



FOR IMMEDIATE RELEASE
 Release #2018-01

CONTACT for this Release:
 Krista Dommer, Coordinator
 Public Information and Communication
 Office Phone: (209) 468-3571
 Email: kdommer@sjcphs.org

WHAT TO KNOW AND DO ABOUT THE FLU

It's up to you to stop the flu: vaccinate, wash hands, cover coughs and sneezes, stay home when sick, rest and hydrate

STOCKTON, CA (January 16, 2018) – State health officials report continuing increases in influenza (flu) related illness, hospitalizations and deaths. So far this season in San Joaquin County, Public Health Services (PHS) has received reports of six influenza outbreaks in long-term care facilities, twelve influenza-related intensive care unit admissions of persons under 65 years of age, and three flu-related deaths in persons under age 65.

Influenza viruses are spread mostly from person to person through the coughs and sneezes of people who are sick with influenza. People also may get sick by touching something with influenza viruses on it and then touching their mouth or nose before washing their hands.

Vaccination is proven to be the best way to help prevent influenza and its complications. Since there may be two or more months left of this influenza season, **it is not too late to get the flu vaccine.** “Everyone over 6 months of age who has not been vaccinated this season should get a flu shot now to protect themselves and others,” urges Dr. Karen Furst, San Joaquin County Interim Public Health Officer. In addition to getting the annual flu vaccination, everyone can help stop the spread of flu by practicing proper hand washing, coughing and sneezing into their elbow, and staying home when sick.

During the influenza season, it is important to be prepared with basic information that will help you in the instance that you or someone close to you comes down with the flu. Two key questions are addressed below:

1. What are the symptoms of influenza? Influenza symptoms tend to come on suddenly. You may have the flu if you have some or all of these symptoms:

Fever (usually high)	Chills	Headache
Extreme tiredness	Dry cough	Sore throat
Runny or stuffy nose	Body aches	Sometimes diarrhea and vomiting

2. What should you do if someone gets sick with influenza? Influenza is a virus. It can't be cured, but there are steps that you can take to treat the symptoms. Most people with the flu have mild illness, do not need medical care in the hospital and can be cared for at home. Certain people (including young children, people 65 and older, pregnant women and people with certain medical conditions) are at high risk for serious flu-related complications. If you are in a high risk group and develop flu symptoms, it's best for you to contact your doctor early in your illness for treatment.

-more-

A. Follow these steps for influenza care at home:

- If you are pregnant or have a health condition such as diabetes, heart disease, asthma, or emphysema, check with your health care provider about any special care that might be needed.
- Avoid contact with others as much as possible. This is to keep from making others sick. Do not go to work or school while ill.
- Stay home for at least 24 hours after the fever is gone, except to seek medical care or for other necessities. (Fever should be gone without the use of a fever-reducing medicine.)
- Get plenty of rest.
- Drink clear fluids (such as water, broth, sports drinks, electrolyte beverages for infants) to keep from being dehydrated.
- Cover coughs and sneezes (with the crook of your elbow, sleeve or tissues).
- Clean hands with soap and water or an alcohol-based hand rub often, especially after using tissues and after coughing or sneezing into hands.
- Be watchful for emergency warning signs (see below) that might require urgent medical care.

B. Seek immediate medical attention if you notice any of the following emergency warning signs:

Children	Adults
Fast breathing or trouble breathing	Difficulty breathing or shortness of breath
Bluish or gray skin color	Pain or pressure in the chest or abdomen
Not drinking enough fluids	Sudden dizziness
Severe or persistent vomiting	Confusion
Not waking up or not interacting	Severe or persistent vomiting
Being so irritable that the child does not want to be held	Flu symptoms improve but then return with high fever and worse cough
Flu symptoms improve but then return with high fever and worse cough	

For more information about seasonal influenza, visit the websites below:

- San Joaquin County Public Health Services, www.sjcphs.org
- California Department of Public Health, www.cdph.ca.gov
- Centers for Disease Control and Prevention, <http://www.cdc.gov/flu>

To find a location near you where you can get a flu shot, go to <https://www.vaccinefinder.org>. Simply enter your zip code or city and state to find mapped locations of flu vaccine clinics.



PARA SU PUBLICACIÓN INMEDIATA
 Release # 2018 - 01

CONTACTO para esta versión:
 Krista Dommer, Coordinadora Información pública y
 comunicación
 Teléfono de la oficina: (209) 468-3571 Correo
 electrónico: kdommer@sjcphs.org

QUÉ HAY QUE SABER Y HACER SOBRE LA GRIPE

Depende de usted para detener la gripe: vacúnese, lávese las manos, cúbrase la boca al toser y estornudar, quédese en la casa cuando esté enfermo, descanse y tome líquidos

STOCKTON, CA (enero 16, 2018) - Funcionarios de salud del estado reportan que continua el aumento de enfermedades relacionadas con la influenza (gripe), hospitalizaciones y muertes. En lo que va de la temporada en el Condado de San Joaquín, los Servicios de Salud Pública (PHS) han recibido informes de seis brotes de influenza en casas se cuidado de ancianos, doce admisiones en unidades de cuidados intensivos relacionadas con la influenza en personas menores de 65 años, y tres muertes relacionadas con la gripe en personas menores de 65 años.

