

VOICE OF THE FIELDS

California

January 2024

FREE

Volume 34, Number 1

A Guide to Flu Prevention

AS FLU SEASON APPROACHES, it is essential to prioritize your health and well-being. To help you with this, we will explore several aspects of the flu, recognizing symptoms and transmissions, exploring preventative measures, and local resources, with the hope of keeping you safe and healthy this flu season.

Understanding the Flu

During the flu season it is important to establish an understanding of what the flu is, recognizing the symptoms, and the potential impact on the community. The flu, also known as influenza, is a contagious respiratory illness caused by a virus that infects your nose, your throat, and sometimes your lungs. The flu often presents symptoms such as a fever, cough, sore throat, body aches, fatigue, and headaches.

Distinguishing the difference between a common cold and the flu is important to be able to prevent or treat when sick. Although the flu and a common cold are both respiratory illnesses and cause similar symptoms, the flu is generally a more intense version of a cold. With a cold, the symptoms will be gradual and milder whereas flu will be more intense and manifest quickly. This is important to keep in mind if you have been near someone that is sick.

When working in small or shared spaces the flu can spread with ease. The virus can be transmitted when an infected person coughs, sneezes, or talks. The flu virus can also survive on surfaces. Whether in communal break rooms or spending time with coworkers and family, understanding

the transmission of the flu will allow you to take proper preventative measures.

Preventative Measures

As we navigate flu season, adopting preventative measures will safeguard your health as well as the health of your community. Here are just five ways that you can prioritize your health:

Get Vaccinated: One of the biggest ways to prevent the flu is to get an annual flu vaccine. This not only helps reduce the risk of contracting the flu but will also help prevent the spread of the flu. There are a variety of resources that provide flu shots in your area for free.

Practice Good Hygiene:

When coughing and sneezing, be sure to cover your mouth with a tissue or your elbow. And be sure to follow this up by cleaning your hands. Washing your hands properly is extremely important when it comes to stopping the spread of germs. Be sure to wash with soap and water for at least

20 seconds. If you are unable to wash your hands at that time, you may also use an alcohol-based hand sanitizer.

Surface Disinfection: It is important to regularly clean and disinfect highly touched surfaces in shared spaces or high traffic areas such as doorknobs, light switches, and communal areas.

Continued on next page

Tips for Surviving Flu Season

- Wash your hands
- Get a flu shot
- Try to avoid touching your face
- Try to avoid sick people
- Try to get enough sleep
- Stay hydrated
- Get enough vitamins
- Open a window

positive healthwellness





Flu Prevention

Continued from previous page

This practice can minimize the spread of germs through surface transmission.

Boost Immunity Through Healthy Habits:

By taking care of yourself regularly you can build up your immune system. This will likely decrease the number of times that you get sick. You can do this by ensuring you are eating a balanced diet, staying hydrated, exercising regularly, and getting adequate sleep.

Stay Home When Sick: If you are experiencing flu-like symptoms such as a cough, fever, or fatigue, it is important that you stay home. This is vital to not only stopping the spread of the flu, but also to your health and well-being. If sick, make sure to rest, hydrate, and seek help if you need it.

Local Resources

There are a variety of resources within the Central Valley and across California that provide access to flu vaccinations and information. Here are some local resources where you can receive flu shots:

Fresno County Department of Public Health and Immunization Clinic:

Prior to arriving it is best to make an appointment to ensure you can be treated on the day that you arrive. When making an appointment, it is best to call because the hours for the clinic are subject to change.

Family Healthcare Network: A community clinic that is dedicated to providing healthcare services to underserved communities. They often organize flu vaccine programs to contribute to the prevention of flu related illnesses.



Valley Health Team: A community-based health care provider with a mission to enhance the health and well-being of the community it serves. Flu vaccinations are typically a part of their preventative care services.

United Health Center: This clinic is committed to delivering comprehensive healthcare services to the community by providing immunizations.

In addition to these community clinics, flu shots are readily available at various pharmacies. Explore the following options to find the one nearest you:

Los Angeles County Department of Public Health: Keep an eye on the department's website for information on flu vaccines across Southern California.

Kaiser Permanente and Sutter

Health: Check a location near you for vaccination details. Kaiser offers vaccines as part of its preventative care services and Sutter regularly offers flu vaccinations at various locations.

Santa Clara County Public Health Department: By visiting the Santa Clara County Public Health Department website you can stay informed about flu vaccinations and programs.

Along with community clinics and other local resources, flu shots can often be found at a variety of pharmacies including CVS Pharmacy, Costco Pharmacy, Walmart Pharmacy, Rite Aid Pharmacy, and Walgreens Pharmacy. Be sure to look up the pharmacy nearest you to see if they provide flu shots.

