



FLUVENTION!

A FLUVENTION GUIDE FOR YOUR FAMILY

Find us on



Follow us on



Be a Bug Stopper.
Avoid the flu with FLUVENTION!

What is the flu?

The flu (influenza) is an infection of the nose, throat, and lungs that is caused by the influenza virus. The flu can spread from person to person. Most people with the flu are sick for about a week, but then feel better. However, some people (especially young children, pregnant women, older people, and people with chronic health problems) can get very sick with the flu and have complications like pneumonia. Some can die.

What are the symptoms of the flu?

Most people with the flu feel tired and have fever, headache, dry cough, sore throat, runny or stuffy nose, and sore muscles. Some people, especially children, may also have stomach problems and diarrhea. Cough can last two or more weeks.

How does the flu spread?

People that have the flu usually cough, sneeze, and have a runny nose. This makes droplets with virus in them. Other people can get the flu by breathing in these droplets or getting them in their nose or mouth.

How long can a sick person spread the flu to others?

Most healthy adults may be able to spread the flu 1 day before getting sick through 5 days after getting sick. This can be longer in children and in people who don't fight disease as well. People with weakened immune systems are those who don't fight the disease as well.

How can I protect my family from the flu?

A flu vaccine is the best way to protect against the flu. The Centers for Disease Control (CDC) recommends that all children from the ages of 6 months up to 18 years get a flu vaccine every fall or winter. Children getting a vaccine for the first time need two doses. Contact your child's Primary Care Provider (PCP) to schedule an appointment for your child to receive their flu shot. If they do not have a PCP, call Managed Health Services (MHS) at 1-888-713-6180 to choose a PCP.

People living with or taking care of babies or small children should get a flu shot. People at high risk for problems related to the flu should also get a flu shot. These people include children, persons 50 years or older, pregnant women, and people with chronic health conditions. Other adults that want to lower the risk of getting sick with the flu can also get a flu shot. Children and adults need a flu vaccine every year.

For information on how to get a flu shot, call us at **1-888-713-6180** or you can call your PCP for this information.

Instead of the shot, there is a nasal-spray vaccine that can be given to healthy children and non-pregnant adults 2-49 years of age. Contact your PCP for information about this vaccine. If you do not have a PCP, call us at 1-888-713-6180 to choose one.

Is there medicine to treat the flu?

There are antiviral drugs for anyone 1 year and older. These drugs can make you feel better, be less contagious, and get better sooner. But these drugs need to be approved by a doctor and have to be started during the first 2 days of the illness for them to work. Talk to your doctor to see if these drugs are right for you or your family member.

How else can I protect my family against flu and pneumonia?

- 1.** Take time to get a flu vaccine. Get everyone in your family over the age of 6 months vaccinated too.
- 2.** Take everyday steps to prevent the spread of germs. This includes:
 - Staying away from people who are sick
 - Cleaning hands often
 - Keeping hands away from face
 - Covering coughs and sneezes to protect others. It's best to use a tissue. Then, throw it away.
- 3.** Adults 65 and older should get a pneumonia vaccine. People who have a chronic illness; a weakened immune system; or live in a nursing home should also get a pneumonia shot. This vaccine protects against a bacteria which causes pneumonia. It also helps protect against meningitis and bloodstream infections. This can be given at the same time as the flu shot if needed.

What should I use for hand cleaning?

Washing hands with soap and water will help protect your family from germs. Washing hands for as long as it takes to sing the Happy Birthday song twice is a good rule to follow.

When soap and water are not available, wipes or gels with alcohol in them can be used for older children and adults. The gels should be rubbed into your hands until they are dry.

What can I do if someone in my family gets sick?

Talk to your doctor or call NurseWise at 1-888-713-6180, option 7. Make sure the family member gets plenty of rest and drinks a lot of fluids. Over-the-counter medicines can be tried but should never be used in children younger than 2 years old. Be careful with these medicines. Follow the instructions on the package. Never give aspirin or medicine that has aspirin in it to children or teenagers who may have the flu.

What if my family member seems very sick?

Babies younger than 3 months of age with a fever need to see a doctor right away.

