

Protect yourself from the flu. Texas doctors want you to know the facts — the best way to prevent the flu is a yearly vaccination.

The Facts About Flu

The seasonal flu is a serious illness. The flu, or influenza, is a viral illness that can infect your nose, throat, and/or lungs. It spreads easily from person to person. The flu is much worse than a cold and can keep you sick for seven to 10 days.

The flu can be really serious for older people, young children, pregnant women, and people with ongoing illnesses like diabetes, or kidney, heart, or lung disease. Mild to severe warning signs of flu usually come on quickly, and can include fever/chills, cough, and body aches.

While most healthy people recover from the flu, you can pass it to others around you who might not be so lucky. Some 200,000 people go to the hospital each year from illnesses caused by flu, such as pneumonia (lung infection). As many as 48,000 people have died during one flu season in the United States.

Flu vaccination is safe. Flu shots have been around for more than 50 years, and hundreds of millions of people have received them without serious side effects. Flu shots have a good safety record, and health officials continue to monitor them. Each year, the shots protect against three or four of the common types of flu that are expected during that flu season. Flu season can last from October through May. You'll get the most protection if you get vaccinated early in the season, but you can get vaccinated anytime flu illness is still around.

A yearly flu vaccination is needed. The best way to avoid flu is to get vaccinated every year. The types of flu viruses change from year to year, so you need a vaccination every year to protect yourself and others from getting sick. Health experts urge everyone to get vaccinated for the flu, except babies who are younger than 6 months. Several types of flu vaccine now are available, including the regular flu shot, high-dose flu shot, egg-free shot, and nasal-spray flu vaccine. Talk with your doctor about which vaccine is right for you.

A flu shot will not give you the flu. You cannot get the flu from a flu shot. Although some people may come down with flu-like illness after getting a flu vaccination, they probably have a different illness. Or they were around someone with the

flu before their flu shot provided protection, which can take up to two weeks. The most common side effects of the flu shot are redness, soreness, and swelling where you received the shot, which go away within a day or two. The nasal-spray vaccine can cause a runny nose, congestion, or cough.

Flu shots are really important for pregnant women. Flu is usually more severe for pregnant women than for those who are not pregnant. It can put pregnant women in the hospital or even kill them. Moms-to-be can get a flu shot anytime during pregnancy. Expectant moms with flu also have more risk of problems for their unborn baby, including early labor and delivery. A mother's flu vaccine helps her pass on flu-fighting cells to the baby. This protects the baby until the baby can get his or her own flu shot at age 6 months. Nasal-spray flu vaccine is not advised for pregnant women.

You need to do more than wash your hands to prevent the flu. Even though handwashing and avoiding people who are sick are good habits, they are not enough to prevent the flu. Flu germs spread through the air when people with flu cough, sneeze, or talk. The germs can reach the mouths or noses of people nearby, causing them to get the flu. You can make others sick a day before you start to feel sick and up to a week after you become sick. Vaccination is the best tool to prevent the flu.



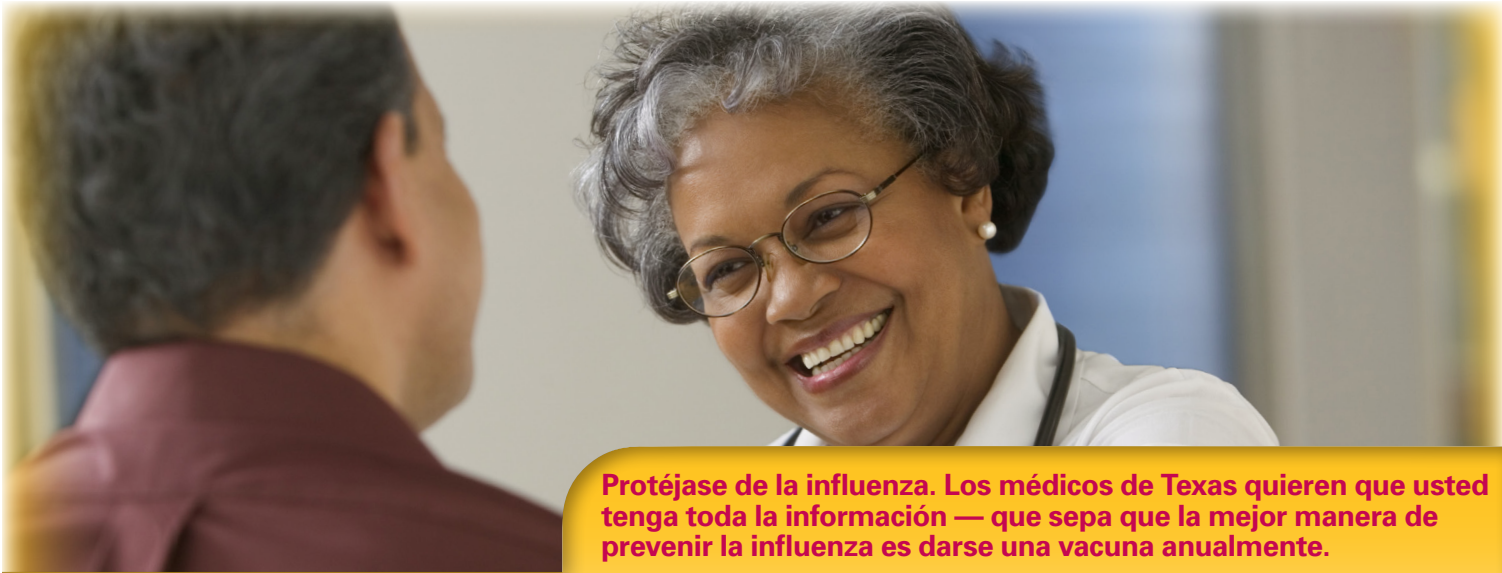
Be Wise — ImmunizeSM

Physicians Caring for Texans

Be Wise — Immunize is a joint initiative led by TMA physicians and the TMA Alliance, funded by TMA Foundation through generous grants from H-E-B, TMF Health Quality Institute, Permian Basin Youth Cbavarim, and gifts from physicians and their families.