As we navigate the flu season it is important to be vigilant and proactive. Recognizing that health is a collective responsibility and the preventative health measures we take will affect not only ourselves but also our community. We hope that with these tips and resources you will be able to stay happy and healthy this flu season.

VOICE OF THE FIELDS

California Circulation: 22,500 copies bi-monthly

www.LaCooperativa.org

Published monthly by:

La Cooperativa Campesina de California
1107 9th Street, Suite 420, Sacramento, CA 95814
Phone 916.388.2220 • Fax 916.388.2425

This product is copyrighted by the institution that created it. Internal use by an organization and/or personal use by an individual for non-commercial purposes is permissible. All other uses require the prior authorization of the copyright owner.

Content produced by ALZA Strategies, a full-service strategy firm that offers quality media relations, crisis communications, public affairs services, and expertise into the growing Latino market.





Prevenir la Gripe

Continuación de la página anterior

picaportes, los interruptores de la luz y las áreas comunes. Esta práctica minimiza la propagación de los gérmenes a través de la transmisión por superficies.

Adopte hábitos saludables que

estimulen su inmunidad: Al hacernos cargo de nosotros regularmente, podemos fortalecer nuestro sistema inmunológico. Así, es más probable que se reduzca la cantidad de veces que enfermamos. Para ello, asegúrese de consumir una dieta equilibrada, mantener una buena hidratación, hacer ejercicio periódicamente y descansar lo suficiente.

Quédense en casa si enferma: Si tiene síntomas similares a los de la gripe, como tos, fiebre o fatiga, es importante que se quede en su casa. Esto es fundamental, no solo para detener la propagación de la gripe, sino también para preservar su salud y su bienestar. Si se enferma, asegúrese de hacer reposo, hidratarse y buscar ayuda si la necesita.

Recursos locales

Existe una variedad de recursos dentro del Valle Central y el resto de California que brindan acceso a información y aplican vacunas antigripales. A continuación detallamos algunos recursos locales donde es posible recibir la vacuna antigripal:

Clínica de Vacunación y Departamento de Salud Pública del Condado de Fresno:

Antes de ir, es mejor programar una cita para asegurarse de recibir tratamiento en el mismo día en que va. Al programar la cita, se recomienda llamar porque los horarios de atención de la clínica están sujetos a modificación.

Red de Atención Médica Familiar:

Se trata de una clínica comunitaria que se dedica a brindar servicios de atención médica a las comunidades desfavorecidas. Con frecuencia, organizan programas de vacunación antigripal para reforzar la prevención de las enfermedades relacionadas con la gripe.

¡Detenga la propagación de gérmenes que lo enferman a usted y a otros!

Cúbrase al toser



Tosa o estornude sobre la parte superior del brazo, no sobre la mano



Cúbrase la boca y la nariz con una toallita al toser o estornudar



Tire la toallita usada en un cesto para la basura

Lávese las manos

después de toser o estornudar



Lávese las manos con agua y agua tibia



o lávese con un desinfectante de base alcohólica



Equipo de Salud del Valle: Se trata de un proveedor de atención médica comunitario que tiene como misión mejorar la salud y el bienestar de la comunidad en la que presta servicios. Las vacunas antigripales suelen formar parte de sus servicios de atención preventiva.

Centro de Salud United: Esta clínica se dedica a prestar servicios integrales de atención médica a la comunidad, mediante la aplicación de vacunas.

Además de estas clínicas comunitarias, las vacunas antigripales también están disponibles en varias farmacias. Explore las siguientes opciones para encontrar la que esté más cerca:

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles: Mire las novedades en el sitio web del Departamento para obtener información sobre las vacunas en el área Sur de California.

Kaiser Permanente y Sutter Health: Consulte las ubicaciones cercanas donde

puede obtener su vacuna. Kaiser ofrece vacunas como parte de los servicios de atención preventiva, y Sutter ofrece vacunas antigripales regularmente, en diferentes ubicaciones.

Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara: Al visitar el sitio web del Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara, puede obtener información sobre los programas y las vacunas antigripales.

Además de las clínicas comunitarias y de los otros recursos locales, generalmente es posible obtener la vacuna antigripal en varias farmacias, como CVS Pharmacy, Costco Pharmacy, Walmart Pharmacy, Rite Aid Pharmacy y Walgreens Pharmacy. Asegúrese de encontrar la farmacia más cercana y preguntar si allí administran la vacuna antigripal.

