FARM LABOR INFORMATION BULLETIN

VOICE OF THE FIELDS
California

December 2025 FREE Volume 35, Number 12

Flu Season and Vaccines

AS THE COLDER MONTHS APPROACH, flu season begins. The good news is that the flu can be prevented. Getting a flu vaccine for you and your family is the easiest and most effective way to protect yourself and your loved ones from getting sick.

Understanding the Flu

The flu, also known as influenza, is a contagious respiratory illness caused by the influenza virus. It is airborne, meaning it easily spreads through coughs, sneezes, or even talking. Symptoms often include fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, muscle or body aches, fatigue and sometimes vomiting or diarrhea (most commonly in children).

It is easy to confuse the flu with a common cold, but they are different illnesses. A cold usually comes slowly with milder symptoms while the flu tends to hit suddenly and can cause a high fever, severe aches, and extreme tiredness. Unlike most colds, in extreme cases, the flu can lead to serious complications such as pneumonia or hospitalization, especially for older adults, younger children, or those with chronic health conditions.

Ways to Fight the Flu

Getting vaccinated is the most effective way to prevent the flu, but there are also simple everyday actions that you can take to keep yourself healthy:

- **Wash your hands regularly:** Germs spread through contact in a variety of ways, but most commonly through touch. It is important to wash your hands often with soap for at least 20 seconds.
- **Avoid touching your face:** Viruses can survive on surfaces and your hands are one of the primary ways of transferring these germs, so it is important to avoid touching your face, specifically areas around your eyes, nose, and mouth.
- **Cover coughs and sneezes:** The flu can be spread to others through exposure to these airborne germs so be sure to cover your coughs and sneezes with either tissues or your elbow, never your hands.
- **Stay home when you are feeling sick:** It can be difficult to choose to stay home while sick because you may not want to miss work. However, it is important not only for yourself to rest if you are feeling ill, but also important to protect others from the spread of the flu.
- **Get enough rest, eat nutritional food, drink enough water:** By taking care of your body and giving it the proper nutrition, it can help to build a stronger immune system, which in turn will help you fight off illnesses.

Getting a flu vaccine: Free and Low-cost options

Flu vaccines are widely available and often free. Most health insurance plans cover the annual flu shot as preventative care. If you do not have insurance, you still have several ways to get vaccinated at little to no cost:

For children:

The Vaccines for Children (VFC) program gives free flu vaccines to children if they are under 18 and meet the following criteria:

- Are uninsured or underinsured
- Are Medicaid eligible
- Are American Indian or Alaskan Native

For more information, or to find a VFC provider, visit the following website: *cdc.gov/vaccines-for-children/vfc-information-for-parents/index.html*

For Adults:

- Your local community health center or community health department may offer free or low-cost vaccines.
- Visit *vaccines.gov* to find a vaccine clinic near you.
- Health Resources and Service Administrations (HRSA) programs offer primary and preventative care regardless of ability to pay. Their services are offered on a sliding fee based on income or offered at no

Continued on next page

Flu Season

Continued from previous page

cost at all. To find a location near you, visit: *findahealthcenter.hrsa.gov*

Why Vaccination Matters

Even generally healthy people can get the flu and spread it to others. By getting vaccinated, you are not only protecting yourself but also your family, friends, coworkers, and community members that may be at a greater risk of getting sick. Each year, millions of people get the flu, but those with a vaccination are far less likely to experience severe symptoms that may cause you to miss work due to recovery. Vaccinations also reduce the risk of hospitalization for those that have chronic conditions. A simple vaccine appointment can help keep your health and the health of others safe.

The flu does not have to disrupt your winter. By taking necessary precautions, practicing healthy habits, and getting the vaccine, you can protect yourself and those around you. This season's vaccines are safe, effective, and many at no cost at all. For more information, you can visit the Center for Disease Control's website (CDC): *cdc.gov/index.html*

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.

BOLETÍN INFORMATIVO DE TRABAJO AGRÍCOLA

La Voz del Campo
California

deciembre de 2025 GRATIS Volumen 35, Número 12

Temporada de Gripe y Vacunas

A MEDIDA QUE SE ACERCAN LOS MESES MÁS FRÍOS, comienza la temporada de gripe. La buena noticia es que la gripe puede prevenirse. Obtener una vacuna contra la gripe para usted y su familia es la forma más fácil y eficaz de evitar que usted y sus seres queridos se enfermen.

¿Qué es la gripe?

La gripe, que también se conoce como influenza, es una enfermedad respiratoria contagiosa provocada por el virus de la influenza. Se transmite por el aire, por lo que se propaga fácilmente a través de la tos, los estornudos o incluso al hablar. Los síntomas más comunes son fiebre, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolor muscular o corporal, fatiga y, a veces, vómitos o diarrea (más comúnmente en niños).

Es fácil confundir la gripe con un resfrío común, pero son enfermedades diferentes. Un resfrío suele aparecer lentamente con síntomas leves, mientras que la gripe tiende a manifestarse de manera repentina y puede causar fiebre alta, dolores intensos y cansancio extremo. A diferencia de la mayoría de los resfríos, en casos extremos, la gripe puede provocar complicaciones graves como neumonía u hospitalización, especialmente en el caso de adultos mayores, niños pequeños o personas con problemas de salud crónicos.

