



News Release

CALIFORNIA DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

FOR IMMEDIATE RELEASE

October 16, 2019

PH19-026

CONTACT: Corey Egel | 916.440.7259 | CDPHpress@cdph.ca.gov

Fight Flu this Season by Getting Immunized

SACRAMENTO – The California Department of Public Health (CDPH) urges Californians to get the influenza (flu) vaccine to protect your health, and the health of others, during this flu season.

In California, flu usually begins to increase in late November or December. It takes a couple of weeks after vaccination for the body to build immunity, so now is the time to get vaccinated to have the best protection now the flu season has started.

“Getting vaccinated is the best line of defense against flu,” said Acting State Public Health Officer Dr. Charity Dean. “Vaccination will help you stay healthy for work or school, avoid visits to the doctor or hospitalization, and protect others from coming down with the flu.”

A person with the flu may be contagious and infect others before they even feel sick.

According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), during the 2017–2018 season, flu immunization prevented an estimated seven million illnesses and 8,000 deaths in the United States.

Flu vaccines are administered as a shot or nasal spray. For the 2019-20 flu season, the CDC recommends vaccination with no preference for any one vaccine type over another.

CDPH recommends the annual flu vaccination for everyone six months of age and older. While anyone can get the flu, pregnant women, children under five, adults 65 years of age and older, and people with chronic conditions such as heart disease, lung disease, diabetes and asthma are [particularly at risk](#) for flu-related complications. Flu vaccinations are needed every year to maintain the greatest protection because the vaccine changes each year to match circulating viruses and annual vaccination boosts immunity.

For pregnant women, flu complications can include premature birth, low birth weight, and stillbirth of the baby. Besides helping prevent flu complications, flu vaccine given during pregnancy also helps protect babies from flu infection for several months after

birth, before the baby can be immunized, which is a time that babies are at high risk for flu complications.

Common symptoms of the flu, which typically develop within a few days of exposure, include fever or feeling feverish, a cough and/or sore throat, a runny or stuffy nose, chills, fatigue and body aches. Children may also have nausea, vomiting or diarrhea.

To stop the spread of flu and other respiratory illnesses, you should also:

- Stay home while sick and limit contact with others.
- Cover coughs or sneezes with your sleeve or disposable tissue.
- Wash hands frequently and thoroughly with soap and warm water, or use an alcohol-based hand sanitizer.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth.

CDPH encourages Californians to contact their health care provider, physician's office or clinic about getting the flu vaccine. When flu vaccine is in stock, adults with Medi-Cal can also get immunized at the pharmacy where they generally pick up their prescriptions. Some local health departments may also offer low- or no-cost flu immunizations.

For more information about the flu, visit [CDPH's website](#). For the flu vaccine location nearest you, visit www.flu.gov.

www.cdph.ca.gov



News Release

CALIFORNIA DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Fecha: Octubre 16, 2019

Número: 19-026s

Contacto: Corey Egel | 916.440.7259 | CDPHpress@cdph.ca.gov

Combata la gripe esta temporada vacunándose

SACRAMENTO - El Departamento de Salud Pública de California (CDPH) insta a los californianos a vacunarse contra la influenza (gripe) para proteger su salud y la salud de los demás durante esta temporada de gripe.

En California, la gripe generalmente comienza a aumentar a fines de noviembre o diciembre. Al cuerpo le toma un par de semanas después de la vacunación desarrollar inmunidad, por lo que ahora es el momento de vacunarse para tener la mejor protección ahora que ha comenzado la temporada de gripe.

"Vacunarse es la mejor línea de defensa contra la gripe", dijo la Doctora Charity Dean, Oficial Interina de Salud Pública del Estado. "La vacunación lo ayudará a mantenerse saludable para el trabajo o la escuela, evitar visitas al médico u hospitalización y proteger a otros de contraer la gripe".

Una persona con gripe puede ser contagiosa e infectar a otras personas incluso antes de sentirse enferma.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), durante la temporada 2017-2018, la inmunización contra la gripe previno aproximadamente 7 millones de enfermedades y 8,000 muertes en los Estados Unidos.

Las vacunas contra la gripe se administran en forma de inyección o aerosol nasal. Para la temporada de gripe 2019-20, los CDC recomiendan la vacunación sin preferencia por un tipo de vacuna sobre otro.

CDPH recomienda la vacunación anual contra la gripe para todas las personas mayores de seis meses. Si bien cualquiera puede contraer la gripe, las mujeres embarazadas, los niños menores de cinco años, los adultos de 65 años de edad y mayores, y las personas con afecciones crónicas como enfermedades cardíacas, pulmonares, diabetes y asma corren un [riesgo particular](#) de sufrir complicaciones relacionadas con la gripe. Se necesitan vacunas contra la gripe todos los años para mantener la mayor protección porque la vacuna cambia cada año para que coincida con los virus circulantes y la vacunación anual aumenta la inmunidad.

Para las mujeres embarazadas, las complicaciones de la gripe pueden incluir parto prematuro, bajo peso al nacer y muerte fetal del bebé. Además de ayudar a prevenir complicaciones de la gripe, la vacuna contra la gripe que se administra durante el embarazo también ayuda a proteger a los bebés de la infección de la gripe durante varios meses después del nacimiento, antes de que el bebé pueda vacunarse, que es un momento en que los bebés tienen un alto riesgo de complicaciones de la gripe.

Los síntomas comunes de la gripe, que generalmente se desarrollan a los pocos días de la exposición, incluyen fiebre o sensación de fiebre, tos y / o dolor de garganta, secreción nasal o congestión nasal, escalofríos, fatiga y dolores corporales. Los niños también pueden tener náuseas, vómitos o diarrea.

Para detener la propagación de la gripe y otras enfermedades respiratorias, también debe:

- Quédese en casa mientras esté enfermo y limite el contacto con otros.
- Cubra la tos o estornudos con su manga o pañuelo desechable.
- Lávese las manos frecuente y minuciosamente con agua tibia y jabón, o use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

CDPH alienta a los californianos a comunicarse con su proveedor de atención médica, el consultorio del médico o la clínica para recibir la vacuna contra la gripe. Cuando existe una vacuna contra la gripe, los adultos con Medi-Cal también pueden vacunarse en la farmacia, donde generalmente recogen sus recetas. Algunos departamentos de salud locales también pueden ofrecer vacunas contra la gripe a bajo costo o sin costo.

Para obtener más información sobre la gripe, visite el [sitio web de CDPH](#). Para conocer la ubicación de la vacuna contra la gripe más cercana a usted, visite www.flu.gov.