You should also call or go to a doctor right away if:

- the fever is high or lasts a long time
- there is trouble breathing or breathing seems fast
- the skin looks blue
- the family member is not drinking enough fluids
- the family member seems confused, will not wake up, does not want to be held or has seizures (uncontrolled shaking)
- he or she gets better but then worse again
- the person has other conditions (like heart or lung disease, diabetes) that get worse

What about going to school or work?

Family members who are sick should stay home to rest and to avoid giving the flu to other people. It is best to stay home until the fever has been gone for at least 24 hours. To protect others, it is important to cover your mouth when coughing or sneezing. You should also clean your hands often. Wet wipes or hand gels with alcohol work well when soap and water is not nearby.

For information on how to get a flu shot, call us at **1-888-713-6180** or you can call your PCP for this information.

Remember to follow your doctor's advice. If you have any questions, call your doctor. You can also call us at 1-888-713-6180.



Be a Bug Stopper.
Avoid the flu with FLUVENTION!



Detenga los gérmenes.
!Evite enfermarse con FLUVENTON!

Recuerde seguir siempre el consejo de su médico. Si tiene alguna duda, llame a su médico. También puede llamarnos al 1-888-713-6180.

Para obtener información sobre cómo vacunarse
contra la gripe, llámenos al **1-888-713-6180**
o hable con su PCP.

¿Qué puedo hacer si alguien en mi familia se enferma?

Hable con su médico o llame a NurseWise al 1-888-713-6180, opción 7. Asegúrese de que su familiar descanse mucho y beba muchos líquidos. Se pueden probar los medicamentos de venta libre, pero éstos nunca deben darse a niños menores de 2 años. Tenga cuidado con estos medicamentos. Siga las instrucciones del envase. Nunca le dé una aspirina o un medicamento que contenga aspirina a niños o adolescentes que puedan tener gripe.

¿Qué hago si mi familiar se ve muy enfermo?

Si un bebé de menos de 3 meses tiene fiebre, llévelo al médico inmediatamente.

También debe llamar o ver inmediatamente a un médico si:

- la fiebre es alta o dura mucho
- la persona tiene dificultad para respirar o respira muy agitadamente
- la piel se ve azulada
- su familiar no bebe suficiente líquido
- su familiar parece confundido, no puede despertarse, no quiere que lo sostengan o tiene convulsiones (sacudidas incontroladas)
- su familiar mejora pero luego vuelve a empeorar
- su familiar tiene otras afecciones (como enfermedad cardíaca o pulmonar, o diabètes) que empeoran

¿Se puede ir a la escuela o al trabajo?

El o los miembros de la familia que estén enfermos deben quedarse en casa y descansar para evitar contagiar la gripe a otras personas. Lo mejor es quedarse en casa por lo menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido. Para proteger a los demás, es importante cubrirse la boca al toser o estornudar y lavarse las manos con frecuencia. Las toallitas húmedas o los geles de manos con alcohol son un buen sustituto cuando no hay agua y jabón.

¿De qué otra forma puedo proteger a mi familia contra la gripe y la neumonía?

1. Dedique el tiempo a vacunarse contra la gripe y haga que todos los integrantes de su familia mayores de 6 meses se vacunen también.

2. Tome medidas todos los días para evitar que los gérmenes se propaguen. Estas incluyen:

- Mantenerse lejos de las personas que estén enfermas
- Lavarse frecuentemente las manos
- No tocarse la cara con las manos
- Cubrirse al toser o estornudar para proteger a los demás. Lo mejor es usar un pañuelo desechable y tirarlo a la basura después de usarlo.

3. Los adultos mayores de 65 años deben vacunarse contra la neumonía. Las personas que padecen enfermedades crónicas, tienen un sistema inmunológico debilitado o viven en un hogar de ancianos, también deben vacunarse contra la neumonía. Esta vacuna protege contra una bacteria que causa la neumonía. También ayuda a protegerse contra la meningitis y otras infecciones en el torrente sanguíneo. Si es necesario, puede aplicarse al mismo tiempo que la vacuna contra la gripe.

¿Qué debo usar para limpiarme las manos?

