



Hood River County Health Department  
1109 June St., Hood River, OR, 97031  
541-386-1115

## Press Release

**Date:** September 10, 2020  
**To:** All Media  
**From:** Mike Matthews, REHS, PIO, Hood River County Health Department  
**Subject:** **In Addition to COVID-19, Flu Season Is Coming**

---

Get the flu shot to stay healthy. The flu vaccine does not prevent COVID-19. But it is still a good idea, because a healthy body has an easier time fighting off COVID-19. Please call your primary care provider, pharmacy, or health department today! The CDC states everyone 6 months and older should receive an annual influenza (flu) shot. It is especially important for those with chronic medical conditions, those who are pregnant, those caring for babies six months of age and younger, and those over the age of 65. People infected with the flu may pass it to others 1 day before they become sick, vaccination is still the best way to avoid catching and spreading the flu

- Cover your cough and sneeze.
- Wash your hands often, using soap and warm water.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth.
- Limit close contact with those that are sick.
- Stay home when you are sick. Protect others at school and work by staying home at least 24-hours after a fever (100+ degrees) subsides.
- Clean surfaces. Flu germs can live for hours on hard surfaces. Make sure your home and workspace are wiped down frequently, especially where children are playing.

Flu symptoms include fever, cough, sore throat, body aches, runny or stuffy nose, headache, chills, fatigue, and sometimes nausea (more often in children than adults). Many respiratory viruses have similar symptoms, but influenza tends to be more severe. Having the flu is NO fun and can lead to hospitalization and sometimes death. The good news is flu vaccine is, or will soon be, available at your clinic and pharmacy! There may be a charge for the vaccine, but it is often covered by insurance. Please contact your primary care provider, clinic, or Local Health Department. Even if the flu vaccine cannot prevent COVID-19, doctors recommend getting a flu shot, especially this year, when the pandemic and flu season will overlap.



Hood River County Health Department  
1109 June St., Hood River, OR, 97031  
541-386-1115

## Press Release

**Fecha:** septiembre 10, 2020  
**A:** Todos los Medios  
**De:** Mike Matthews, REHS, PIO, Hood River County Health Department  
**Tema:** **Además del COVID-19, Se Acerca la Temporada de Influenza**

---

Vacúnese contra la gripe para mantenerse saludable. La vacuna contra la influenza no previene el COVID-19. Pero sigue siendo una buena idea, porque un cuerpo sano tiene más facilidad de combatir el COVID-19. ¡Llame a su proveedor de atención primaria, farmacia o departamento de salud hoy mismo! Los CDC establecen que todas las personas mayores de 6 meses deben recibir una vacuna anual contra la influenza (gripe). Es especialmente importante para las personas con afecciones médicas crónicas, mujeres embarazadas, las personas que cuidan a bebés de seis meses o menos y las personas mayores de 65 años. Las personas infectadas con la gripe pueden contagiar a otras personas 1 día antes de enfermarse, la vacunación sigue siendo la mejor manera de evitar contraer y contagiar la gripe

- Cúbrase al toser y estornudar.
- Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua tibia.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Limite el contacto cercano con los enfermos.
- Quédese en casa cuando esté enfermo. Proteja a los demás en la escuela y el trabajo quedándose en casa al menos 24 horas después de que disminuya la fiebre (más de 100 grados).
- Limpie las superficies. Los gérmenes de la gripe pueden vivir durante horas en superficies duras. Asegúrese de que su casa y espacio de trabajo se limpien con frecuencia, especialmente donde los niños están jugando.

Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolores corporales, congestión o secreción nasal, dolor de cabeza, escalofríos, fatiga, a veces, náuseas (más a menudo en niños que en adultos). Muchos virus respiratorios tienen síntomas similares, pero la influenza tiende a ser más grave. Tener gripe NO es divertido y puede llevar a la hospitalización y a veces, a la muerte. La buena noticia es que la vacuna contra la gripe está, o pronto estará, disponible en su clínica y farmacia. Puede haber un cargo por la vacuna, pero a menudo está cubierto por el seguro médico. Comuníquese con su proveedor de atención primaria, clínica o Departamento de Salud local. Incluso si la vacuna contra la gripe no puede prevenir el COVID-19, los médicos recomiendan vacunarse contra la gripe, especialmente este año, cuando la pandemia y la temporada de gripe coincidirán.