gov/flu

Tips for flu season:

- ✓ Try to avoid close contact with sick people.
- ✓ If you are sick, try to stay home for at least 24 hours after your fever is gone.
- ✓ Cover your nose and mouth when you sneeze.
- ✓ Wash your hands often. (CDC, 2018)

Call your doctor's office to set up an appointment to get your flu shot today. **Not sure who your doctor is?**

Call HPSJ at 888.936.7526(PLAN); TTY/TDD 711.

Visit HPSJ.com for more information on flu resources and HPSJ's **HealthReach nurse and doctor advice line.**



It's best to get your flu shot by the end of October every year to be ready for flu season.



**Call HealthReach
800.655.8294**



Se acerca la época de gripe: Lo mejor es darse la vacuna contra la gripe pronto

Por fin nos tomamos un descanso del calor del verano. Eso solo puede significar una cosa: pronto llega la época de gripe. La gripe puede ser perjudicial para niños y familias. Entre 6,000 y 26,000 niños menores de cinco años de edad ingresan en el hospital todos los años por casos de gripe (CDC, 2018). La vacuna contra la gripe es segura y protege a niños y adultos contra la gripe.

Estas son algunas señales de la gripe:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Secreción o congestión nasal
- Dolores corporales
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Cansancio
- Vómitos y diarrea

La gripe no es lo mismo que un resfrío y aparece de manera repentina. Incluso los niños y los adultos saludables pueden enfermarse mucho con una gripe. Se la pueden transmitir a familiares y amigos.

La vacuna contra la gripe es importante para personas de todas las edades. Es realmente importante para niños de 6 meses en adelante, mujeres embarazadas y todos aquellos que tengan problemas de salud crónicos, como asma o diabetes. Tienen una mayor probabilidad de tener problemas más serios a partir de la gripe, como neumonía, que pueden terminar en estadías en el hospital.

Español: <https://espanol.cdc.gov/enes/flu>

Consejos para la época de gripe:

- ✓ Intente evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- ✓ Si está enfermo, trate de quedarse en su casa hasta, por lo menos, 24 horas después de que su fiebre haya desaparecido.
- ✓ Cúbrase la nariz y la boca cuando estornude.
- ✓ Lávese las manos seguido. (CDC, 2018)

Llame al consultorio de su doctor para programar una cita y recibir la vacuna contra la gripe hoy mismo. **¿No está seguro de quién es su doctor?**
Llame a HPSJ, al 888.936.7526(PLAN); TTY/TDD 711.

Visite HPSJ.com para más información sobre los recursos de la gripe y **HealthReach, la Línea de Doctor y Enfermero Asesor** de HPSJ.



Lo mejor es darse la vacuna contra la gripe a fines de octubre todos los años para estar preparado para la época de gripe.



**Llame a HealthReach al
800.655.8294**