Be Wise — Immunize is a service mark of the Texas Medical Association. www.texmed.org/bewise

W002068.10/15



Protéjase de la influenza. Los médicos de Texas quieren que usted tenga toda la información — que sepa que la mejor manera de prevenir la influenza es darse una vacuna anualmente.

La verdad sobre la influenza (gripe)

La influenza de temporada es una enfermedad seria.

La gripe, conocida científicamente como la influenza, es una enfermedad vírica que puede infectarle la nariz, la garganta, y/o los pulmones. Se contagia fácilmente de una persona a otra. Es mucho más grave que un resfriado, y puede hacer que usted esté enfermo por entre siete y diez días.

La influenza puede ser especialmente seria para la gente mayor, los niños pequeños, las mujeres embarazadas, y la gente con enfermedades crónicas como diabetes, enfermedad renal, y enfermedades al corazón o a los pulmones. Los síntomas que indican la presencia de la influenza, tanto los leves como los graves, generalmente se presentan rápidamente, y pueden incluir fiebre/escalofríos, tos, y dolores en el cuerpo.

Mientras que la mayoría de la gente saludable se recupera de la influenza, usted puede contagiar a otros a su alrededor, y ellos pueden no tener tanta suerte. Cada año, aproximadamente 200.000 personas son hospitalizadas por enfermedades causadas por la influenza, como la neumonía (infección de los pulmones). Aproximadamente 48.000 personas han muerto durante una temporada de influenza en los Estados Unidos.

La vacuna contra la influenza es segura. Se ha estado dando la vacuna contra la influenza por más de 50 años, y cientos de millones de personas se la han dado sin tener efectos secundarios serios. La vacuna contra la influenza tiene un buen récord de seguridad, y las autoridades en la salud continúan controlándola. Todos los años, la vacuna protege contra tres o cuatro de los tipos comunes de influenza que se espera aparecerán durante esa temporada. La temporada de la influenza puede durar de octubre a mayo. Usted tendrá la mayor protección si se vacuna al comienzo de la temporada, pero se puede vacunar en cualquier momento en que la influenza todavía esté activa.

Es necesario darse la vacuna contra la influenza anualmente.

La mejor manera de evitar la influenza es vacunarse todos los años. Los tipos de virus de la influenza cambian de año a año, así que usted necesita una vacuna todos los años para protegerse y para proteger a otros de esta enfermedad. Los expertos de la salud les recomiendan a todos que se vacunen, con la excepción de los bebés menores de seis meses. En el momento hay varios tipos de vacunas contra la influenza, que incluyen la vacuna regular en forma de inyección, la vacuna de alta dosis, la vacuna que no contiene huevo, y un spray que se aplica por la nariz. Hable con su médico para saber cuál de estas formas es la mejor para usted.

La vacuna contra la influenza no le va a contagiar con la enfermedad.

Usted no puede contagiarse con la influenza a través de la vacuna. Aunque algunas personas pueden experimentar síntomas parecidos a los de la influenza después de darse la vacuna, probablemente tengan otra enfermedad. O quizás se contagiaron con el virus de la influenza antes de que la vacuna les diera protección, lo que generalmente lleva hasta dos semanas. El efecto secundario más común de la vacuna es que el lugar donde se dio se pone rojo y duele o hay inflamación, pero estos síntomas desaparecen dentro de uno o dos días. La vacuna en spray puede causar goteo de la nariz, congestión o tos.

La vacuna contra la influenza es especialmente importante para las mujeres embarazadas.

En general, la influenza se da más fuerte entre las mujeres que están embarazadas que entre las que no lo están. Las mujeres embarazadas pueden tener que ir al hospital si tienen influenza, y hasta pueden morir a causa de esta enfermedad. Las futuras mamás se pueden dar la vacuna contra la influenza en cualquier momento durante el embarazo. Las mujeres embarazadas con influenza también corren mayores riesgos de tener problemas con sus bebés que aún no han nacido, incluyendo trabajo de parto y parto prematuros. La vacuna contra la influenza de la madre la ayuda a pasarle al bebé células que combaten la influenza, lo que protege al bebé hasta los seis meses de edad, cuando puede recibir su propia vacuna. No se recomienda usar el spray nasal para las futuras mamás.

Es necesario hacer más que lavarse las manos para prevenir la influenza.

Aunque lavarse las manos y evitar a la gente que está enferma son buenas costumbres, no son suficientes para prevenir la influenza. Los microbios se diseminan por el aire cuando la gente que tiene influenza tose, estornuda, o habla. Los microbios pueden alcanzar la boca o la nariz de las personas que están alrededor, contagiándolas con la influenza. Usted ya puede infectar a otros desde el día anterior a tener síntomas, y entre cinco y siete días después de enfermarse. La vacuna es el mejor instrumento para prevenir esta enfermedad.



Be Wise — ImmunizeSM

Physicians Caring for Texans

Be Wise — Immunize es una iniciativa conjunta liderada por los médicos de TMA y TMA Alliance, con fondos de TMA Foundation a través de generosos subsidios de H-E-B, TMF Health Quality Institute, Permian Basin Youth Charities, y donaciones de médicos y sus familias.

Be Wise — Immunize es una marca de servicio de Texas Medical Association. www.texmed.org/bewise

W002068.10/15