

Seasonal Influenza

Influenza (the flu) is a seasonal contagious respiratory illness caused by influenza viruses. Flu illness can be severe resulting in hospitalization and at times can lead to death. The best way to **prevent the flu** is by getting vaccinated. Each year the CDC recommends that **everyone 6 months of age and older** get their yearly flu vaccine. Flu vaccine is especially important for infants, young children, pregnant women, adults over 50, and for those with chronic conditions. Common flu symptoms may include:

- fever
- sore throat
- headaches
- chills and fatigue
- cough
- runny or stuffy nose
- body aches

Influenza Prevention

Flu virus is mainly spread through droplets from coughs and sneezes. Remember these important everyday steps to help stop the spread of germs:

- Avoid close contact with people who are sick.
- Stay home when you are sick to prevent spreading the flu.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth
- Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze.
- If you don't have tissue, cough or sneeze into your upper sleeve, not your hand.
- Wash your hands, use hand sanitizers, and disinfect work surfaces with sanitizing wipes.
- Adults and children with high risk conditions and those without prior vaccination may wish to contact their health care provider, as anti-viral medication may reduce the severity of influenza illness.

If you are interested in getting the flu shot, HOPE Clinic is offering free flu vaccinations. Please call (949) 515-6725 to schedule an appointment.

Seasonal Influenza

Influenza (the flu) is a seasonal contagious respiratory illness caused by influenza viruses. Flu illness can be severe resulting in hospitalization and at times can lead to death. The best way to **prevent the flu** is by getting vaccinated. Each year the CDC recommends that **everyone 6 months of age and older** get their yearly flu vaccine. Flu vaccine is especially important for infants, young children, pregnant women, adults over 50, and for those with chronic conditions. Common flu symptoms may include:

- fever
- sore throat
- headaches
- chills and fatigue
- cough
- runny or stuffy nose
- body aches

Influenza Prevention

Flu virus is mainly spread through droplets from coughs and sneezes. Remember these important everyday steps to help stop the spread of germs:

- Avoid close contact with people who are sick.
- Stay home when you are sick to prevent spreading the flu.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth
- Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze.
- If you don't have tissue, cough or sneeze into your upper sleeve, not your hand.
- Wash your hands, use hand sanitizers, and disinfect work surfaces with sanitizing wipes.
- Adults and children with high risk conditions and those without prior vaccination may wish to contact their health provider, as anti-viral medication may reduce the severity of influenza illness.

If you are interested in getting the flu shot, Hope Clinic is offering free flu vaccines. Please call **(949) 515-6725** for an appointment.

La influenza de temporada

La influenza (*flu*) es una enfermedad de temporada contagiosa de las vías respiratorias causada por el virus de la influenza. La influenza puede ser una enfermedad grave que pudiera requerir hospitalización e incluso provocar la muerte. La mejor manera de **prevenir la influenza** es vacunándose cada año. El Centro para Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomienda que **todas las personas a partir de los 6 meses de edad**, reciban la vacuna para prevenir la influenza cada año. Esta vacuna es especialmente importante para los niños pequeños, los niños, las mujeres embarazadas, personas mayores de 50 años de edad y personas padecimientos crónicos. Los síntomas comunes de la influenza pueden incluir:

- Fiebre
- Ardor/dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Escalofríos y cansancio
- Tos
- Flujo nasa o nariz congestionada
- Dolores musculares y de articulaciones

Prevención de la influenza

El virus de la influenza se transmite principalmente a través de las gotitas que se desprenden cuando la persona contagiada tose o estornuda. Recuerde estos importantes pasos diarios para detener la propagación de gérmenes:

- Manténgase alejado de las personas que están enfermas.
- Permanezca en su hogar si está enfermo para evitar la propagación de la influenza
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Cubra su nariz y boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude
- Si no tiene pañuelos desechables, tosa o estornude en la parte superior de su manga, no en su mano.
- Lávese las manos, utilice desinfectante para manos y desinfecte las superficies con toallitas desinfectantes.
- Los adultos y los niños con padecimientos crónicos y los que no se han vacunado antes podrían contactar a su proveedor de salud, ya que la medicina anti-viral puede reducir la severidad de los síntomas de la influenza.

Si está interesado en recibir la vacuna contra la influenza, la Clínica HOPE está ofreciendo vacunas gratuitas. Por favor llame al **(949) 515-6725** para hacer una cita.

La influenza de temporada

La influenza (*flu*) es una enfermedad de temporada contagiosa de las vías respiratorias causada por el virus de la influenza. La influenza puede ser una enfermedad grave que pudiera requerir hospitalización e incluso provocar la muerte. La mejor manera de **prevenir la influenza** es vacunándose cada año. El Centro para Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomienda que **todas las personas a partir de los 6 meses de edad**, reciban la vacuna para prevenir la influenza cada año. Esta vacuna es especialmente importante para los niños pequeños, los niños, las mujeres embarazadas, personas mayores de 50 años de edad y personas padecimientos crónicos. Los síntomas comunes de la influenza pueden incluir:

- Fiebre
- Ardor/dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Escalofríos y cansancio
- Tos
- Flujo nasa o nariz congestionada
- Dolores musculares y de articulaciones

Prevención de la influenza

El virus de la influenza se transmite principalmente a través de las gotitas que se desprenden cuando la persona contagiada tose o estornuda. Recuerde estos importantes pasos diarios para detener la propagación de gérmenes:

- Manténgase alejado de las personas que están enfermas.
- Permanezca en su hogar si está enfermo para evitar la propagación de la influenza
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Cubra su nariz y boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude
- Si no tiene pañuelos desechables, tosa o estornude en la parte superior de su manga, no en su mano.
- Lávese las manos, utilice desinfectante para manos y desinfecte las superficies con toallitas desinfectantes.
- Los adultos y los niños con padecimientos crónicos y los que no se han vacunado antes podrían contactar a su proveedor de salud, ya que la medicina anti-viral puede reducir la severidad de los síntomas de la influenza.

Si está interesado en recibir la vacuna contra la influenza, la Clínica HOPE está ofreciendo vacunas gratuitas. Por favor llame al **(949) 515-6725** para hacer una cita.