A medida que atravesamos la temporada de gripe, es importante que nos mantengamos atentos y que seamos proactivos. Debemos reconocer que la salud es una responsabilidad colectiva y que las medidas de salud preventiva que tomemos no solo nos afectarán a nosotros sino también a nuestra comunidad. Esperamos que estos consejos y recursos lo ayuden a mantenerse saludable y alegre durante esta temporada gripal.

LA VOZ DEL CAMPO

Circulación California: 22,500 ejemplares bimestrales

www.LaCooperativa.org

Una publicación mensual de: La Cooperativa Campesina de California

1107 9th Street, Suite 420, Sacramento, CA 95814
teléfono 916.388.2220 • fax 916.388.2425

Este producto es propiedad de la institución que lo creó. El uso interno de una organización y / o el uso personal por un particular para fines no comerciales está permitida. Todos los demás usos requieren la autorización previa del titular de los derechos de autor.

Este contenido ha sido producido por ALZA Strategies, una empresa que ofrece estrategias integrales para lograr relaciones de alta calidad con los medios informativos y gestionar comunicaciones en situaciones de crisis, además de servicios sobre asuntos públicos y pericia sobre el creciente mercado latino.



LA VOZ DEL CAMPO

California

enero de 2024

GRATIS

Volumen 34, Número 1

Una Guía para Prevenir la Gripe

A MEDIDA QUE NOS ADENTRAMOS en la temporada de gripe, se vuelve fundamental ocuparnos de nuestra salud y bienestar como prioridad. Exploraremos varios aspectos de la gripe, reconoceremos los síntomas y las formas de transmisión, y plantaremos cuáles son las medidas de prevención y los recursos locales, con el objetivo de ayudarnos a seguir sanos y seguros durante toda esta temporada gripal.

¿Qué es la Gripe?

Durante la temporada de gripe, es importante establecer una comprensión de lo que es la gripe, reconocer sus síntomas y conocer el posible impacto en la comunidad. La gripe, que también se conoce como influenza, es una enfermedad respiratoria contagiosa provocada por un virus que infecta la nariz, la garganta y, a veces, los pulmones. La gripe suele presentar síntomas como fiebre, tos, dolor de garganta, malestar corporal, fatiga y dolor de cabeza.

Es importante que podamos distinguir la diferencia entre un resfrío común y una gripe, para que podamos prevenirlos o recibir tratamiento en caso de contraer la enfermedad. Si bien la gripe y el resfrío común son enfermedades respiratorias y provocan síntomas parecidos, la gripe es generalmente una versión más intensa de un resfrío. Cuando es un resfrío, los síntomas son graduales y más leves, mientras que si se trata de una gripe, los síntomas son más intensos y se manifiestan más rápidamente. Es importante tener esto en cuenta si hemos estado cerca de alguien que está enfermo.

Cuando trabajamos en áreas reducidas o compartidas, la gripe puede diseminarse muy fácilmente. El virus se puede transmitir cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. El virus de la gripe también puede sobrevivir en las superficies. Más allá de que compartamos salas de descanso o que pasemos tiempo con compañeros de trabajo

y familiares, al entender cómo se contagia la gripe podremos tomar las medidas de prevención necesarias.

Medidas de prevención

A medida que atravesamos la temporada gripal, adoptar medidas preventivas nos ayudará a proteger nuestra salud y también la salud de nuestra comunidad. A continuación, encontrará cinco maneras en las que puede darle prioridad a su salud:

Vacúnese: Una de las mejores maneras de prevenir la gripes es vacunarse cada año. No solo ayuda a reducir el riesgo de engriparse, sino que también ayuda a prevenir la propagación de la gripe. Existe una variedad de recursos donde se aplican las vacunas antigripales en su área, sin cargo.

Practique una buena higiene:

Al toser o estornudar, asegúrese de cubrirse la boca con un pañuelo de papel o con el codo. Y no olvide lavarse las manos después. Lavarse las manos correctamente es muy importante cuando queremos detener la transmisión de los gérmenes. Asegúrese de lavarse con agua y jabón

durante 20 segundos, como mínimo. Si no es posible lavarse las manos en ese momento, puede usar un desinfectante de base alcohólica.

Desinfección de superficies: Es importante limpiar y desinfectar regularmente las superficies de alto contacto en los espacios comunes o en áreas de alto tránsito, como los

Continúa en la siguiente página

Consejos para sobrevivir la Temporada de Gripe

- Lavarse las manos
- Recibir la vacuna antigripal
- Evitar tocarse la cara
- Evitar ver a personas enfermas
- Dormir lo suficiente
- Mantenerse hidratado
- Consumir vitaminas
- Abrir una ventana

positive healthwellness