

2011-12 INFLUENZA (FLU) TEMPLATE MESSAGES

For Local Health Departments, Coalitions and other Immunization Stakeholders

These template messages are designed for local health departments, coalitions and other immunization stakeholders for use in their educational efforts regarding the 2011-12 flu season. Feel free to customize them for your local needs and target populations. They can be used to help draft web/newsletter content, talking points, to craft Twitter or Facebook posts, to pitch radio or television PSAs, etc.

Influenza is a serious illness

La gripe (influenza) es una enfermedad seria

1. Influenza (flu) is a contagious and serious disease. It is one of the top 10 leading causes of death in the United States. Anyone can get sick from flu.

La gripe (influenza) es una enfermedad contagiosa y grave. Es una de las 10 principales causas de muerte en los EE.UU. Cualquiera puede contagiar la gripe.

2. While the flu can make anyone sick, certain people are at a greater risk for serious complications from the flu, causing hospitalization or even death, such as:

- People 65 years of age and older
- young children
- pregnant women
- people with certain health conditions, including chronic lung disease (such as asthma and chronic obstructive pulmonary disease), diabetes (type 1 and 2), heart, lung or kidney disease, a weakened immune system and certain other long-term medical conditions.

Mientras que cualquiera puede contraer la gripe, las siguientes personas corren mayor riesgo de complicaciones por la gripe, incluyendo hospitalización y la muerte:

- Las personas mayores de 65 años de edad
- Los niños pequeños
- Las mujeres embarazadas
- Las personas con ciertos problemas de salud, incluyendo las personas con enfermedad crónica del pulmón (como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica), la diabetes, enfermedad del corazón,

pulmón o riñón, un sistema inmunológico debilitado y ciertas enfermedades crónicas de largo plazo.

3. Symptoms of influenza can include fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, body aches, headache, chills and fatigue. Some people may also have vomiting and diarrhea. People may be infected with the flu and have respiratory symptoms without a fever.

Síntomas de gripe pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, una nariz moquienta o congestionada, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio. Algunas personas también pueden tener vómito y diarrea. Las personas con gripe pueden sufrir de problemas respiratorios sin fiebre.

4. Flu can cause high fever, pneumonia and worsen existing medical conditions. It can cause diarrhea and seizures in children. Each year thousands of people die from flu and even more require hospitalization.

La gripe puede causar fiebre alta y neumonía y puede empeorar condiciones de salud preexistentes. Puede causar diarrea y convulsiones en los niños. Miles de personas mueren cada año por la gripe y muchas más requieren hospitalización.

Flu vaccine is the best protection

La vacuna contra la gripe es la mejor protección

1. The first and most important step in protecting against the flu is to get a flu vaccine each season.
 - A flu vaccine reduces your risk of illness, hospitalization, or even death and can prevent you from spreading the virus to others.
 - Flu can affect people differently based on people's immune systems. Even healthy children and adults can get very sick from the flu. Anyone with the flu can spread it to family and friends. Protect your family and friends from the flu by getting yourself vaccinated.

El primer y más importante paso en proteger contra la gripe es vacunándose cada temporada.

- La vacuna contra la gripe reduce su riesgo de enfermarse de influenza, hospitalización y hasta la muerte. Además, puede prevenir que usted contagie a otros con el virus.
- La gripe (influenza) puede afectar a las personas en diferentes maneras dependiendo en sus sistemas inmunológicos. Aun los niños y adultos sanos se pueden enfermar gravemente a causa la gripe. Cualquiera con gripe puede contagiar a sus familiares y amistades. Proteja a su familia y a sus amigos de la influenza vacunándose contra la gripe.

2. Since protection from flu vaccine has been shown to decline over time, annual vaccination is recommended for optimum protection against influenza, even in seasons in which vaccine virus strains do not change.

Dado que se ha demostrado que la protección que brinda la vacuna contra la gripe disminuye con el tiempo, la vacunación anual contra la gripe es recomendada con el fin de obtener la mejor protección contra la influenza. Esta recomendación es la misma aun en temporadas durante el cual los tipos de virus no cambian.

