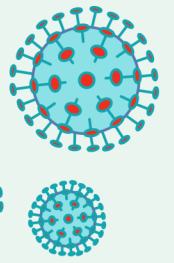


# It's Flu Season!



Don't give the flu a chance to infect you!

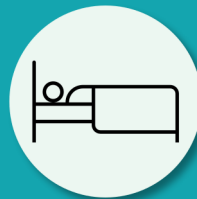
Flu season starts in October and peaks in February. Influenza (flu) is a contagious, airborne transmitted, respiratory virus that infects the nose, throat, and lungs. It can cause mild to severe illness, pneumonia, and though rare, can lead to death. Symptoms may last over two weeks and can include:



Fever / chills



Body aches



Fatigue



Headache



Congestion



Cough



Breathing issues



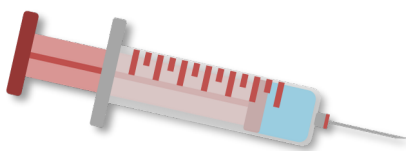
Sore throat



Vomiting / Diarrhea



## Preventing The Flu



### Get Vaccinated

Getting the annual Flu vaccine is the first and most important step in protecting yourself and others from the flu.



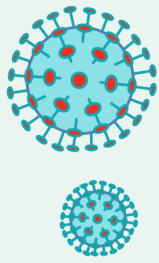
### Practice Good Hygiene

Wash your hands often with soap and water. Carry and use hand sanitizer. Avoid touching your eyes, nose and mouth.

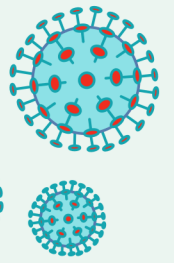


### Decontaminate

Use appropriate products to clean and disinfect frequently used surfaces and objects that may be contaminated with the flu and other germs.



# ¡Es temporada de gripe!



No le des una oportunidad a la gripe  
¡para infectarte!

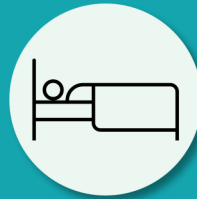
La temporada de gripe comienza en octubre y alcanza su punto máximo en febrero. La influenza (gripe) es un virus respiratorio contagioso que se transmite por el aire e infecta la nariz, la garganta y los pulmones. Puede causar una enfermedad leve o grave, neumonía y, aunque es poco frecuente, puede ser mortal. Los síntomas pueden durar más de dos semanas e incluir:



Fiebre / escalofríos



dolores corporales



Fatiga



Dolor de cabeza



Congestión



Tos



Problemas respiratorios



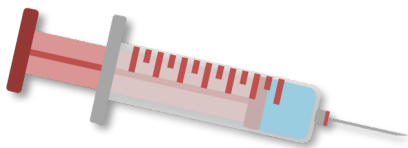
Dolor de garganta



Vómitos / Diarrea



## Prevención de la gripe



### Vacúnate

Recibir la vacuna anual contra la gripe es el primer y más importante paso para protegerse y Otros de la gripe.



### Practique una buena higiene

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Lleve y use desinfectante de manos. Evite tocar Tus ojos, nariz y boca.



### Descontaminar

Utilice productos adecuados para limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso frecuente que puedan estar contaminados con la gripe y otros gérmenes.

Información adaptada de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Para obtener más recursos sobre la prevención de la gripe, visite: [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu).