



What You Need to Know About the Flu

Influenza, commonly known as the flu, is a respiratory illness caused by the flu virus. Flu is easily spread through contact. It can cause mild to severe illness, and in some cases can lead to death. Some people are at higher risk of having flu complications. This high-risk group includes older adults, young children, and people with certain health issues. The best way to stop the flu is by getting a flu shot each year.

Common Flu Symptoms

- Fever*
- Cough
- Sore throat
- Runny or stuffy nose
- Muscle or body aches
- Headaches
- Feeling very tired

**It's important to note that not everyone with the flu will have fever. Vomiting and diarrhea may occur.*





Who Can it Hurt the Most

- People with:
 - Asthma
 - Chronic lung disease
 - Heart disease
 - Blood disorders
 - Diabetes Type 2
 - Weakened immune system
- Children (5 and under)
- Adults over 65
- Pregnant women

What can I do if I have the flu?

-  · Get plenty of rest.
-  · Keep a distance from others
-  · Drink lots of fluids
-  · Take care of your symptoms.
-  · Take medication
-  · Speak with a doctor

What can I do to protect myself from getting sick?

1. Yearly Flu Shot (6 months and older)
2. Practice Good habits:
 -  Wash your hands often
 -  Cover your cough and sneeze
 -  Avoid touching your eyes, nose and mouth.
3. Antiviral drugs (FOR HIGH RISK PATIENTS) 

AltaMed is happy to be your partner in preventive health. We want to make sure you are well informed to prevent and care for the flu.

Call today for more information! **1-877-462-2582**

AltaMed.org



Lo Que Usted Debe Saber Sobre La Influenza

La influenza, mejor conocida como la gripe, es una enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza. La gripe se contagia fácilmente por contacto. Puede provocar una enfermedad ligera o seria, y en algunos casos puede causar la muerte. Algunas personas corren mayor riesgo de sufrir complicaciones por la gripe. Este grupo de alto riesgo incluye adultos de edad avanzada, niños, y personas con ciertos problemas de salud. La mejor manera de prevenir la gripe es ponerse la vacuna contra la gripe todos los años.

Sintomas de la gripe







- Fiebre*
- Tos
- Gargata irritada
- Dolor de cabeza
- Nariz suelta o tapada
- Dolor de músculos y de cuerpo
- Cansancio excesivo

*Es importante mencionar que no a todas las personas con gripe les da fiebre. También pueden tener vomito y diarrea.




¿A quien afecta mas la gripe?

- **Personas con:**
 - Asma
 - Enfermedad pulmonar crónica
 - Padecimiento cardiaco
 - Enfermedades de la sangre
 - Diabetes Tipo 2
 - Sistema inmunológico débil
- **Niños**
(menores de 5 años)
- **Adultos**
(mayores de 65 años)
- **Mujeres embarazadas**

¿Que puedo hacer si tengo gripe?

-  · Descanse lo suficiente.
-  · Mantenga su distancia de los demás
-  · Beba bastantes liquidos
-  · Atienda sus síntomas.
-  · Tome medicamentos
-  · Hable con su doctor

¿Que puedo hacer para evitar enfermarme?

-  1. Vacuna contra la gripe cada año (mayores de 6 meses)
-  2. Siga buenos hábitos de salud:
 - Lávese la manos
 - Cúbrase la nariz y boca cuando tosa o estornude
 - Trate de no tocarse los ojos, la nariz y la boca.
-  3. Medicinas antivirales (PARA LOS PACIENTES DE ALTO RIESGO)

En AltaMed, queremos asegurarnos de que usted este bien informado sobre salud preventiva y estamos con usted para prevenir y cuidarse de la gripe.

!Llame hoy para mas información! **1-877-462-2582**

AltaMed.org