



Notes from the School Nurses

Flu season is coming! There already have been a few cases in the United States. The CDC recommends getting your flu shot by the end of October. Remember, it takes 2 weeks for your body to make antibodies to protect you from the flu after receiving your flu shot.

Last year, 138 children died from the flu in the United States and most of them were healthy without any high-risk medical conditions. Children who receive the flu vaccine decrease the risk of flu-associated death by 65%.

Signs and Symptoms	Cold	Flu
Symptom onset	Gradual	Abrupt
Fever	Rare	Usual
Aches	Slight	Usual
Chills	Uncommon	Fairly common
Fatigue, weakness	Sometimes	Usual
Sneezing	Common	Sometimes
Stuffy nose	Common	Sometimes
Sore throat	Common	Sometimes
Chest discomfort, cough	Mild to moderate	Common
Headache	Rare	Common

#FIGHT FLU

You should keep your child home if they have a fever. Remind your child to cover their nose and mouth with a tissue when they cough or sneeze. Tissues should be thrown in the trash immediately after use and hands should be washed with soap.

Places to get your flu shot:

- Your family doctor
- Local pharmacies, usually at no cost with most insurances
- Brown County Public Health, which has free flu shots for children who are eligible starting in November
 - A limited supply of flu vaccine available for adults 19 years and older at a cost of \$30.
 - Call Public Health 448-6445 for an appointment





Notes from the School Nurses

¡Se acerca la temporada de gripa! Ya ha habido algunos casos en los Estados Unidos. El CDC recomienda vacunarse contra la gripa a fines de octubre. Recuerde, su cuerpo tarda 2 semanas en produce anticuerpos para protegerlo de la gripa después de recibir la vacuna contra la gripa. El año pasado, 138 niños murieron de gripe en los Estados Unidos y la mayoría de ellos estaban sanos sin cualquier afección médica de alto riesgo. Los niños que reciben la vacuna contra la gripa disminuyen el riesgo de muertes asociada en un 65%.

Signos y síntomas	Resfriado	Gripa
Inicio de síntomas	Gradual	Abrupta
Fiebre	Raro	común
Dolores	Leve	común
Resfriados	Poco común	Bastante común
Fatiga, debilidad	A veces	común
Estornudos	común	A veces
Congestión nasal	común	A veces
Dolor de garganta	común	A veces
Molestias en el pecho Tos	Leve a moderada	común
Dolor de cabeza	Raro	común

Cuando esté enfermo, quédese en casa hasta que desaparezca la fiebre y recuerde cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, y tirar pañuelos a la basura después de usarlos y lavarse bien las manos.

Lugares para obtener su vacuna::

- Su medico de familia
- Las farmacias locales también tienen vacunas contra la gripa, generalmente sin costo con la mayoría de los seguros..
- La salud pública del condado de Brown tiene vacunas contra la gripa gratuitas para los niños que son elegibles a partir de noviembre
 - Un suministro limitado de vacuna contra la gripa disponible para adultos mayores de 19 años a un costo de \$ 30.
 - Llame a Salud Pública al 448-6445 para hacer una cita.