Los virus de la influenza se transmiten principalmente de persona a persona a través de la tos y el estornudo de personas que están enfermas de influenza. Las personas también pueden enfermarse al tocar algo que tenga el virus de la influenza y luego tocarse la boca o la nariz antes de lavarse las manos.

El vacunarse ha demostrado ser la mejor manera de ayudar a prevenir la gripe y sus complicaciones. Ya que hay dos o más meses para que se termine esta temporada de gripe, **no es demasiado tarde para recibir la vacuna contra la gripe.** "Todas las personas mayores de 6 meses que no hayan sido vacunadas esta temporada deben vacunarse contra la gripe ahora para protegerse a sí mismas y proteger a los demás", aconseja la Dra. Karen Furst, Oficial Interino de Salud Pública del Condado de San Joaquín. Además de recibir la vacuna anual contra la gripe, todos pueden ayudar a detener la propagación de la gripe practicando el lavado apropiado de manos, tápese con el codo al toser y estornudar, y quédese en la casa cuando esté enfermo.

Durante la temporada de influenza, es importante estar preparado con información básica que lo ayude en el caso de que usted o alguien cercano a usted contraiga la gripe. Dos preguntas claves acerca de la gripe son:

1. ¿Cuáles son los síntomas de la gripe? Los síntomas de la influenza tienden a aparecer de repente. Puede tener gripe si tiene algunos o todos estos síntomas:

Fiebre (generalmente alta)	Escalofríos	Dolor de cabeza
Cansancio extremo	Tos seca	Garganta irritada
Moco suelto y/o congestión de la nariz	Dolor de cuerpo	Algunas veces diarrea y vómitos

2. ¿Qué debe hacer si alguien se enferma con la gripe? La influenza es un virus. No se puede curar, pero hay pasos que se pueden tomar para tratar los síntomas. La mayoría de las personas con gripe tienen una enfermedad leve, no necesitan atención médica en el hospital y pueden recibir atención en el hogar. Ciertas personas (incluidos niños pequeños, personas de 65 años o más, mujeres embarazadas y personas con ciertos problemas médicos) corren un alto riesgo de sufrir complicaciones graves relacionadas con la gripe. Si se encuentra en un grupo de alto riesgo y desarrolla síntomas de gripe, es mejor que se comunique con su médico temprano en su enfermedad para recibir tratamiento.

-Continúa-

A. Siga estos pasos para el cuidado de la influenza en el hogar:

- Si usted está embarazada o tiene un problema de salud como la diabetes, enfermedades del corazón, asma o enfisema, hable con su médico acerca de cualquier cuidado especial que podría ser necesario
- Evite el contacto con los demás tanto como sea posible. Esto es para evitar que otros se enfermen. No vaya a trabajar o a la escuela mientras esté enfermo.
- Quédese en casa por lo menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido, excepto para buscar atención médica o para otras necesidades. (La fiebre debe desaparecer sin el uso de un medicamento para reducir la fiebre).
- Descanse lo suficiente.
- Beba líquidos claros (como agua, caldo, bebidas deportivas, bebidas con electrolitos para bebés) para evitar la deshidratación.
- Cubra la tos y los estornudos (con el doble de su codo, manga o pañuelos).
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol, especialmente después de usar pañuelos de papel y después de toser o estornudar en las manos.
- Esté atento a las señales de advertencia de emergencia (vea abajo) que podrían requerir atención médica urgente.

B. Busque atención médica inmediata si nota cualquiera de las siguientes señales de advertencia de emergencia:

Niños	Adultos
Respiración rápida o dificultad para respirar	Dificultad para respirar o falta de aliento
Color de piel azulado o gris	Dolor o presión en el pecho o el abdomen
No beben suficientes líquidos	Mareos repentinos
Vómitos severos o persistentes	Confusión
No se despierta o no interactúa	Vómitos severos o persistentes
Los síntomas de la gripe mejoran pero luego vuelven con fiebre alta y peor tos	Los síntomas de la gripe mejoran pero luego vuelven con fiebre alta y peor tos
Estar tan irritable que el niño no quiere estar en los brazos	

Para obtener más información sobre la influenza de temporada, visite los sitios web a continuación:

- Servicios de Salud Pública del Condado de San Joaquín, www.sjcphs.org
- Departamento de Salud Pública de California, www.cdph.ca.gov
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, <http://www.cdc.gov/flu>

Para encontrar un lugar cerca de donde pueda vacunarse contra la gripe, vaya a <https://www.vaccinefinder.org>. Simplemente ingrese su código postal o ciudad y estado para encontrar lugares de clínicas que ponen vacunas contra la gripe.