3. Everyone 6 months of age and older is recommended to be vaccinated against flu every year, even if they got vaccinated the year before.

- Some children 8 years of age and younger may need two doses of the flu vaccine. Ask your doctor.

La vacuna anual contra la gripe se recomienda para todas las personas mayores de 6 meses de edad, aun si se vacunaron el año pasado.

- Algunos niños mayores de 8 años de edad pueden necesitar dos dosis de la vacuna contra la gripe. Consulte a su doctor.

4. Vaccination is especially important for people at higher risk of severe flu and their close contacts, including healthcare personnel and close contacts of children younger than 6 months and pregnant women.

- Children younger than 6 months are at high risk of serious flu illness, but are too young to be vaccinated. People who care for them, including new and expecting mothers, should be vaccinated instead.

La vacunación es especialmente importante para las personas en alto riesgo de una influenza severa y sus contactos cercanos, incluyendo al personal de salud y

contactos cercanos de niños menores de 6 meses de edad y las mujeres embarazadas.

- Los niños menores de 6 meses de edad corren alto riesgo de tener una influenza grave pero son muy pequeños para vacunarse. Las personas que los cuidan, incluyendo las nuevas mamás y las mujeres embarazadas, deberían vacunarse en su lugar.

5. Get vaccinated as soon as vaccine becomes available in your community.

Vacúnese tan pronto esté disponible la vacuna en su comunidad.

6. The flu vaccine provides protection that lasts throughout the flu season.

La vacuna contra la gripe provee protección que dura por toda la temporada de influenza.

7. While there are many different flu viruses, the flu vaccine protects against the three viruses that research suggests will be most common.

- The 2011-2012 flu vaccine will protect against:
 - an influenza A H3N2 virus,
 - an influenza B virus, and
 - the H1N1 virus that caused a pandemic in 2009
- Although last flu season's vaccine also provided immunity against the same three viruses, it's still important to get vaccinated this season.
- Protection from flu vaccine wears off over time, and last year's vaccine may not fully protect you this season. For the best protection, get vaccinated every year.

Aunque hay muchos diferentes tipos de virus de gripe, la vacuna contra la gripe protege contra los tres virus principales que las investigaciones señalan como los más comunes.

- La vacuna contra la gripe de 2011-12 protegerá contra:
 - Un virus de influenza A H3N2
 - Un virus de influenza B
 - El virus H1N1 que causó una pandemia en el 2009

- Aunque la vacuna de la temporada de influenza pasada proporcionó inmunidad contra los mismos tres virus, aún es importante vacunarse de nuevo esta temporada.
- La protección que proporciona la vacuna contra la gripe disminuye con el tiempo y es posible que la vacuna del año pasado no lo protegerá completamente este año. Para obtener la mejor protección, vacúnese todos los años.

Help stop the spread of germs

Ayude a parar la propagación de los gérmenes

1. Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after you use it.

Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tire el pañuelo a la basura después de utilizarlo.

2. Wash your hands often with soap and water. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand rub.

Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente. Si no se dispone de agua y jabón, utilice desinfectante para manos a base de alcohol.

3. Avoid touching your eyes, nose and mouth. Germs spread this way.

Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se diseminan de esta manera.

4. Try to avoid close contact with sick people.

Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.

5. If you are sick with flu-like illness stay home for at least 24 hours until you are fever-free and feel normal again (except to get medical care or for other necessities).

Si está enfermo y tiene una enfermedad similar a la gripe, quédese en casa por al menos 24 horas posteriores a la desaparición de la fiebre y hasta que se sienta normal (excepto para recibir cuidados de salud o por necesidades de otro tipo).

6. While sick, limit contact with others as much as possible to keep from infecting them.

Mientras esté enfermo, limite el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar contagiarlas.

Flu vaccine is widely accessible

La vacuna contra la gripe abunda

1. Ask your doctor or nurse for flu vaccine for you and your family.

Pregunte a su doctor por la vacuna contra la gripe para usted y su familia.

