

Flu Season Is Here

Vaccinate to Protect You and Your Loved Ones

Now that the temperature is falling, we know that flu season is just around the corner. Influenza is a contagious respiratory disease that can lead to serious complications, hospitalization or even death. Symptoms of influenza are a fever of 100 degrees or higher with cough or sore throat. Other symptoms may include headache, chills, fatigue, and muscle aches.

An annual flu vaccination is the best way to prevent the flu and flu-related complications that can lead to missed school, missed work, and worse. Anyone can get the flu, even healthy people can get very sick from flu and spread it to friends and loved ones. Children with long-term health conditions such as asthma, diabetes, heart conditions, and weakened immune systems are at greater risk for flu complications. The Centers for Disease Control (CDC) recommend that everyone 6 months of age and older get a yearly flu vaccine. It takes about two weeks after vaccination for your body to develop an immune response, so it's important to get vaccinated now so you will be protected all season long. The vaccine can be given by injection or a "flu shot", by an intradermal shot, which is just under the skin, or by nasal-spray vaccine. Check with your healthcare provider to find out which type is best for you and your family.

Adult flu vaccine is available throughout our community. Check with your child's health care provider to find out more about flu vaccine availability for your children. Or call the Collier County Health Department at 252-8595 for more information about flu vaccine and cost. Other actions to help prevent the spread of the flu include:

- Frequent hand-washing
- Avoid contact with people who are sick
- Cover coughs and sneezes with a tissue. Throw the tissue in the trash after it is used.
- Teach your children to cough and sneeze into their sleeve if tissues are not available.

If your child does develop symptoms of the flu, notify the school. Children with the flu must stay home from school for at least 24 hours after the fever is gone without the use of fever-reducing medicine. Be sure to check with your child's health care provider as needed.

Ha Llegado la Temporada de la Gripe

Vacúnese Para su Protección y la Protección de sus Seres Queridos

Ahora que disminuye la temperatura ambiental, sabemos que la temporada de la gripe está por llegar. La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa que puede causar complicaciones serias las cuales pueden requerir su hospitalización o hasta pueden causar la muerte. Los síntomas de la gripe incluyen una fiebre de más de 100 grados Fahrenheit (37.8 °C) con tos o dolor de garganta. Otros síntomas pueden incluir dolor de cabeza, escalofríos, fatiga y dolores corporales.

Una vacuna anual contra la influenza es la mejor forma de prevenir la gripe y cualquier complicación relacionada con esta que pueda causar ausencias a la escuela o al trabajo. Cualquier persona puede contagiar la gripe, aun las personas sanas pueden enfermarse mucho y pueden transmitir la influenza a sus amistades o a sus seres queridos. Los niños que sufren de enfermedades de larga duración como el asma, la diabetes, las enfermedades del corazón o un sistema de inmunización débil están a mayor riesgo de sufrir las complicaciones de la influenza. El Centro para el Control de Enfermedades (CDC) recomienda que todas las personas mayores de 6 meses de edad reciban una vacuna contra la influenza anualmente. La vacuna tarda aproximadamente dos semanas después de su administración para que el cuerpo desarrolle una respuesta inmunitaria, por lo tanto es importante que se vacune ahora para poder estar protegido durante toda la temporada de la gripe. La vacuna puede ser administrada por medio de una inyección o por una inyección intradérmica, que penetra solo en la piel, o por un espray nasal. Chequee con su proveedor de servicios de salud para saber cual forma es la mejor para usted y su familia.

La vacuna para la gripe está disponible para adultos en muchos lugares en la comunidad. Pregúntele al doctor de sus hijos para saber más sobre la disponibilidad de vacunas para sus niños. Para mayor información sobre la vacuna de la influenza y su costo, puede llamar al Departamento de Salud del Condado de Collier al teléfono 252-8595. Algunas acciones adicionales para prevenir la propagación de la gripe incluyen:

- Lavarse las manos con frecuencia
- Evitar el contacto con las personas enfermas
- Taparse la boca con un papel higiénico cuando tose o estornuda y botar el papel higiénico en la basura después de utilizarlo
- Enseñar a sus hijos a toser o estornudar en su manga si no tiene un papel higiénico disponible.

