

# No More Excuses: You Need a Flu Vaccine

## Get the Facts

- The flu vaccine is safe, does not cause the flu, and can protect the ones you love.
- Spread the word and **GET VACCINATED!**



### **Even healthy people need a flu vaccine.**

Influenza (flu) is a contagious disease which can lead to serious illness, including pneumonia. Even healthy people can get sick enough to miss work or school for a significant amount of time or even be hospitalized. An annual flu vaccine is recommended for everyone 6 months of age and older. Pregnant women, young children, older people, and people with certain chronic medical conditions like asthma, diabetes and heart disease are at increased risk of serious flu-related complications, so getting a yearly flu vaccine is especially important for them.

### **Is the flu vaccine safe?**

Yes. The flu vaccine is safe. Hundreds of millions of Americans have safely received flu vaccines over the past 50 years, and there has been extensive research supporting the safety of seasonal flu vaccines. Each year, CDC works closely with the U.S. Food and Drug Administration (FDA) and other partners to ensure the highest safety standards for flu vaccines.

### **The most common side effects of flu vaccines are mild.**

The flu vaccine cannot cause flu illness; however, it can cause mild side effects that may be mistaken for flu. Common side effects from the flu shot include soreness, redness, and/or swelling from the shot, headache, fever, muscle aches, and nausea. These side effects are NOT the flu. If experienced at all, these effects are usually mild and last only 1-2 days.

### **Even if I get sick, won't I recover quickly?**

Not necessarily. Influenza can be serious and anyone can become sick with flu and experience serious complications, including active and healthy kids, teens and adults. Even if you bounce back quickly, however, others around you might not be so lucky. You could spread your illness to someone who is more vulnerable to flu. Some people can be infected with the flu virus, but have no symptoms. During this time, you can still spread the virus to others. Don't be the one spreading flu to those you care about.

## Can't I wait and get vaccinated when/if flu hits my community?

It is best to get vaccinated before flu begins to spread. It takes about two weeks after vaccination for antibodies to develop in the body and provide protection against the flu, so the sooner you get vaccinated, the more likely it is that you will be protected once flu begins to circulate in your community.

## Flu vaccines can't give you the flu.

Even if you got a flu vaccine, there are reasons why you might still get flu or a flu-like illness.

- You may have been exposed to a non-flu virus. The flu vaccine can only prevent illnesses caused by flu viruses. It cannot protect against other viruses that may cause symptoms similar to flu, like the common cold.
- You might have been exposed to flu after you got vaccinated, but before the vaccine took effect. It takes about two weeks after you receive the vaccine for your body to build protection against the flu.
- You may have been exposed to an influenza virus that was very different from the viruses included in that year's vaccine. The flu vaccine protects against the influenza viruses that research indicates will cause the most disease during the upcoming season, but there can be other flu viruses circulating.
- Unfortunately, however, some people who get a flu vaccine may still get sick. How well the flu vaccine works (or its ability to prevent flu) can range from season to season and also can vary depending on who is being vaccinated. However, if you do get sick, flu vaccination might make your illness milder than it would have been otherwise

## Don't avoid getting a flu vaccine because you don't like shots.

The minor pain of a flu shot is nothing compared to the suffering that can be caused by the flu. A flu vaccine reduces your risk of illness, hospitalization, and can prevent you from spreading the virus to your loved ones. So, whatever little discomfort you feel from the minor side effects of the flu shot is worthwhile to avoid the flu.

## You need to get a flu vaccine every year.

There are two reasons for getting a flu vaccine every year:

- a) Flu viruses are constantly changing and so flu vaccines may be updated from one season to the next. You need the current season's vaccine for the best protection.
- b) A person's immune protection from the vaccine declines over time. Annual vaccination is needed for the best protection.



## Get a Flu Vaccine

- Flu vaccines are offered in many locations. Even if you don't have a regular doctor or nurse, you can get a flu vaccine somewhere else, including doctor's offices, clinics, health departments, retail stores, pharmacies, and health centers, as well as by many employers and schools.
- Use the vaccine finder at <http://vaccine.healthmap.org/> to find a flu vaccination clinic near you.



For more information, visit <http://www.cdc.gov/flu> or call 1-800-CDC-INFO (800-232-4636).

# No tiene más excusas: necesita la vacuna contra la influenza

## Conozca los datos

- La vacuna contra la influenza es segura, no causa la enfermedad y puede brindarles protección a sus seres queridos.
- ¡ Transmita el mensaje y VACÚNESE!



## Hasta las personas sanas necesitan la vacuna contra la influenza.

La influenza es una enfermedad contagiosa que puede causar complicaciones graves como la neumonía. Incluso las personas sanas pueden enfermarse y tener que faltar al trabajo o a la escuela por varios días, o necesitar hospitalización. Se recomienda una vacuna anual contra la influenza a todas las personas, a partir de los 6 meses de edad en adelante. Las mujeres embarazadas, los niños pequeños, las personas mayores y las personas con ciertas afecciones médicas crónicas como asma, diabetes y enfermedad cardíaca tienen mayor riesgo de sufrir complicaciones graves por la influenza; por lo tanto, es sumamente importante para ellos que se vacunen contra la influenza todos los años.

