

Influenza (Flu)

1. What is influenza (flu)?

Influenza, also called flu, is an illness caused by a virus (germ). Many people in the United States (U.S.) get the flu each year. Every year, between 5-10% of the U.S. population get the flu, and more than 200,000 people are hospitalized from complications of this disease.

2. How does the flu spread?

Flu usually spreads from person-to-person through droplets from a sick person's cough or sneeze. It also can spread by touching a surface or an object that has flu virus on it, like a doorknob or computer keyboard, and then touching your eyes, nose, or mouth. The flu occurs mostly in the fall and winter months in the United States but can also spread into spring.

3. What are the symptoms of the flu?

There are many illnesses that feel like the flu. The symptoms of the flu usually come on suddenly and strong, and can include headache, fever, chills, cough, sore throat, runny or stuffy nose, feeling weak or tired, and muscle or body aches. Some people may have vomiting and diarrhea, though this is more common in children than adults. People can have the flu and spread it to others 1-2 days before showing signs of illness.

4. Who is at greater risk for severe illness from the flu?

Anyone can get the flu (even healthy people). Serious problems related to the flu can happen at any age. Some people are at high risk for developing serious flu-related complications if they get sick:

- Adults 65 years and older
- Pregnant women
- People with chronic medical conditions (such as asthma, diabetes, or heart disease)
- Children
- People who are overweight
- People with weakened immune system (such as cancer, HIV or AIDS)

5. How is the flu treated?

Prescription medicines from your doctor called antiviral drugs can treat the flu. If you are sick, these drugs can make you feel better faster and make the flu feel milder. Most people who get the flu will get better without these medicines. People who are more at risk for severe illness should check in with their doctor right away if they think they have the flu.

6. Where can I get vaccinated?

If you don't have health insurance or a doctor that offers flu vaccines, dial 2-1-1 or visit publichealth.lacounty.gov/ip/influenza.htm for a list of low-cost immunization clinics. Vaccination locations can also be found through the Flu Vaccine Finder at www.flu.gov.



Key Points

- The best way to prevent seasonal flu is to get vaccinated each year.
- Many of the people who get very sick are older than 65 years, have a medical condition, or are younger than 5 years of age.
- When coughing or sneezing, cover your mouth and nose with a tissue or your sleeve. Stay home when you are sick to avoid spreading it to others.

For more information:

Los Angeles County
Department of Public Health
publichealth.lacounty.gov/ip/influenza.htm

California Department of
Public Health
www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/Influenza.aspx

Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)
www.cdc.gov/flu/index.htm

CDCP-ACDC-0070-01 (Rev: 10/7/19)

Influenza (Flu)

7. What can I do to protect myself and others from getting the flu?

The best way to prevent getting the flu is to get vaccinated every year. Everyone 6 months of age and older should get vaccinated. During flu season, everyone who is around babies less than 6 months of age should get the flu vaccine in order to surround the baby with protection. Since flu viruses can change every year, the vaccine is updated annually to protect against the most common viruses. You should get a flu shot every year. You can stay healthy through the year by practicing these healthy habits:

<ul style="list-style-type: none"> • Stay away from sick people. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wash your hands often with soap and water or use an alcohol-based hand rub if you don't have access to soap and water.
<ul style="list-style-type: none"> • Avoid touching your eyes, nose, or mouth. 	<ul style="list-style-type: none"> • Use medication the way your doctor recommends it.
<ul style="list-style-type: none"> • Cover your nose and mouth with a tissue or your arm when you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after you use it. 	<ul style="list-style-type: none"> • If you are sick with flu-like symptoms, stay home for at least 24 hours after your fever is gone.
<ul style="list-style-type: none"> • Encourage everyone who will be around a baby less than 6 months old to get a flu vaccine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Get the flu shot if you are pregnant.

8. Is the flu vaccine safe for pregnant women?

The flu vaccine is safe for pregnant women. The flu vaccine helps to protect pregnant women and their baby. Getting the vaccine while pregnant can help protect the developing baby from getting the flu for several months after birth. This is important because babies who are less than 6 months of age are too young to get a flu vaccine.

Influenza (Gripe)

1. ¿Qué es la influenza (gripe)?

La influenza, también llamada gripe es una enfermedad causada por un virus (germen). Muchas personas en los EE. UU. contraen la gripe cada año. Cada año, entre 5-10% de la población de los EE. UU. contraen la gripe, y más de 200,000 personas son hospitalizadas por complicaciones de esta enfermedad.

2. ¿Cómo se propaga la gripe?

La gripe generalmente se propaga de persona a persona a través de gotas de tos o estornudos de una persona enferma. También se puede propagar al tocar una superficie o un objeto que tenga el virus de la gripe, como las perrillas de las puertas o el teclado de la computadora y después tocarse los ojos, la nariz o boca. Los virus de la gripe se encuentran a través del mundo. La gripe mayormente ocurre en los meses de otoño e invierno en los EE. UU., pero también se puede propagar durante la primavera.

3. ¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Hay muchas enfermedades que parecen a la gripe. En general, los síntomas de la gripe aparecen de repente y fuertemente y pueden incluir dolor de cabeza y de garganta, fiebre, escalofríos, tos, secreción nasal o congestión nasal, sensación de debilidad o cansancio y dolores musculares o corporales. Algunas personas pueden tener vómito y diarrea, aunque esto es más común en niños que en adultos. Las personas pueden tener la gripe y propagarla a los demás desde 1-2 días antes de mostrar síntomas de la gripe.

4. ¿Quién tiene mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa de la gripe?

Cualquier persona puede contraer la gripe (incluso personas sanas). Problemas graves relacionados con la gripe pueden ocurrir a cualquier edad. Algunas personas tienen un mayor riesgo de desarrollar graves complicaciones relacionadas con la gripe si se enferman:

- Adultos de 65 años y mayores
- Mujeres embarazadas
- Personas con condiciones crónicas (como asma, diabetes o enfermedades del corazón)
- Personas con sobrepeso
- Niños
- Personas con sistema inmunológico débil (como el cáncer, el VIH o SIDA)

5. ¿Cómo se trata la gripe?

Medicinas recetadas llamadas antivirales, pueden tratar la gripe. Si está enfermo, estas medicinas pueden hacer que se sienta mejor más rápido y que la gripe sea más leve. La mayoría de personas que contraen la gripe van a mejorar sin estas medicinas. Si necesita ayuda para mejorarse, su médico puede decidir darle medicinas antivirales. Las personas con un mayor riesgo de enfermarse gravemente deben consultar a su médico de inmediato si piensan que tienen la gripe.



Puntos Importantes:

- La mejor manera de prevenir la gripe estacional es vacunarse cada año.
- Muchas de las personas que se enferman son mayores de 65 años de edad, tienen una condición médica, o son menores de 5 años de edad.
- Cuando tose o estornude, cúbrase la boca y nariz con un pañuelo o la manga. Quédese en casa cuando esté enfermo para evitar contagiar a los demás.

Para más información:

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles
publichealth.lacounty.gov/ip/influenza.htm

Departamento de Salud Pública del Estado de California
www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/Influenza.aspx

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés)
espanol.cdc.gov/enes/flu/index.htm

6. ¿Dónde puedo obtener la vacuna?

Si no tiene seguro médico o un médico que ofrece vacunas contra la gripe, marque 2-1-1 o visite publichealth.lacounty.gov/ip/influenza.htm para obtener una lista de clínicas que ofrecen la vacuna a bajo costo. Además, encuentre el lugar de estas clínicas visitando www.flu.gov.

7. ¿Qué puedo hacer para protegerme a mí mismo y a otros de contraer la gripe??

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse cada año. Todas las personas 6 meses de edad y mayores deben vacunarse. Durante la temporada de gripe, todas las personas que estén alrededor de bebés de menos de 6 meses de edad deben recibir la vacuna contra la gripe para poder rodear al bebé con protección. Debido a que los virus de la gripe pueden cambiar cada año, la vacuna se actualiza anualmente para proteger contra los virus más comunes. Usted debe recibir una vacuna contra la gripe cada año.

Usted puede mantenerse saludable durante todo el año practicando estos hábitos saludables:

<ul style="list-style-type: none">• Manténgase alejado de personas enfermas.	<ul style="list-style-type: none">• Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, o use un desinfectante para manos a base de alcohol si no tiene acceso a agua y jabón.
<ul style="list-style-type: none">• Evite tocar sus ojos, la nariz o boca.	<ul style="list-style-type: none">• Use los medicamentos como su médico le recomienda.
<ul style="list-style-type: none">• Cúbrase la nariz y boca con un pañuelo o con el brazo al toser o estornudar. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.	<ul style="list-style-type: none">• Si usted está enfermo con síntomas similares a los de la gripe, quédese en casa al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido.
<ul style="list-style-type: none">• Anime a todos los que estén cerca de un bebé de menos de 6 meses a vacunarse contra la gripe.	<ul style="list-style-type: none">• Póngase la vacuna contra la gripe si está embarazada.

8. ¿Es segura la vacuna contra la gripe para las mujeres embarazadas?

La vacuna contra la gripe es segura para las mujeres embarazadas. La vacuna contra la gripe ayuda a proteger a las mujeres embarazadas y a su bebé. La vacuna durante el embarazo ayuda a proteger al bebé en desarrollo de contraer la gripe por varios meses después de su nacimiento. Esto es importante porque los bebés que tienen menos de 6 meses de edad no se pueden vacunar todavía contra la gripe.