Cómo combatir la gripe

Vacunarse es la forma más eficaz de prevenir la gripe, pero también hay acciones simples que puede realizar a diario para mantenerse sano:

- **Lávese las manos con frecuencia:** Los gérmenes se propagan por contacto de diversas maneras, pero la más común es a través del tacto. Es importante lavarse las manos con jabón de manera frecuente, al menos durante 20 segundos.
- **Evite tocarse la cara:** Los virus pueden sobrevivir en superficies y las manos son una de las principales vías de transmisión de estos gérmenes, por lo que es importante evitar tocarse la cara, específicamente las áreas alrededor de los ojos, la nariz y la boca.
- **Cúbrase al toser o estornudar:** La gripe puede contagiarse a otras personas a través de la exposición a estos gérmenes que se transmiten por el aire, así que cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar, ya sea con un pañuelo desechable o con el codo, pero nunca con las manos.
- **Quédese en casa si siente que está enfermo:** Puede ser difícil quedarse en casa cuando está enfermo porque quizás no quiera faltar al trabajo. Sin embargo, es importante que haga reposo si está enfermo y también es importante proteger a los demás de la propagación de la gripe.
- **Haga reposo lo suficiente, coma alimentos nutritivos, beba suficiente agua:** Cuidar su cuerpo y brindarle la nutrición adecuada puede ayudar a fortalecer su sistema inmunológico, lo cual ayudará a combatir enfermedades.

Vacunarse contra la gripe: Opciones gratuitas y de bajo costo

Las vacunas contra la gripe están ampliamente disponibles y suelen ser gratuitas. La mayoría de los planes de seguro médico cubren la vacuna anual contra la gripe como medida preventiva. Si no tiene seguro médico, aún tiene diversas maneras de recibir la vacuna a un bajo costo o en forma gratuita:

Para niños:

El programa Vaccines for Children (vacunas para niños, VFC) proporciona vacunas contra la gripe gratuitas a niños menores de 18 años que cumplan con los siguientes criterios:

- No tener seguro o tener un seguro insuficiente.
- Ser elegibles para Medicaid.
- Ser indios americanos o nativos de Alaska.

Para obtener más información, o para encontrar un proveedor de VFC, visite el siguiente sitio web: ***cdc.gov/vaccines-for-children/vfc-information-for-parents/index.html***

Para adultos:

- Su centro de salud local o el departamento de salud comunitario pueden ofrecer vacunas en forma gratuita o a un bajo costo.
- Visite ***vaccines.gov*** para encontrar una clínica de vacunación cercana.
- Los programas de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (Health Resources and Service Administrations, HRSA) ofrecen atención primaria y de prevención independientemente

Continúa en la página siguiente

Temporada de Gripe

Continuación de la página anterior

de la capacidad de pago. Ofrecen sus servicios con una tarifa variable según los ingresos o sin costo alguno. Para encontrar una oficina cerca de usted, visite: *findahealthcenter.hrsa.gov*

Por qué es importante vacunarse

Incluso las personas que generalmente gozan de buena salud pueden contagiarse de gripe y contagiar a otros. Al vacunarse, no solo se protege a usted mismo, sino que también protege a su familia, sus amigos, sus compañeros de trabajo y los miembros de su comunidad que pueden correr un mayor riesgo de enfermarse. Todos los años, millones de personas contraen gripe, pero aquellas que están vacunadas tienen menos probabilidades de experimentar síntomas graves por los que deba faltar al trabajo durante la recuperación. Las vacunas también reducen el riesgo de hospitalización en las personas que tienen enfermedades crónicas. Una simple cita de vacunación puede ayudar a mantener a salvo su salud y la de los demás.

La gripe no tiene por qué arruinar el invierno. Si toma las precauciones necesarias, practica hábitos saludables y se vacuna, puede protegerse y proteger a quienes lo rodean. Las vacunas de esta temporada son seguras, eficaces y muchas de ellas gratuitas. Para obtener más información, puede visitar el sitio web del Centro para el Control de Enfermedades (Center for Disease Control, CDC): *cdc.gov/index.html*.

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 íntegras 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 gripe (o influenza) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la gripe. La mayoría de las personas que padecen gripe tienen enfermedad leve y no necesitan atención médica o medicamentos antivirales. Si usted tiene síntomas de gripe, en la mayoría de los casos, debe quedarse en su casa y evitar el contacto con otras personas, a menos que sea para recibir atención médica.

Los virus de la gripe pueden provocar enfermedad leve a grave, y en algunos casos puede ocasionar la muerte. La gripe es diferente del resfrío común. La gripe suele aparecer de repente.

Las personas que tienen gripe suelen sentir algunos o todos estos síntomas: algo de fiebre/escalofríos, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolor en los músculos o el cuerpo, dolor de cabeza, fatiga (cansancio). Algunas personas pueden tener vómitos y diarrea. Esto es más común en los niños.

* Es importante saber que no todas las personas que tienen gripe presentan fiebre.

Los medicamentos antivirales se pueden usar para tratar la gripe. Los medicamentos antivirales pueden hacer que la enfermedad sea más leve y acortar el tiempo de la enfermedad. También pueden prevenir complicaciones graves de la gripe.

Los CDC recomiendan que los medicamentos antivirales se usen cuanto antes para tratar a las personas que están muy enfermas con gripe y a las personas que tienen síntomas de gripe y tienen alto riesgo de tener complicaciones graves, ya sea por la edad o porque tienen una enfermedad de alto riesgo.

Cuando esté enfermo, limite el contacto con otras personas lo más que pueda. Recuerde que debe cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, y tírelo al basurero después de usarlo. Quédese en casa al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido, a menos que sea para recibir atención médica o por otras necesidades.

* La fiebre debe haber desaparecido durante 24 horas sin usar un antifebril antes de retomar las actividades normales

www.cdc.gov/flu/takingcare.htm

#FIGHT FLU