## ¿Es segura la vacuna contra la influenza?

Sí. La vacuna contra la influenza es segura. Cientos de millones de estadounidenses recibieron las vacunas contra la influenza con total seguridad en los últimos 50 años y, además, se han realizado amplias investigaciones que respaldan la seguridad de las vacunas contra la influenza estacional. Cada año, los CDC trabajan conjuntamente con la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los EE. UU. y otros socios, con el objetivo de garantizar los más altos estándares de seguridad para las vacunas contra la influenza.

## Los efectos secundarios más comunes de las vacunas contra la influenza son leves.

La vacuna contra la influenza no puede causar la enfermedad; sin embargo, puede causar efectos secundarios que pueden confundirse con la influenza. Los efectos secundarios de la vacuna inyectable contra la influenza incluyen dolor, enrojecimiento y/o inflamación en la zona de aplicación, dolor de cabeza, fiebre, dolores musculares y náuseas. Estos efectos secundarios NO son síntomas de influenza. En caso de que aparezcan, estos síntomas son leves y duran solo 1 o 2 días.

## Incluso si me enfermo, ¿no será rápida la recuperación?

No necesariamente. La influenza puede ser grave y cualquier persona puede contraerla y presentar complicaciones graves, incluso los niños, los adolescentes y los adultos sanos y activos. Aunque usted se recupere rápidamente, las personas que lo rodean pueden no correr la misma suerte. Usted puede transmitir la enfermedad a otra persona que sea más vulnerable a la influenza. Algunas personas pueden infectarse con el virus de la influenza, pero sin presentar síntomas. Durante este período, todavía puede contagiar el virus a otras personas. No sea usted quien transmita la influenza a sus seres queridos.

## ¿No puedo esperar y vacunarme cuando la influenza llegue a mi comunidad?

Es mejor vacunarse antes de que la influenza comience a propagarse. Deben transcurrir dos semanas, a partir de la vacunación, para que se creen anticuerpos en el organismo y quede protegido contra la influenza; por lo tanto, cuanto más pronto se vacune, más probabilidades tendrá de estar protegido cuando la influenza aparezca en su comunidad.

## Las vacunas contra la influenza no le transmiten la enfermedad.

Incluso si recibió una vacuna contra la influenza, hay algunas razones por las que todavía puede contraer la enfermedad o tener síntomas similares a los de la influenza:

- Usted pudo haber estado expuesto a un virus que no sea el de la influenza. La vacuna contra la influenza previene únicamente las enfermedades por virus gripales. No protege contra otros.
- Usted pudo haber estado expuesto a la influenza después de haberse vacunado, pero antes de que la vacuna hiciera efecto. Después de haber recibido la vacuna, tarda aproximadamente dos semanas para que su cuerpo esté protegido contra la influenza.
- Usted pudo haber estado expuesto a un virus de la influenza que fuera muy diferente a los virus incluidos en la vacuna de ese año. La vacuna contra la influenza brinda protección contra los virus de la influenza que, según las investigaciones, serán los más comunes durante la temporada entrante, pero puede haber otros virus de la influenza en circulación.
- Sin embargo, lamentablemente algunas personas que se vacunan contra la influenza pueden enfermar. La efectividad de la vacuna contra la influenza (o su capacidad para prevenir la enfermedad) puede variar de una temporada a otra, y también según quién reciba la vacuna. No obstante, si se enferma, la vacunación contra la influenza puede hacer que la enfermedad sea más leve de lo que hubiese sido en caso contrario.

## No evite vacunarse por el solo hecho de que no le gustan las inyecciones.

El leve dolor de una vacuna inyectable contra la influenza no es nada en comparación con el malestar que provoca la enfermedad. La vacuna contra la influenza reduce el riesgo de que se enferme, de que sea hospitalizado y, además, evita que transmita el virus a sus seres queridos. En conclusión, vale la pena soportar cualquier pequeña molestia que sienta por los efectos secundarios leves de la vacuna inyectable contra la influenza, y así evitar contraer la enfermedad.

## Usted debe vacunarse contra la influenza todos los años.

Hay dos razones para vacunarse contra la influenza todos los años:

- a) los virus de la influenza cambian constantemente por lo que las vacunas contra esta enfermedad pueden actualizarse de una temporada a la siguiente. Para lograr la mayor protección, es necesario que reciba la vacuna de esta temporada.
- b) la protección inmunológica que una persona obtiene de la vacuna va disminuyendo en la medida que pasa el tiempo. Para lograr la mayor protección, es necesario recibir la vacunación anual.



## Vacúnese contra la influenza

- Las vacunas contra la influenza se ofrecen en muchos lugares. Aunque no tenga un médico o un enfermero de cabecera, puede recibir la vacuna contra la influenza en cualquier otro sitio, incluidos los consultorios médicos, las clínicas, los departamentos de salud, las tiendas minoristas, las farmacias y los centros de salud; además, muchos empleadores y escuelas se encargan de administrar la vacunas.
- Use la herramienta para buscar vacunas en <http://vaccine.healthmap.org/> para encontrar los sitios en su comunidad donde se ofrece la vacuna contra la influenza.



For more information, visit <http://www.cdc.gov/flu> or call 1-800-CDC-INFO (800-232-4636).