

# Get the Facts: Flu

---

Flu can be very serious and being young and healthy doesn't make you invincible. Getting a flu vaccine each year is your best protection.

## FLU SYMPTOMS

Flu is different from a cold and usually comes on suddenly. Know the symptoms.

- fever or chills
- cough
- sore throat
- runny or stuffy nose
- muscle or body aches
- headaches
- tiredness
- some people may have vomiting and diarrhea, though this is more common in children than adults

## HOW FLU SPREADS

Flu viruses spread mainly by tiny droplets made when people with flu cough, sneeze or talk. You may be able to spread flu to someone else before you know you are sick, as well as while you are sick.

## PEOPLE AT HIGHER RISK

Anyone can get flu (even healthy people), and serious problems related to flu can happen at any age, but some people are at high risk of developing serious flu-related complications if they get sick. This includes people 65 years and older, people of any age with certain chronic medical conditions (such as asthma, diabetes, or heart disease), pregnant women, and children younger than 5 years.

## COMPLICATIONS OF FLU

Flu is a contagious respiratory disease that can lead to serious illness, hospitalization, or even death.

## HOW TO PREVENT FLU

1. Get a flu vaccine,
2. Practice everyday preventive actions, and
3. Take antiviral medication to treat flu if your doctor prescribes them.

## HOW TO TREAT FLU

Most people with the flu have mild illness and do not need medical care or antiviral drugs. If you get sick with flu symptoms, in most cases, you should stay home and avoid contact with other people except to get medical care. If, however, you have symptoms of flu and are in a high risk group, or are very sick or worried about your illness, contact your health care provider. If you don't have a health care provider or medical insurance, find the nearest community health center at [findahealthcenter.hrsa.gov](https://findahealthcenter.hrsa.gov). No patient will be turned away because of inability to pay.

**FOR MORE INFORMATION, VISIT [CHICAGO.GOV/FLU](https://chicago.gov/flu).**

# Obtenga información: Gripe

La gripe puede ser muy grave y, aunque usted sea joven y sano, no es inmune. Vacunarse contra la gripe todos los años es su mejor protección.

## SÍNTOMAS DE LA GRIPE

La gripe es diferente a un resfriado y, generalmente, aparece de repente. Sepa cuáles son los síntomas.

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Goteo o congestión nasal
- Dolores musculares o del cuerpo
- Dolores de cabeza
- Cansancio
- Algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más frecuente en niños que en adultos

## CÓMO SE PROPAGA LA GRIPE

Los virus de la gripe se propagan principalmente mediante pequeñas gotitas que se forman cuando las personas que tienen gripe tosen, estornudan o hablan. Usted puede transmitir la gripe a otra persona antes de enterarse de que está enfermo y mientras esté enfermo.

## PERSONAS CON MAYOR RIESGO

Cualquiera puede enfermarse de gripe (incluso las personas sanas), y los problemas graves relacionados con la gripe pueden ocurrir a cualquier edad, pero algunas personas tienen un alto riesgo de tener complicaciones graves por la gripe si se enferman. Esto incluye a las personas mayores de 65 años, personas de cualquier edad con ciertas condiciones médicas crónicas (como asma, diabetes o enfermedades del corazón), mujeres embarazadas y niños menores de 5 años.

## COMPLICACIONES DE LA GRIPE

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa que puede causar enfermedades graves, una hospitalización o, incluso, la muerte.

## CÓMO PREVENIR LA GRIPE

1. Vacúnese contra la gripe.
2. Tome todas las medidas de prevención cotidianas.
3. Tome medicamentos antivirales para tratar la gripe si su médico se los receta.

## CÓMO TRATAR LA GRIPE

La mayoría de las personas con gripe tienen un cuadro leve y no necesitan atención médica ni medicamentos antivirales. Si usted está enfermo con síntomas de gripe, en la mayoría de los casos, debe quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas, excepto que sea para recibir atención médica. Sin embargo, si tiene síntomas de gripe y pertenece a un grupo de alto riesgo, o está muy enfermo o le preocupa su enfermedad, comuníquese con su proveedor de atención médica. Si no tiene un proveedor de atención médica o seguro médico, puede encontrar el centro médico comunitario más cercano en [findahealthcenter.hrsa.gov](http://findahealthcenter.hrsa.gov). No se rechazará a ningún paciente porque no pueda pagar.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, VISITE [CHICAGO.GOV/FLU](http://CHICAGO.GOV/FLU).

# 了解事实：流感

流感非同小可，年轻且健康并不能使您百毒不侵。您的最佳防护举措便是每年接种流感疫苗。

## 流感症状

流感和感冒不同，通常为突然发病。了解症状

- 发烧或发冷
- 咳嗽
- 咽喉痛
- 流鼻涕或鼻塞
- 肌肉或身体疼痛
- 头痛
- 疲劳
- 一些人可能会呕吐和腹泻，但与成年人相比，儿童身上更为常见。

## 流感的传播方式

流感病毒主要通过患者咳嗽、打喷嚏或讲话时所产生的飞沫而进行传播。您可能在确定自己患病之前以及患病时就可能将流感传播给其他人。

## 高风险人群

任何人都可能患上流感（即使为健康人群），任何年龄也都可能出现与流感相关的严重问题，而一些高风险人群如果患病，可能出现与流感相关的严重并发症。这些人群包括 65 岁及以上的人士、伴有某些慢性疾病（例如哮喘、糖尿病或心脏病）的任何年龄阶层、孕妇及 5 岁以下的儿童。

## 流感并发症

流感是一种具有传染性的呼吸道疾病，它可能导致严重疾病、住院治疗甚至是死亡。

## 如何预防流感

1. 接种流感疫苗、
2. 每日采取预防措施，以及
3. 如果您的医生已开药方，请服用抗病毒药物以治疗流感。

## 如何治疗流感

多数流感患者症状轻微，无需进行医疗照护或服用抗病毒药物。如果您生病且伴有流感症状，在大多数情况下除就医以外，您应该待在家中并避免与他人接触。然而，如果您有流感症状并属于高风险人群，或者您的病情十分严重或您对自己的病情十分担忧，请与您的医疗保健提供者联系。如果您没有医疗保健提供者或医疗保险，请访问网址 [findahealthcenter.hrsa.gov](http://findahealthcenter.hrsa.gov) 以查找离您最近的社区健康中心。患者不会因无力支付费用而被拒之门外。

如需了解更多信息，请访问 [CHICAGO.GOV/FLU](http://CHICAGO.GOV/FLU)。

# Poznaj fakty: Grypa

Grypa może być bardzo ciężką chorobą i nawet młode i zdrowe osoby są narażone na ryzyko zachorowania. Najlepszym zabezpieczeniem jest szczepienie przeciwko grypie co rok.

## OBJAWY GRYPY

Grypa to nie to samo co przeziębienie. Zwykle zaczyna się nagle. Warto znać objawy.

- gorączka lub dreszcze
- kaszel
- ból gardła
- katar lub uczucie zatkanego nosa
- ból mięśni lub całego ciała
- ból głowy
- uczucie zmęczenia
- u niektórych osób mogą wystąpić wymioty i biegunka, choć objawy te częściej występują u dzieci niż u dorosłych

## JAK PRZENOSZONA JEST GRYPA

Wirusy grypy przenoszone są głównie w małych kropelkach wytwarzanych, gdy ludzie chorzy na grypę kaszlą, kichają lub mówią. Można zarazić kogoś grypą, zanim wystąpią objawy, a także wtedy, gdy choroba już się rozwinie.

## OSOBY W GRUPIE WYŻSZEGO RYZYKA

Każdy może zarazić się grypą (nawet zdrowe osoby), a ciężkie problemy związane z grypą mogą wystąpić w każdym wieku, jednak u niektórych osób istnieje wyższe ryzyko wystąpienia ciężkich powikłań grypy, jeśli zachorują. Dotyczy to osób powyżej 65. roku życia, osób w dowolnym wieku z określonymi schorzeniami (na przykład astmą, cukrzycą lub chorobami serca), kobiet w ciąży i dzieci poniżej 5. roku życia.

## POWIKŁANIA GRYPY

Grypa to zakaźna choroba układu oddechowego, która może prowadzić do ciężkiego zachorowania, hospitalizacji, a nawet do zgonu.

## JAK ZAPOBIEGAĆ GRYPIE

1. Należy szczepić się przeciwko grypie.
2. Stosować działania zapobiegawcze każdego dnia.
3. Przyjmować leki przeciwwirusowe na grypę, jeśli lekarz je przepisze.

