

# Key Talking Points – Flu and COVID-19



**A quick resource to help answer your questions.**

## Why getting the flu vaccination is important:

- Getting vaccinated for flu is an essential part of protecting your health and is now more important than ever.
- This year flu and COVID-19 will be circulating at the same time in communities throughout LA County, and both can cause serious illness.
- Every year, flu sickens millions of people in the U.S, causing thousands of hospitalizations and deaths.
- Catching both flu and COVID-19 infections is possible and could result in increased illness, hospitalizations and death.
- Increased illness during flu season could potentially overwhelm the health care system.
- Both COVID-19 and flu can spread easily to other people, and share many of the same symptoms, which can make it more difficult to diagnose.
- Because of the COVID-19 pandemic, reducing the spread of respiratory illnesses, like flu, this fall and winter is more important than ever.
- If fewer people get sick with flu this season, health care will be more available for those who are sick with COVID-19.

## Benefits of the flu vaccination:

- Flu vaccinations can protect you from the flu.
- If you are infected with flu, flu vaccinations can shorten the duration of symptoms and decrease the risk of severe illness such as hospitalization, respiratory distress, and death.
- Flu vaccinations not only protect you, but they also protect your loved ones and your community.
- Flu vaccinations taken during pregnancy can protect your newborn infant for their first 6 months of life against flu.

## People at increased risk:

- Pregnant women, children and older adults, persons with long lasting conditions such as diabetes, heart and lung disease, and a weakened immune system are at increased risk of severe complications and illness from flu.
- People of color, including Latinos, African Americans, and Native Hawaiians experience high case, hospitalization and death rates from COVID-19.
- People providing essential services, including healthcare workers, have higher exposure to both flu and COVID-19.
- What can you do if you are at increased risk:
  - Everyone 6 months and older should get vaccinated, including healthy people.
  - Wear a face covering, keep 6-feet of distance, and wash your hands frequently.

**HEALTH IS FOR EVERYONE//** To find a low cost or free vaccination, contact your doctor or pharmacy, call 2-1-1, or go to [PreventFluLA.com](https://www.preventflu.com)



# Key Talking Points – Flu and COVID-19



## Where to get vaccinated:

- Flu vaccinations are available for low-cost or free. Visit your health care provider or pharmacy, call 2-1-1, or go to [PreventFluLA.com](https://www.PreventFluLA.com).
- Doctor's offices, including clinics and pharmacies, are taking steps to ensure your visit is as safe as possible from COVID-19 or other diseases.
- Because of COVID-19, to keep yourself and healthcare personnel safe, you will be required to wear a mask and practice social distancing when you get vaccinated for flu.

## Protecting yourself from the flu and COVID-19:

- Both COVID-19 and the flu are transmitted mostly by respiratory droplets, so the same prevention strategies used to reduce the spread of COVID-19, such as wearing a mask or face covering, hand sanitizer, social distancing, staying home when you are sick and staying away from people who are sick, will also help protect you from flu. The best way to protect yourself from flu is to get vaccinated.
- It is possible to spread COVID-19 and flu to others before experiencing any symptoms.
- People with flu may have a range of symptoms which are identical to symptoms of COVID-19, including fever (not everyone will have), cough, sore throat runny/stuffy nose, muscle body aches, headache, fatigue, vomiting and diarrhea. One symptom of COVID-19 that is not shared with flu is loss of taste or smell. Flu usually has rapid onset of symptoms, COVID-19 usually has a slower onset of symptoms.
- If you are feeling ill, call your health care provider and get tested.

# Puntos importantes sobre - La gripe y el COVID-19



Una fuente de referencia rápida para ayudar a responder sus preguntas.

## Por qué es importante vacunarse contra la gripe:

- Vacunarse contra la gripe es una parte esencial para proteger su salud y ahora es más importante que nunca.
- Este año, la gripe y el COVID-19 coinciden en este momento en las comunidades de todo el condado de Los Ángeles y ambos pueden causar enfermedades muy graves.
- Todos los años, la gripe enferma a millones de personas en Los Estados Unidos y causa miles de hospitalizaciones y muertes.
- Es posible contraer tanto la gripe como el COVID-19 al mismo tiempo, y esto podría tener como resultado el aumento de enfermedades, hospitalizaciones y fallecimientos.
- El incremento de enfermedades durante la temporada de gripe tiene un mayor potencial para abrumar el sistema de atención médica.
- Dado que el COVID-19 como la gripe se pueden transmitir fácilmente a otras personas y los síntomas son muy similares, puede ser difícil distinguir el diagnóstico.
- Debido a la pandemia de COVID-19, durante este otoño e invierno es más importante que nunca reducir la propagación de enfermedades respiratorias, tales como la gripe.
- Si menos personas se enferman de la gripe esta temporada, la atención médica tendrá una disponibilidad más efectiva para aquellos que estén enfermos con COVID-19.