2. Even if you don't have a regular doctor or nurse, flu vaccines are offered in many locations, including your health department, pharmacy, urgent care clinic, and maybe your school, college health center, or work.

Aun si no tiene un doctor o enfermera regular, las vacunas contra la gripe se ofrecen en muchos lugares, incluyendo su departamento de salud local, las farmacias, las clínicas de urgencias y hasta a lo mejor en su escuela, centro de salud universitario o trabajo.

Flu vaccine effectiveness

1. The effectiveness of flu vaccines can vary and depends, in part, on the match between the viruses in the vaccine and the flu viruses that are circulating in the community, as well as the age and health of the person being vaccinated.

La eficacia de las vacunas contra la gripe varía y depende, en parte, a que tan bien coinciden los virus de influenza en la vacuna y los virus de influenza que están circulando en la comunidad. Además, influye la edad y la salud de la persona vacunándose.

2. The influenza vaccine is used to prevent flu illness, not to treat it.

La vacuna contra la gripe es para prevenir la influenza, no la trata.

3. A flu vaccine protects against influenza. It will not protect against other respiratory viruses that may have similar symptoms to the flu.

La vacuna contra la gripe protege contra la influenza. No protege contra otros virus respiratorios que pueden tener síntomas similares a la gripe.

4. It takes about two weeks after vaccination for your body to build sufficient immunity to protect against the flu.

Toma aproximadamente dos semanas después de la vacunación para que su cuerpo desarrolle suficiente inmunidad contra la gripe.

5. Influenza vaccination can prevent illness. It can also lessen the severity of illness if you are exposed to a flu virus that is related to the flu viruses in the vaccine.

La vacuna contra la gripe puede prevenir enfermedad. También puede disminuir la severidad de enfermedad si está expuesto a un virus de influenza que está relacionado a los virus de influenza en la vacuna.

6. Some people should talk with a doctor before getting an influenza vaccine:
 - those with severe allergy to chicken eggs
 - those with an allergic reaction to flu vaccines in past
 - those who have ever had Guillain-Barré Syndrome (a severe paralytic illness, also called GBS)

Ciertas personas deberían hablar con su doctor antes de vacunarse contra la gripe:

- aquellas personas con una alergia severa a los huevos de gallina
- aquellas personas que tuvieron una reacción alérgica a la vacuna contra la gripe en el pasado
- aquellas personas que han tenido el síndrome de Guillain-Barre (una enfermedad paralítica grave, también conocida como GBS).

7. People who have a moderate to severe illness should wait until symptoms pass to get vaccinated.

Las personas moderadamente o muy enfermas deben esperar hasta recuperarse antes de vacunarse contra la gripe.

8. For more information about the seriousness of influenza and the benefits of influenza vaccination, talk to your doctor or nurse, visit www.cdc.gov/flu or call CDC at 1-800-CDC-INFO.

Para más información sobre la gravedad de la influenza y los beneficios de la vacuna contra la gripe, hable con su doctor o enfermera, visite www.cdc.gov/flu o llame a los CDC al 1-800-CDC-INFO.

Timing of vaccination against flu

1. Get vaccinated as soon as the vaccine is available in your community.

Vacúnese tan pronto la vacuna esté disponible en su comunidad.

2. In recent seasons, most infections have occurred in January and February. Vaccination before December is best to make sure you're protected during the peak.

En las últimas temporadas, la mayoría de las infecciones han ocurrido en enero y febrero. Lo mejor es vacunarse antes de diciembre para asegurarse de que está protegido durante el pico.

3. People should get vaccinated throughout the flu season from October through May. As long as flu viruses are still spreading in the community, vaccination can provide protective benefit.

Las personas deben vacunarse contra la gripe durante la temporada de la gripe entre octubre y mayo. Mientras que los virus de la gripe sigan propagándose en la comunidad, la vacunación puede proporcionar protección beneficiosa.