

# STAY HEALTHY THIS FLU SEASON

The CDC recommends the following additional actions to prevent the spread of the flu:



Get the FLU Vaccine



Avoid touching your eyes, nose and mouth



Clean and disinfect hard surfaces and objects



Wash hands often with soap and water



If soap and water are not available, use an alcohol-based hand rub

## What can be done to reduce the risk of infection or reduce the severity of symptoms?

The CDC recommends that to protect against the flu, the first and most important thing you can do is to get a flu vaccine for yourself and your child. Vaccination is recommended for everyone 6 months and older. It is still early in the flu season, so it is not too late to get the flu vaccine. The peak of flu season occurs in late December until early March 2020. Contact your medical provider regarding the vaccine. <https://www.cdc.gov/flu/>



The Florida Department of Health provides **FREE** flu vaccines to all children up to 18 years old. To schedule an appointment, parents/guardian can call (786) 845-0550, or walk-in **Monday-Wednesday-Friday** at **Little Haiti Health Center 300 NE 80th Terrace 2nd Floor, Miami, FL 33138.**

# MANTÉNGASE SANO ESTA TEMPORADA DE GRIPE

El CDC recomienda las siguientes precauciones para prevenir la propagación de la gripe:



Obtenga la vacuna contra la gripe (flu)



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca



Limpie y desinfecte las superficies duras y los objetos



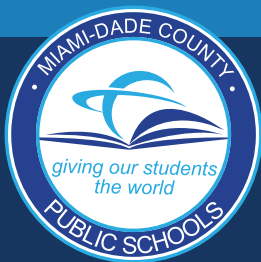
Lávese las manos con jabón con frecuencia



Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol

## ¿Qué se puede hacer para reducir el riesgo de infección o para reducir la gravedad de los síntomas?

El CDC recomienda que, para protegerse contra la gripe, lo primero y más importante que puede hacer es obtener la vacuna contra la gripe para usted y sus hijos. La vacuna se recomienda para todos los mayores de 6 meses de edad. Aún nos encontramos en etapa temprana de la temporada de la gripe, por lo tanto, no es demasiado tarde para obtener la vacuna. El culmen de la temporada de la gripe ocurre a finales del mes de diciembre, hasta principios del mes de marzo del 2020. Comuníquese con su proveedor de cuidado médico con respecto a la vacuna. <https://www.cdc.gov/flu/>



El Departamento de Salud de la Florida proporciona vacunas contra la gripe **GRATIS** a todos los niños hasta los 18 años. Para programar una cita, los padres de familia / tutores pueden llamar al (786) 845-0550, o acuda sin cita previa **lunes-miércoles-viernes** en el centro de salud **Little Haiti Health Center 300 NE 80 Terrace 2ª Planta, Miami, FL 33138.**

# RETE ANSANTE PANDAN SEZON "FLU" (GWO GRIP) SA A

'CDC' rekòmande aksyon k ap suiv yo pou anpeche flu a pwopaje:



Pran Vaksen FLU a



Evite manyen zye w, nen ou ak bouch ou



Netwaye e dezenfekte sifas ak objè ki di



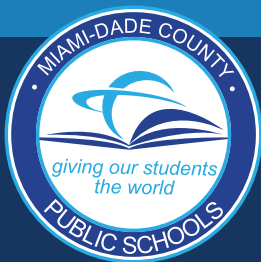
Lave men ou souvan avèk savon ak dlo



Si pa gen savon ak dlo, fwote men ou ak dezenfektan ki gen alkòl

## Kisa ki ka fèt pou redui danje enfeksyon oubyen redui severite sentòm yo?

CDC rekòmande pou pwoteje tèt ou kont flu, premye bagay sa ki pi enpòtan pou fè se pou ou menm ak pitit ou pran yon vaksen flu. Vaksinasyon rekòmande pou chak moun ki gen 6 mwa oubyen plis. Li toujou bonè nan sezon flu a, donk li pa twò ta pou pran vaksen flu a. Peryòd sezon flu a pi fò se nan fen mwa desanm jiska kòmansman mas 2020. Kontakte doktè w konsènan vaksen an. <https://www.cdc.gov/flu/>



Depatman Sante Florid ofri vaksen flu **GRATIS** pou tout timoun jiska 18 an. Pou fè yon randevou, paran/gadyen ka rele (786) 845-0550, oubyen ale lendi-mèkredi-vandredi nan **Little Haiti Health Center 300 NE 80th Terrace 2nd Floor, Miami, FL 33138.**