

# Flu Facts

## What is influenza (flu)?

Influenza, commonly called “the flu,” is a lung (respiratory) infection caused by the influenza virus. Although someone with a mild case of flu may have symptoms similar to a cold, most cases of flu are more serious than the common cold. The flu virus changes slightly each year, so each year a new batch of vaccine must be made.

## When does flu occur?

Flu occurs in the United States most often in the winter. Flu-like symptoms in summer months are usually due to other viruses.

## Who gets the flu?

Anyone who has not been vaccinated with the current year’s flu vaccine can get influenza. Each year in the United States, about 5-20 percent of the population gets the flu.

## What are the symptoms of flu?

The symptoms include fever, headache, dry cough, muscle aches, tiredness and weakness, with congestion in the nose, throat and lungs. Children may have nausea, vomiting and diarrhea, but these symptoms are uncommon in adults. The symptoms usually last about three to five days but in more serious infections, complications can occur and the illness may last longer.

## How serious is the flu?

For most healthy children and adults, the flu will be serious enough to require bed rest, but most will recover within a week. Flu is most serious for very young children, the elderly, and people with certain medical conditions such as cancer, chronic lung or kidney disease, insulin-dependent diabetes or a weakened immune system. Each year in the United States, more than 200,000 people need to be hospitalized because of flu complications and about 36,000 people die from flu. Most deaths occur in people 65 years of age and older.

## How is the flu spread?

Influenza is very easy to spread from person-to-person when an infected person coughs or sneezes. This releases droplets from the nose and throat that contain the flu virus. The flu virus can also be spread when someone touches something that has virus on it, and then touches their nose, eyes or mouth. The flu can be spread from an infected person from the day before they get sick until about seven days after they first have symptoms, so they are contagious before they even know they are sick.

## How can you prevent the flu?

The best way to avoid the flu is to get vaccinated each year during the flu season, if vaccine is available. Vaccine is especially important for people who are most at risk for serious flu infections. Good health habits also go a long way toward preventing the spread of many diseases, including the flu.

## What are good health habits?

- ✓ Clean your hands often with soap and water or an alcohol-based hand cleaner.
- ✓ Avoid touching your eyes, nose or mouth.
- ✓ Avoid close contact with people who are sick, if possible.
- ✓ If you are sick, cover your nose and mouth with a tissue every time you cough or sneeze, and throw the used tissue in a wastebasket. If you don’t have a tissue, sneeze or cough into your sleeve.
- ✓ After coughing or sneezing, always clean your hands with soap and water or an alcohol-based hand cleaner.
- ✓ Stay home and don’t share eating utensils, drinking glasses, towels or other personal items.

## Once you get sick with flu, is there any treatment?

Bed rest and liquids are usually enough, and acetaminophen (or other products that don’t contain aspirin) can lessen fever and body aches. Aspirin – and other aspirin-containing products – should not be given to children or teenagers with the flu. There are some prescription drugs that can reduce the severity of influenza if taken early in the course of illness. However, these drugs are not a substitute for flu vaccines (flu shot). For information on flu vaccine availability, contact your healthcare provider or local health department.

## Does past infection with influenza make a person immune?

No. Because viruses that cause flu change frequently, people who have had the flu or a flu shot in previous years may become infected with a new strain.

## For more information

Department of Health Flu News:  
<http://www.doh.wa.gov/FluNews/>  
Centers for Disease Control and Prevention:  
<http://www.cdc.gov/flu/>



PO Box 47890  
Olympia, WA 98504-7890

Web site: [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)  
360-236-4027; (800) 525-0127

# Datos sobre la gripe

## ¿Qué es la influenza (gripe)?

La influenza, comúnmente llamada "gripe", es una infección de los pulmones (respiratoria) causada por el virus de la influenza. Aunque algunas personas con un caso leve de gripe pueden tener síntomas similares a un resfriado, la mayoría de los casos de gripe son más graves que el resfriado común. El virus de la gripe cambia ligeramente cada año, de tal manera que se debe elaborar un nuevo lote de vacunas cada año.

## ¿Cuándo aparece la gripe?

En la mayoría de los casos, la gripe aparece en los Estados Unidos en invierno. Los síntomas parecidos a la gripe en los meses de verano se deben usualmente a otros virus.

