Protect Yourself and Your Family Against the Flu

The best way to protect yourself and your family is by getting a flu shot or flu mist. The flu vaccine will not cause the flu and may be given at the same time as other vaccines. This year the seasonal flu vaccine has been combined with the H1N1 vaccine so there is now only one shot or mist.

The influenza "flu" is not just a cold. You usually get sick quickly and have fever, chills, headache and body aches. People of all ages can get the flu and become seriously ill. Certain people are at greater risk of getting the flu or having serious complications if they do get the flu.

You can receive a flu shot or the flu mist at your healthcare provider's office or at the Bear River Health Department. If you choose to come to the health department, flu clinics are open Monday through Thursday from 7:30 am – 6:00 pm and Friday 8:00 am-1:00 pm, the cost is $25 dollars. The health department accepts Medicaid, Medicare Part B, Medicare HMO, and Select Health

Other ways you can protect yourself and your family from the flu:

- Wash your hands often
- Cover your mouth when you cough or sneeze
- Stay home when you are sick

Protéjase y proteja a su familia contra la gripe

La mejor manera de protegerse usted y su familia es con una vacuna o spray nasal contra la gripe. La vacuna no causa la gripe y se puede dar al mismo tiempo que otras vacunas. Este año la vacuna contra la gripe estacional se ha combinado con la vacuna contra el H1N1 por lo que usted y su familia solo necesitan una vacuna o spray nasal.

La influenza "gripe" no es simplemente un resfriado. Las personas generalmente se enferman más rápidamente y tienen fiebre, escalofríos, dolor de cabeza y dolores en el cuerpo. Personas de todas edades pueden contraer la gripe y enfermarse gravemente. Ciertas personas tienen un mayor riesgo de contraer la gripe o de tener complicaciones graves si contraen la gripe.

Para obtener la vacuna de influenza visite a su médico o el Departamento de Salud Bear River. Si usted decide venir al departamento de salud, las vacunas están disponibles de lunes a jueves de 7:30 am a 6:00 pm y viernes de 8:00 am a 1:00 pm, el costo es $ 25 dólares. El departamento de salud acepta Medicaid, Medicare Parte B, Medicare HMO, y Select Health.

Otras maneras de protegerse usted y su familia de la gripe incluye:

- Lavarse las manos con frecuencia
- Cubrirse la boca al toser o estornudar
- Quedarse en casa cuando esté enfermo