

# Stay healthy this cold and flu season!

During the fall and winter, flu and other respiratory viruses spread around the United States, making millions of people sick. Symptoms can include fever, cough, sore throat, runny nose, body aches, headaches, chills, fatigue, vomiting, and diarrhea.



## Did you know?

- Flu is a contagious respiratory illness caused by influenza viruses that infect the nose, throat, and sometimes the lungs.
- According to the Centers for Disease Control (CDC), getting the flu vaccine can reduce the risk of flu-related hospitalization by 41-44% for adults and 68% for children.
- A strong immune system helps your body fight off infections. To help build your immunity, try to sleep at least 7 to 9 hours per night.

## Fighting the flu starts with you!

Protect yourself and your family from the cold and flu by following these helpful tips:

### Live healthy!

Good sleep, a balanced diet, and moderate exercise can help reduce the risk of getting sick.

### Wash your hands often.

Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds.

### Stop the spread.

If you are sick, stay home and avoid contact with others to keep them healthy.

### Get the flu vaccine.

The flu vaccine is safe for everyone six months and older, including pregnant and breastfeeding moms.

### Keep good respiratory hygiene.

Instead of using your hands, cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze.

**If you have questions, talk to your doctor today!**

# ¡Mantente sano esta temporada de resfriados e influenza!

Durante el otoño y el invierno, la influenza y otros virus respiratorios se propagan por todo Estados Unidos y enferman a millones de personas. Los síntomas pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, secreción nasal, dolores corporales, dolores de cabeza, escalofríos, fatiga, vómitos y diarrea.

## ¿Sabías que...?

- La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por el virus de la influenza que infectan la nariz, la garganta y, a veces, los pulmones.
- Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), recibir la vacuna contra la influenza puede reducir el riesgo de hospitalización relacionada con la influenza entre un 41 y 44% en el caso de los adultos, y un 68% en el de los niños.
- Un sistema inmunológico fuerte ayuda a tu cuerpo a combatir las infecciones. Para ayudar a desarrollar tu inmunidad, trata de dormir al menos de 7 a 9 horas cada noche.



## ¡Combatir la influenza comienza contigo!

Protégete a ti y a tu familia de los resfriados y la influenza siguiendo estos útiles consejos:

### ¡Vive saludablemente!

Dormir bien, una dieta equilibrada y hacer ejercicio moderado pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermarse.

### Lávate las manos con frecuencia.

Lávate las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

### Evita la propagación.

Si estás enfermo, quédate en casa y evita el contacto con otras personas para mantenerlas sanas.

### Vacúnate contra la influenza.

La vacuna contra la influenza es segura para todas las personas de seis meses en adelante, incluyendo las madres embarazadas y lactantes.

### Mantén una buena higiene respiratoria.

En lugar de usar las manos, cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar.

**Si tienes preguntas, habla con tu médico hoy mismo.**