## ¿Quién contrae la gripe?

Cualquier persona que no se haya hecho vacunar con la vacuna para la gripe del año actual puede contraer influenza. Cada año en los Estados Unidos, cerca de 5 a 20 por ciento de la población contrae gripe.

## ¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas incluyen fiebre, dolor de cabeza, tos seca, dolor muscular, agotamiento y debilidad, con congestión en la nariz, la garganta y los pulmones. Los niños pueden tener náuseas, vómitos y diarrea, pero estos síntomas no son comunes en los adultos. Los síntomas usualmente duran cerca de tres a cinco días, sin embargo, pueden ocurrir complicaciones en las infecciones más graves y la enfermedad puede durar más tiempo.

## ¿Cuán grave es la gripe?

Para la mayoría de los niños y los adultos más saludables, la gripe será lo bastante grave como para requerir descanso en cama, pero la mayoría recuperará dentro de una semana. La gripe es más grave para los niños muy pequeños, los ancianos y las personas con ciertas condiciones médicas tales como el cáncer, una enfermedad crónica de los pulmones o los riñones, la diabetes insulino dependiente o un sistema inmunológico debilitado. Cada año en los Estados Unidos, más de 200,000 personas deben ser hospitalizadas debido a las complicaciones de la gripe y cerca de 36,000 personas mueren a causa de la gripe. La mayoría de las muertes ocurren en las personas de 65 o más años de edad.

## ¿Cómo se propaga la gripe?

La influenza es muy fácil de contagiarse de persona a persona cuando una persona infectada tose o estornuda. Esto libera gotitas de la nariz y garganta que contienen el virus de la gripe. El virus de la gripe también se puede contagiar cuando una persona toca algo que tiene el virus y luego se toca la nariz, los ojos o la boca. El virus de una persona infectada se puede contagiar desde el día anterior a que se enferme hasta cerca de siete días después de que tenga los primeros síntomas, de tal manera que son contagiosas aún antes de que sepan que están enfermas.

## ¿Cómo se puede prevenir la gripe?

La mejor manera de evitar la gripe es hacerse vacunar cada año durante la estación de la gripe, si se dispone de la vacuna. La vacuna es especialmente importante para las personas que están en mayor riesgo de infecciones de gripe serias. Los hábitos de buena salud también contribuyen en gran medida a prevenir el contagio de muchas enfermedades, incluso la gripe.

## ¿Cuáles son los hábitos de buena salud?

- ✓ Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o con un limpiador para manos a base de alcohol.
- ✓ Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- ✓ Si es posible, evite el contacto estrecho con las personas que están enfermas.
- ✓ Si usted está enfermo(a), cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo cada vez que tosa o estornude y tire el pañuelo usado en un cesto de basura. Si no tiene un pañuelo, cúbrase con su manga al toser o estornudar.
- ✓ Después de toser o estornudar, lávese siempre las manos con agua y jabón o con un limpiador para manos a base de alcohol.
- ✓ Permanezca en casa y no comparta los utensilios para comer, los vasos, toallas u otros artículos personales.

## Si se enferma con gripe, ¿existe algún tratamiento?

El descanso en cama y los líquidos son normalmente suficientes y el acetaminofeno (u otros productos que no contengan aspirina) pueden reducir la fiebre y los dolores del cuerpo. No se debería dar a los niños ni adolescentes con gripe aspirina y otros productos que contienen aspirina. Hay algunos medicamentos de prescripción que pueden reducir la gravedad de la influenza si se los toma durante la etapa inicial de la enfermedad. Sin embargo, estos fármacos no son un sustituto para las vacunas contra la gripe. Para obtener información sobre la disponibilidad de la vacuna contra la gripe, póngase en contacto con su proveedor de atención a la salud o el departamento de salud local.

## ¿Hace inmune a una persona una infección anterior con influenza?

No. Debido a que los virus que causan la gripe cambian frecuentemente, las personas que han tenido gripe o han recibido una vacuna contra la gripe los años anteriores pueden infectarse con una cepa nueva.

## Para obtener mayor información

Department of Health Flu News:  
<http://www.doh.wa.gov/FluNews/>

Centers for Disease Control  
and Prevention:  
<http://www.cdc.gov/flu/>



DOH Pub 820-026 4/2005 Spanish

PO Box 47890  
Olympia, WA 98504-7890

Web site: [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)  
360-236-4027; (800) 525-0127