



Chelan-Douglas Health District

NEWS RELEASE

***** For Immediate Release *****

Date: January 13, 2017
Contact: Christal Eshelman
Phone: (509) 886-6434
E-mail: Christal.eshelman@cdhd.wa.gov

Flu Season is Here – But It's Not Too Late to Get the Flu Shot!

East Wenatchee, WA— Flu season has arrived. Over recent weeks, there has been an increase in the number of cases, hospitalizations and deaths across Washington State. Locally, Chelan and Douglas counties are also experiencing an increase in the number of cases and hospitalizations and one flu related death has been reported in a Chelan County resident in their 90's.

"The flu vaccine is the best way to protect against the flu," said Barry Kling, Chelan-Douglas Health District Administrator. "If you haven't already, now is the time to get your flu shot." Flu vaccination is recommended for everyone who is 6 months and older. It is particularly important for high-risk groups, which includes children under 5, adults over 65, pregnant women, residents of nursing homes and long-term care facilities, and those with [certain medical conditions](#).

If you get sick with [flu symptoms](#) you should stay home, rest, and avoid contact with other people unless you need to seek medical care. Stay home from work or school for at least 24 hours after your fever is gone (without the use of fever-reducing medicine). Most healthy people who get the flu don't need medical care, however, people with severe symptoms and people with flu symptoms that are in high risk groups, should contact their healthcare provider.

Washington State Department of Health emphasizes that "While the past few weeks have shown a dramatic rise in cases, this is somewhat normal for the flu during the winter months. Every year the flu sickens and kills people throughout Washington – this is why people should get a flu shot – every year."

Steps to Protecting Yourself and Your Family from the Flu

1. Get the Flu shot
2. Wash your hands frequently with soap and water
3. Cover your cough or sneeze and throw the tissue in the trash after you use it
4. Stay home from school or work when you are sick and for at least 24 hours after your fever is gone (without the use of fever-reducing medicine)
5. Take [anti-viral drugs](#) if prescribed by your doctor

Additional Resources:

- [The Flu: What to do if you get sick](#)
- [2016 Flu Vaccine Locations in Chelan and Douglas Counties](#)
- [Chelan-Douglas Health District Flu webpage](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention Flu webpage](#)
- [5 Myths about the Flu](#)

Chelan-Douglas Health District
200 Valley Mall Parkway, East Wenatchee, WA, 98802 | (509) 886-6400 | www.cdhd.wa.gov
Facebook.com/ChelanDouglasHD | @ChelanDouglasHD

Always working for a safer and healthier Community



Distrito de Salud de los Condados Chelan y Douglas

Comunicado de Prensa

*** Para Publicación Inmediata ***

Fecha: 13 de enero del 2017

Punto de contacto: Maria Joya

Número telefónico: (509) 886-6403

Correo electrónico: maria.joya@cdhd.wa.gov

Ya llegó la temporada de la gripe (influenza) – ¡Pero aún no es muy tarde para vacunarse contra la gripe!

East Wenatchee, WA— Ha llegado la temporada de la gripe. Durante las últimas semanas han aumentado el número de casos de enfermedad, hospitalizaciones, y fallecimientos alrededor del estado de Washington por causa de la gripe. Localmente los condados de Chelan y Douglas también están experimentando un aumento en el número de casos de enfermedad e hospitalizaciones, y hay reporte que falleció un residente – de aproximadamente noventa años edad – en el condado de Chelan por complicaciones relacionadas con la influenza.

“La vacuna antigripal es la mejor forma de protegerse contra la gripe,” dijo, Barry Kling, el administrador del Distrito de Salud de los condados Chelan y Douglas. “Si aun no lo ha hecho, el tiempo de vacunarse es ahora.” Se recomienda que todas las personas de seis meses de edad en adelante se vacunen contra la gripe. Cobra importancia especial para los grupos que corren alto riesgo de desarrollar complicaciones por la gripe, los cuales incluyen niños menores de 5 años, adultos mayores de 65 años de edad, mujeres embarazadas, residentes de asilos de ancianos, y los que tienen [ciertas condiciones médicas](#).

Si presenta con [síntomas de la gripe](#), debe quedarse en casa para descansar y guardar su distancia de los demás, al menos que sea en búsqueda de atención médica. Permanezca en casa, sin ir al trabajo o a la escuela, durante al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido (sin haber utilizado medicamentos antifebriles). La mayor parte de las personas saludables que contagian de la gripe no ocupan atención médica. Sin embargo, las personas con síntomas graves y los que presentan síntomas de la influenza y también forman parte de un grupo de alto riesgo deben comunicarse con su médico.

El Departamento de Salud del estado de Washington recalca que mientras se ha visto un aumento drástico en el número de casos de enfermedad en las últimas semanas, esto es algo normal con la gripe durante el tiempo de invierno. Cada año la gripe contagia y mueren personas alrededor del estado de Washington – es por esto que la gente debe vacunarse contra la gripe cada año.

Pasos precautorios para protegerse a sí mismo y a su familia contra la gripe

1. Vacunarse contra la gripe
2. Lávese las manos seguidamente con agua y jabón
3. Cúbrase al toser o al destornudar y tire el pañuelo después de usarlo
4. Permanezca en casa, sin ir al trabajo o a la escuela, durante al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido (sin haber utilizado medicamentos antifebriles).
5. Use medicamentos [antivirales](#) si lo receta su médico

Recursos adicionales

- [La influenza: lo que se debe hacer en caso de enfermarse](#)
- [Farmacias que ofrecen la vacuna antigripal en los condados de Chelan and Douglas](#) (inglés)
- [El enlace de parte del Distrito de Salud de los condados Chelan y Douglas](#)
- [El enlace de parte de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)

Distrito de Salud de los Condados Chelan y Douglas
200 Valley Mall Parkway, East Wenatchee, WA, 98802 | (509) 886-6400 | www.cdhd.wa.gov
Facebook.com/ChelanDouglasHD | @ChelanDouglasHD

Trabajando siempre para una comunidad más segura y saludable