

The Parent's Page: Preventing the Flu

Hello Parents. I hope you all enjoyed your summer. As we begin the start of Autumn and the new school year, the beginning of Flu season will also soon be upon us. The Flu season begins in October of every year.

What is the Flu

Virus:

Influenza (also known as the flu) is a contagious respiratory illness caused by influenza viruses. The flu can cause mild to severe illness. Most people who are healthy recover from the flu without complications. According to the Center for Disease Control, people who are at high risk for complications include those 65 years or older, people with chronic medical conditions, pregnant women, young children (especially children under the age of 2), and individuals with other medical conditions.

Symptoms:

The symptoms of the flu can range from mild to severe. Most common symptoms include fever or feverish chills, cough, sore throat, runny or stuffy nose, muscle and body aches, headache and fatigue. Diarrhea and vomiting are also common symptoms in children.

Decreasing Your Risk

Healthy Habits:

The flu is a contagious virus, and can be spread from person to person. One way to decrease your risk of catching the flu to is wash your hands frequently

with soap and water. Also, make sure that you wash your hands after you sneeze or cough. Avoid touching your eyes, nose, and mouth to help further prevent you from contracting the flu virus. Lastly, if you are not feeling well, it is important to contact your physician to determine if you do have the flu. The CDC recommends you stay home from work if you have flu-like symptoms for 24 hours to prevent spreading the flu to others.

Flu Prevention:

According to the CDC, the single best way to prevent yourself from contracting the flu is to get the flu vaccine, or "flu shot". The flu shot works by causing antibodies to develop in your body that would fight against the flu virus. However, the flu shot is not for everyone. Please contact your doctor for more information.

Treatment:

If you do come down with the flu, contact your primary care physician. Your doctor may recommend an anti-viral medication to help treat the flu. Make sure to stay home and get plenty of rest. Avoid public places and drink plenty of fluids.

Stay well! ☺

The Parent's Page: Preventing the Flu

Hola padres. Espero que hayan disfrutado de su verano. Al comenzar el inicio del otoño y el nuevo año escolar, el comienzo de la temporada de la gripe también pronto estará sobre nosotros. La temporada de gripe comienza en octubre de cada año.

¿Qué es la gripe?

Virus:

La influenza (también conocida como la gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por el virus de la gripe. La gripe puede causar enfermedad leve o grave. La mayoría de las personas sanas se recuperan de la gripe sin complicaciones. Según el Centro de Control de Enfermedades, las personas que están en alto riesgo de complicaciones incluyen aquellos de 65 años o mayores, las personas con condiciones médicas crónicas, las mujeres embarazadas, niños pequeños (especialmente los niños menores de 2), y las personas con otras condiciones médicas.

Los síntomas:

Los síntomas de la gripe pueden variar de leves a severos. Los síntomas más comunes incluyen fiebre o escalofríos febriles, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores musculares y corporales, dolor de cabeza y fatiga. La diarrea y los vómitos son también síntomas comunes en los niños.

La disminución de su riesgo

Hábitos saludables:

La gripe es un virus contagioso y se puede transmitir de una persona a otra. Una forma de disminuir el riesgo de

contraer la gripe que es lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón. Además, asegúrese de que se lave las manos después de toser o estornudar. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca para ayudar aún más a evitar que se contraiga el virus de la gripe. Por último, si usted no se siente bien, es importante ponerse en contacto con su médico para determinar si usted tiene la gripe. El CDC recomienda que no vaya a trabajar si tiene síntomas similares a la gripe durante 24 horas para evitar la propagación de la gripe a otras personas.

Prevención de la gripe:

Según los CDC, la mejor manera de prevenir a sí mismo de contraer la gripe es vacunarse contra la gripe, o "vacuna contra la gripe." La vacuna contra la gripe funciona haciendo que los anticuerpos para desarrollar en su cuerpo que luchar contra el virus de la gripe. Sin embargo, la vacuna contra la gripe no es para todos. Por favor, póngase en contacto con su médico para obtener más información.

Tratamiento:

Si usted viene abajo con la gripe, póngase en contacto con su médico de atención primaria. El médico puede recomendar un medicamento antiviral para ayudar a tratar la gripe. Asegúrese de quedarse en casa y descansar mucho. Evitar los lugares públicos y beber líquidos en abundancia.

¡Mantenerse bien!