## Los beneficios de la vacuna contra la gripe:

- Las vacunas contra la gripe pueden protegerlo de la influenza.
- Si está enfermo con gripe, con la vacuna puede tener una duración más corta de los síntomas y disminuir el riesgo de enfermedades graves, como hospitalización, insuficiencia respiratoria y muerte.
- Las vacunas contra la gripe no solo lo protegen, sino que también protegen a sus seres queridos y a su comunidad.
- Las vacunas contra la gripe durante el embarazo son la mejor manera de protegerse y proteger a su bebé de las complicaciones asociadas con la gripe durante sus primeros 6 meses de vida.

## Las personas con mayores riesgos:

- Las mujeres embarazadas, adultos mayores, niños y personas con enfermedades crónicas prolongadas, tales como diabetes, problemas cardíacos y pulmonares, y aquellas que tienen un sistema inmunológico debilitado, corren un mayor riesgo de sufrir complicaciones graves por causa de la gripe.
- Las personas de color, incluidos los latinos, afroamericanos y nativos de Hawái, experimentan un incremento mayor de casos, hospitalizaciones y fallecimientos por causas de COVID-19.

**LA SALUD ES PARA TODOS //** Para obtener la vacuna contra la gripe gratuita o a bajo costo, llame al 2-1-1, visite a su médico, farmacia local o [PreventFluLA.com](https://www.preventflu.com)



# Puntos importantes sobre - La gripe y el COVID-19



## Las personas con mayores riesgos:

- Las personas que brindan servicios esenciales, incluidos los profesionales de la salud, tienen un riesgo más alto tanto a la gripe como al COVID-19.
- Qué puede hacer si tiene un mayor riesgo de enfermarse:
  - Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse, incluyendo personas saludables.
  - Use una cubierta de tela para la cara, mantenga una distancia de 6 pies y lávese las manos con frecuencia.

## Dónde vacunarse:

- Las vacunas contra la gripe están disponibles a bajo costo o gratis. Visite a su médico, farmacia local, llame al 2-1-1 o visite [PreventFluLA.com](http://PreventFluLA.com).
- Los consultorios médicos, incluidas las clínicas y farmacias, están tomando todas medidas necesarias para garantizar que su visita sea lo más segura posible contra el COVID-19 u otras enfermedades.
- Debido a la pandemia de COVID-19, para que usted y el personal de atención médica estén seguros, se le recomienda usar una cubierta de tela para la cara y mantener el distanciamiento físico cuando venga a vacunarse contra la gripe

## Protéjase de la gripe y el COVID-19:

- Tanto el COVID-19 como la gripe se transmiten principalmente por gotitas respiratorias, por lo tanto, se utilizan las mismas estrategias de prevención para reducir la propagación del COVID-19, tales como, usar una cubierta de tela para la cara, desinfectante de manos, mantener el distanciamiento físico; es conveniente, quedarse en casa cuando se sienta enfermo y evitar el contacto cercano con personas enfermas, todo esto le ayudará a protegerse de la gripe. Sin embargo, la manera más efectiva de protegerse contra la gripe es vacunándose.
- Es posible transmitir COVID-19 y la gripe a otras personas antes de experimentar cualquier síntoma.
- Las personas con gripe pueden tener una variedad de síntomas que son muy similares a los síntomas del COVID-19, que incluyen fiebre (no todos la tendrán), tos, dolor de garganta, mucosidad/congestión nasal, dolores musculares y molestias corporales, dolor de cabeza, fatiga, vómito y diarrea. Un síntoma de COVID-19 diferente a la gripe es la pérdida del gusto u olfato. La gripe generalmente tiene síntomas de inicio rápido, mientras que los síntomas de COVID-19, son comúnmente más lento.
- Si se siente enfermo, llame a su médico y hágase la prueba.