## JAK LECZYĆ GRYPĘ

U większości osób zakażonych wirusem grypy rozwija się łagodna choroba, a opieka medyczna i leki przeciwwirusowe nie są potrzebne. W przypadku wystąpienia objawów grypy najczęściej należy pozostać w domu i unikać kontaktu z innymi osobami, chyba że konieczne jest uzyskanie pomocy medycznej. Jeśli jednak objawy grypy występują u osoby z grupy wysokiego ryzyka lub objawy są bardzo nasilone bądź pacjent obawia się o swój stan zdrowia, należy skontaktować się z lekarzem.

Jeśli chory nie ma lekarza lub ubezpieczenia zdrowotnego powinien znaleźć najbliższy społeczny ośrodek zdrowia na stronie [findahealthcenter.hrsa.gov](http://findahealthcenter.hrsa.gov). Żaden pacjent nie zostanie odesłany z powodu niemożności uiszczenia opłaty.

WIĘCEJ INFORMACJI MOŻNA ZNALEŹĆ NA STRONIE [CHICAGO.GOV/FLU](http://CHICAGO.GOV/FLU).

## تعرف على الحقائق: الإنفلونزا

قد تشكل الإنفلونزا خطرًا شديدًا وكونك شائبًا وبصحة جيدة لا يُعد سببًا لأن تكون لديك مناعة. يُعد تلقيك لقاح الإنفلونزا كل عام أفضل وسيلة لوقايتك.

### أعراض الإنفلونزا

تختلف الإنفلونزا عن نزلات البرد وعادة ما تظهر فجأة. تعرف على الأعراض.

- الصداع
- الحمى أو الشعور بالحمى
- التعب
- السعال
- احتقان في الحلق
- سيلان أو انسداد الأنف
- آلام العضلات أو آلام الجسم
- قد يعاني بعض الأشخاص من القيء والإسهال، على الرغم من أن هذا أكثر شيوعًا في الأطفال مقارنةً بالبالغين

### كيفية انتشار الإنفلونزا

تنتشر فيروسات الإنفلونزا بشكل رئيسي عن طريق قطرات الرذاذ الدقيقة الناتجة عندما يسعل المصابون بالإنفلونزا، أو يعطسون، أو يتحدثون. قد تنشر عدوى الإنفلونزا إلى شخص آخر قبل معرفتك أنك مريض، وكذلك أثناء مرضك.

### الأشخاص الأكثر عرضة للخطر

قد يُصاب أي شخص بالإنفلونزا (حتى الأصحاء)، وقد تحدث مشاكل خطيرة تتعلق بالإنفلونزا في أي فئة عمرية، ولكن بعض الأشخاص أكثر عرضة لخطر الإصابة بمضاعفات خطيرة متعلقة بالإنفلونزا إذا مرضوا بها. يشمل ذلك الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكبر، والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مزمنة معينة من أي فئة عمرية (مثل الربو، أو السكري، أو أمراض القلب)، والنساء الحوامل، والأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 أعوام.

### مضاعفات الإنفلونزا

الإنفلونزا مرض تنفسي مُعدي يمكن أن يؤدي إلى حدوث مرض خطير، أو دخول المستشفى، أو حتى الموت.

### كيفية الوقاية من عدوى الإنفلونزا

1. تلقّ لقاح الإنفلونزا،
2. التزم بممارسة الإجراءات الوقائية اليومية، و
3. تناول الأدوية المضادة للفيروسات لعلاج الإنفلونزا إذا وصفها طبيبك.

### كيفية علاج الإنفلونزا

يعاني معظم المصابين بالإنفلونزا من مرض بسيط ولا يحتاجوا إلى تلقي رعاية طبية أو أدوية مضادة للفيروسات. إذا ظهرت عليك أعراض الإنفلونزا، في معظم الحالات، ينبغي لك البقاء في المنزل وتجنب مخالطة الأشخاص الآخرين باستثناء عند الحصول على رعاية طبية. ولكن، إذا كنت تعاني من أعراض الإنفلونزا وكن من الفئة الأكثر عرضة للخطر، أو كنت مريضًا بشدة، أو قلقًا بشأن مرضك، فتواصل مع مقدم رعايتك الصحية. إذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية أو تأمين طبي، فابحث عن أقرب مركز صحي مجتمعي من خلال الرابط الإلكتروني [findahealthcenter.hrsa.gov](http://findahealthcenter.hrsa.gov) لن يُستبعد أي مريض بسبب عدم قدرته على الدفع.

للمزيد من المعلومات، بادر بزيارة الموقع الإلكتروني [CHICAGO.GOV/FLU](http://CHICAGO.GOV/FLU)