Lavarse las manos con agua y jabón le ayudará a proteger a su familia contra los gérmenes. Como regla general, cada lavado de manos debería durar lo que se tarda en cantar el Feliz Cumpleaños dos veces.

Cuando no haya agua y jabón, tanto adultos como niños pueden usar las toallitas o geles con alcohol. Los geles deben frotarse en las manos hasta que se sequen.

¿Cómo puedo proteger a mi familia de la gripe?

Vacunarse contra la gripe es la mejor forma de protegerse contra esta enfermedad. Los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) recomiendan que todos los niños de 6 meses a 18 años de edad se vacunen contra la gripe cada otoño o invierno. Los niños que se vacunan contra la gripe por primera vez necesitan una dosis doble. Comuníquese con su Proveedor de atención primaria (PCP) para hacer una cita para que vacunen a su hijo contra la gripe. Si no tiene un PCP, llame a Managed Health Services (MHS) al 1-888-713-6180 para elegir uno.

Las personas que viven con o cuidan a bebés o niños pequeños deben vacunarse contra la gripe. Las personas en alto riesgo de tener problemas relacionados con la gripe, también deben vacunarse. Estas personas incluyen niños, personas mayores de 50 años, embarazadas y personas con problemas de salud crónicos. Otros adultos que deseen disminuir el riesgo de enfermarse de gripe también pueden vacunarse. Los niños y los adultos necesitan vacunarse contra la gripe cada año.

Para obtener información sobre cómo vacunarse contra la gripe, llámenos al 1-888-713-6180 o hable con su PCP.

En lugar de la vacuna inyectable, hay otra vacuna en forma de rocío nasal que puede aplicarse a los niños sanos y los adultos (excluyendo embarazadas) de 2 a 49 años de edad. Para obtener información sobre esta vacuna, comuníquese con su PCP. Si no tiene un PCP, llámenos al 1-888-713-6180 para elegir uno.

¿Hay medicamentos para tratar la gripe?

Hay medicamentos antivirales para cualquier persona que tenga un año de edad o más. Estos medicamentos pueden hacerle sentir mejor, hacer que su enfermedad sea menos contagiosa y ayudarle a recuperarse más pronto. Pero deben estar aprobados por un médico y deben empezarse a tomarse durante los 2 primeros días de la enfermedad para que surtan efecto. Hable con su médico para ver si estos medicamentos son adecuados para usted o sus familiares.

¿Qué es la gripe?

La gripe (influenza) es una infección de la nariz, garganta y pulmones causada por el virus de influenza. La gripe puede contagiarse de persona a persona. La mayoría de los que adquieren la gripe están enfermos durante aproximadamente una semana, pero luego se sienten mejor. Sin embargo, algunas personas (especialmente los niños pequeños, las embarazadas, las personas mayores y las personas con problemas de salud crónicos) pueden verse muy afectadas por la gripe y tener complicaciones, como la neumonía. Algunas incluso pueden morir.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

La mayoría de las personas con gripe sienten mucho cansancio y tienen fiebre, dolor de cabeza, tos seca, dolor de garganta, dolor muscular, y la nariz que les gotea o tapada. Algunas personas, especialmente los niños, también pueden tener problemas estomacales y diarrea. La tos puede durar dos o más semanas.

¿Cómo se contagia la gripe?

Las personas con gripe generalmente tosen, estornudan y les gotea la nariz. En cada pequeña gotita de estos fluidos, se encuentra el virus. Así, otras personas pueden contagiarse la gripe al respirar o al llevarse estas gotitas, sin darse cuenta, a la nariz o a la boca.

¿Durante cuánto tiempo una persona con gripe puede contagiar a otras?

La mayoría de los adultos sanos pueden contagiar la gripe desde un día antes de mostrar síntomas de la enfermedad y durante los 5 días posteriores a cuando se enfermaron. Esta etapa de contagio puede ser más larga en los niños y en las personas que no pueden luchar tan bien contra la enfermedad porque tienen el sistema inmunológico debilitado.



**Detenga los gérmenes.
!Evite enfermarse con FLUVENTION!**



Find us on



Follow us on

**GUÍA DE PREVENCIÓN
PARA SU FAMILIA**

FLUVENTION!

