

Key Talking Points – Flu and COVID-19



A quick resource to help answer your questions.

Why getting the flu immunization is important:

- Getting immunized 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 immunization:

- Flu immunizations can protect you from the flu.
- If you are infected with flu, flu immunizations can shorten the duration of symptoms and decrease the risk of severe illness such as hospitalization, respiratory distress, and death.
- Flu immunizations not only protect you, but they also protect your loved ones and your community.
- Flu immunizations 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 immunized, 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 immunization, 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 immunized:

- Flu immunizations 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.preventflu.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 immunized 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 immunized.
- 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.

Mga Mahahalagang Punto – Trangkaso at COVID-19



Mabilis na mapagkukunan ng sagot para sa mga katanungan.

Bakit ang pagkuha ng bakuna sa trangkaso ay mahalaga:

- Ang pagkuha ng bakuna sa trangkaso ay mahalagang bahagi ng proteksyon sa iyong kalusugan at sa ngayon ay mas importante.
- Sa taong ito ang trangkaso at COVID-19 ay kakalat ng sabay sa mga komunidad ng LA County, at parehas na magdudulot ng seryosong karamdaman.
- Sa bawat taon, ang trangkaso ay magiging karamdaman ng milyong tao sa U.S., na magdudulot ng mga hospitalisasyon at kamatayan.
- Ang pagkakaroon ng parehas na trangkaso at COVID-19 na impeksiyon ay posible at maaaring magresulta sa karagdagang karamdaman, hospitalisasyon at kamatayan.
- Ang pataas na karamdaman sa panahon ng trangkaso ay lubos na potensiyal sa sistema ng alagang pangkalusugan.
- Parehas ang COVID-19 at trangkaso ay mabilis na kakalat sa ibang tao, at magbahagi ng maraming mga parehong sintomas, na magdudulot ng mas mahirap na pagsusuri.
- Dahil sa COVID-19 na pandemya, ang pagbawas sa pagkalat ng sakit sa palahingahan, katulad ng trangkaso, ngayong taglagas at taglamig ay ang mas importante kaysa dati.
- Kung kaunting tao ang magkaron ng trangkaso ngayong panahon, ang pangangalagang pangkalusugan ay mas magagamit sa mga may sakit ng COVID-19.

Mga Benepisyo ng bakuna sa trangkaso:

- Ang bakuna sa trangkaso ay makakapagprotekta sa iyo laban sa trangkaso.
- Kung ikaw ay nahawahan ng trangkaso, ang mga bakuna sa trangkaso ay maiiklian ang tagal ng sintomas at mababawasan ang peligro ng malubhang karamdaman katulad ng hospitalisasyon, pagkabalisa sa palahingahan at kamatayan.
- Ang bakuna sa trangkaso ay hindi ka lang proprotektahan, ngunit ito rin ay proprotektahan ang iyong mga mahal sa buhay at ang komunidad.
- Ang bakuna sa trangkaso sa panahon ng pagdadalang-tao ay proprotektahan ang iyong bagong silang na anak sa kanilang unang 6 na buwan aban sa trangkaso.

Mga tao na mas mataas ang panganib:

- Ang mga buntis, mga bata at matanda, mga tao na may matagal ng kundisyon katulad ng diyabetis, sakit sa puso at baga, at ang may mahinang immune system ay ang mas mataas na panganib sa malubhang komplikasyon at karamdaman mula sa trangkaso.
- Ang mga tao na may kulay, kasama ang mga Latino, African Americans, at Native Hawaiians ang nakakaranas ng mataas na kaso, hospitalisasyon, at datos ng kamatayan mula sa COVID-19.
- Ang mga tao na nagbibigay ng mahahalagang serbisyo, kasama ang mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan, ay may mas mataas na pagkakatantad sa parehas na trangkaso at COVID-19.
- Ano ang iyong maaaring gawin kung ikaw ay may mataas na panganib:
 - Ang lahat na 6 na buwan ang edad at mas matanda ay dapat magpabakuna, pati ang mga malulusog na tao.
 - Magsuot ng pantakip sa mukha, panatilihin ang 6 na talampakang distansiya, at laging maghugas ng mga kamay.

Mga Mahahalagang Punto – Trangkaso at COVID-19



Saan maaaring magpabakuna:

- Ang mga bakuna sa trangkaso ay makukuha nang mura o libre. Bisitahin ang iyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan o botika, tumawag sa 2-1-1, o magpunta sa PreventFluLA.com
- Ang mga opisina ng mga doktor, kasama ang mga klinika at botika, ay gumagawa ng hakbang upang masiguro na ang iyong pagbisita ay posibleng ligtas mula sa COVID-19 o iba pang mga sakit.
- Upang mapanatili ang kaligtasan mo at ng mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan dahil sa COVID-19, ikaw ay kinakailangan na magsuot ng pantakip sa mukha at magpanatili ng distansya mula sa tao kapag ikaw ay nagpabakuna sa trangkaso.

Protektahan ang iyong sarili mula sa trangkaso at COVID-19:

- Ang COVID-19 at trangkaso ay madalas na kumakalat sa pamamagitan ng maliliit na patak sa palahingahan, kaya parehong estratehiya sa pag-iwas ang gamitin upang mabawasan ang pagkalat ng COVID-19, katulad ng pagsuot ng pantakip sa mukha, pag-sanitize ng kamay, pagpapanatili ng distansiya mula sa tao, pagpapanatili sa bahay kung ikaw ay may sakit at paglayo sa mga taong may sakit, ay magbibigay sa iyo ng proteksiyon mula sa trangkaso. Ang pinakamabuting paraan upang protektahan ang iyong sarili mula sa trangkaso ay ang pagbabakuna.
- Posible na kumalat ang COVID-19 at trangkaso sa ibang tao bago makaranas ng iba pang sintomas
- Ang mga tao na may trangkaso ay maaaring magkaroon ng saklaw na mga sintomas na kapareho sa sintomas ng COVID-19, katulad ng lagnat (hindi lahat ay nagkakaroon), ubo, pamamaga ng lalamunan, baradong ilong, pananakit ng katawan at kalamnan, sakit sa ulo, pagkapagod, pagsusuka at pagtatae. Isa sa sintomas ng COVID-19 na hindi kabahagi ng trangkaso ay ang pagkawala ng pang-amoy o panlasa. Ang trangkaso ay madalas na may mabilis na pagsisimula ng mga sintomas, ang COVID-19 ay madalas na may mabagal na pagsisimula ng mga sintomas.
- Kung ikaw ay nakakaramdan na may sakit, tumawag sa tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan at magpasuri.