

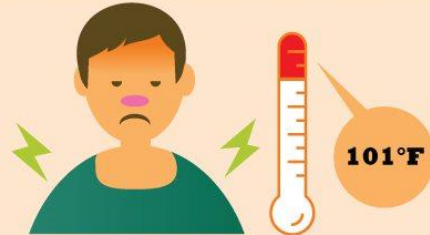
December 2019

HAWKS HEALTH NOTES

Know When to Keep Kids Home During Flu Season

Symptoms may include:

- A sudden fever (usually above 101°F)
- Chills and body shakes
- Headache, body aches
- Sleepiness
- Sore throat
- Dry, hacking cough
- Stuffy or runny nose



Keep your family and community healthy by getting vaccinated today!



healthychildren.org
Powered by pediatricians. Trusted by parents.
from the American Academy of Pediatrics.

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



LET'S FIGHT THE FLU TOGETHER!

Your decision to get the flu shot or not goes well beyond you. It also affects the many lives you touch. Influenza "the flu" is a contagious disease of the respiratory tract (nose, throat, & lungs) that can lead to serious complications including pneumonia and the worsening of other chronic health conditions. The best way to protect your family from new influenza strains is to get vaccinated each year. Follow good health guidelines: eat right, exercise, and get plenty of rest to help boost your immunity to fight the effects of the cold and flu. Wash hands frequently, do the elbow cough, and disinfect hot spots at home.

The top 5 most virus contaminated areas in the home are:

Telephones (have you cleaned your cellphone lately?)

Appliances such as refrigerator and microwave

Faucets

Light switch and door handles

TV remotes

Did you know? National Influenza Vaccination Week is December 1-7

Enjoy a healthy holiday season!

Diciembre 2019

HAWKS BOLETIN DE SALUD

Sepa cuándo los niños deben quedarse en casa durante la temporada de influenza

Los síntomas pueden incluir:

- Una fiebre repentina (de más de 101°F/38.3 °C)
- Escalofrío, estremecimiento del cuerpo
- Dolor de cabeza y del cuerpo
- Somnolencia
- Dolor de garganta
- Tos seca y persistente
- Secreción o congestión nasal



¡Mantenga a su familia y a su comunidad saludable, vacunándose hoy!



American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



LUCHEMOS JUNTOS CONTRA LA GRIPE!

Su decisión de vacunarse contra la gripe o no va mucho más allá de usted. Influenza o "la gripe" es una enfermedad contagiosa del tracto respiratorio (nariz, garganta y pulmones) que puede conducir a complicaciones graves, incluida la neumonía y el empeoramiento de otras afecciones de salud crónicas. La mejor manera de proteger a su familia de la influenza es vacunándose cada año. Siga buenas pautas de salud: coma bien, haga ejercicio y descance lo suficiente para ayudar a aumentar su inmunidad para combatir los efectos del resfriado y la gripe. Lávese las manos con frecuencia, cubrase al toser, y desinfecte la casa.

Las 5 áreas más contaminadas con virus en el hogar son:

- Teléfonos (¿ha limpiado su celular últimamente?)
- Electrodomésticos como refrigerador y microondas.
- Llaves de lavamanos
- Interruptor de luz y manijas de puerta
- Controles remotos de TV

¿Sabías? La Semana Nacional de Vacunación contra la Influenza es del 1 al 7 de Diciembre

¡Disfruta de una temporada de vacaciones saludable!