Si su hijo tiene síntomas de la gripe, notifique a la escuela. Los estudiantes con influenza deben permanecer en la casa y no asistir a la escuela por un mínimo de 24 horas después de aliviarse de la fiebre sin el uso de medicamentos para reducir fiebre. Asegúrese de chequear con el proveedor de servicios para la salud de su hijo cuando sea necesario.

Sezon Grip la rive Sou Nou Pran Vaksen pou Pwoteje Tèt Nou ak Lòt Moun Nou Renmen

Tanperati a ap desann koulye a, e depi moman sa a rive nou konnen ke sezon grip la pa twò lwen. Influenza se yon maladi respiratwa kontajye ki kapab antrene konplikasyon serye, voye moun al kouche sou kabann lopital oubyen menm tiye moun. Sentòm maladi influenza a parèt sou fòm yon lafyèv 100 degre oubyen pi wo ki akonpanye avèk tous oubyen gòj fè mal. Ou kapab santi tou ke ou gen tèt fè mal, ou gen frison, ou fatige, epi tout kò ou ap fè ou mal.

Se sèl vaksinasyon chak ane ki reprezante pi meyè fason pou prevni maladi grip avèk lòt konplikasyon li kapab trennen dèyè li e ki ka lakòz timoun nan rate jou lekòl, rate devwa li, epi vin rann sitiyasyon yo pi malouk. Nenpòt moun kapab trape maladi grip, menm moun ki an bòn sante kapab tonbe malad byen grav avèk grip epi pwopaje li nan mitan zanmi oubyen manb fanmi li. Timoun ki genyen pwoblèm sante ki ap dire sou yo pou lontan tankou azma, dyabèt sikre, maladi kè, ak moun ke sistèm yo fèb ap kouri gwo risk pou maladi grip konplike lavi yo. Sant pou Kontwole Maladi yo (CDC) rekòmande pou ke chak moun depi nan laj 6 mwa pou rive pi gran toujou pran yon vaksen kont maladi grip chak ane. Sa pran anviwon de semèn apre vaksinasyon an pou kò ou devlope yon pwoteksyon, donk li enpòtan pou ke ou ale pran vaksen ou koulye a menm yon fason pou ke ou kapab pwoteje pandan tout sezon an. Yo kapab ba ou vaksen an sou fòm enjeksyon oubyen yon “piki”, kote yo pike po ou avèk yon egwi, ki senpman antre anba po a, oubyen yo kapab flite vaksen an andedan tou nen ou. Ale konsilte doktè sante ou pou w ka chèche konnen ki kalite fason ki pi bon pou ou avèk fanmi ou.

Vakasen yo bay pou granmoun yo disponib prèske tout kote nan kominote nou an. Ale wè doktè sante pitit ou a pou w ka chèche konnen plis toujou sou disponibilite vakasen pou grip pou timoun ou yo. Oubyen ou kapab sone Depatman Sante Collier County a nan 252-8595 pou plis enfòmasyon apwopo vaksen pou grip yo ak konbyen kòb yo koute. Lòt aksyon ki ka ede nou anpeche maladi grip la gaye se:

- Lave men ou souvan
- Evite pran kontak avèk moun ki malad
- Koubri bouch ou avèk papye ijyenik lè ou ap touse oubyen etènye. Voye papye a jete nan fatra lè ou fin itilize li.
- Aprann timoun ou yo kijan pou yo touse nan manch chemiz yo si yo pa ka jwenn papye kote yo ye a.

Si ou remake pitit ou a ap devlope sentòm grip ak lafyèv, fè lekòl la konnen sa. Timoun ki genyen grip ak lafyèv dwe rete lakay yo pou omwen 24è apre ke lafyèv la fin tonbe sou yo san yo pa pran remèd pou sa. Pa bliye ale wè doktè ou si ou gen bezwen pou sa.