

## What should I do to protect myself from the flu this season?

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommends a yearly [flu vaccine](#) for everyone 6 months of age and older as the first and most important step in protecting against this serious disease. People should begin getting vaccinated soon after flu vaccine becomes available, if possible by October, to ensure that as many people as possible are protected before flu season begins. However, as long as flu viruses are circulating in the community, it's not too late to get vaccinated.

In addition to getting a seasonal flu vaccine, or if you have not already been vaccinated, you can take [everyday preventive actions](#) like staying away from people who are ill and washing your hands to reduce the spread of germs. If you are sick with flu, stay home from work or school to prevent spreading flu to others.

## ¿Qué debería hacer para protegerme de la gripe esta temporada?

Los centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomienda una vacuna antigripal anual para todos de 6 meses de edad y mayores como el primer y más importante paso de protección contra esta grave enfermedad. Las personas deben comenzar a vacunarse tan pronto cuando la vacuna antigripal está disponible, si es posible por octubre, para que la mayoría de las personas como sea posible estén protegidas antes de que comience la temporada de gripe. Sin embargo, como el virus de la influenza está circulando en la comunidad, no es demasiado tarde para vacunarse.

Además de recibir una vacuna contra la gripe estacional, o si usted no ha sido vacunado, puede tomar acciones preventivas diarias como mantenerse alejado de personas enfermas y lavarse las manos para reducir el contagio de microbios. Si usted está enfermo con gripe, quédese en casa y no vaya al trabajo o a la escuela para evitar el contagiar de gripe a los demás.

## Что мне следует делать, чтобы защитить себя от гриппа в это время года?

Центры по контролю и предотвращению болезней (Centers for Disease Control and Prevention) (CDC) рекомендуют всем людям в возрасте от 6 месяцев и старше, ежегодно делать прививку от гриппа, как первый и самый важный шаг в защите против этого серьезного заболевания. Населению рекомендуется начать делать прививки сразу, как прививка от гриппа станет доступной, обычно к октябрю. Таким образом, как можно больше людей получат защиту до начала сезона гриппа. Однако, прививку против гриппа нужно делать пока грипп циркулирует в нашей местности.

В дополнение к сезонной вакцинации от гриппа, если Вы еще не сделали прививку, Вы можете прибегать к ежедневным профилактическим действиям: избегать присутствия больных людей и мыть руки, чтобы сократить распространение микробов. Если Вы заболете гриппом, оставайтесь дома и не приходите на работу или в школу, чтобы не заразить других.

## Tôi nên làm gì để bảo vệ cho tôi không bị cúm trong mùa này?

Trung tâm Kiểm Soát Bệnh Tật và Phòng Ngừa (CDC) đề nghị [chích ngừa cúm](#) hàng năm cho mọi người tuổi từ 6 tháng trở lên là bước đầu và quan trọng nhất để bảo vệ bạn chống lại chứng bệnh nguy hiểm này. Mọi người nên bắt đầu chích ngừa ngay khi thuốc ngừa sẵn sàng, nếu có thể là vào tháng Mười, để bảo đảm càng có nhiều người được bảo vệ càng tốt trước khi mùa cúm bắt đầu. Tuy nhiên, khi nào vi khuẩn bệnh cúm còn quanh quẩn trong cộng đồng, thì cũng không muộn để chích ngừa.

Ngoài sự chích ngừa bệnh cúm theo mùa, nếu bạn chưa chích ngừa, bạn có thể có [những hành động phòng ngừa hàng ngày](#) như tránh xa những người đang có bệnh và rửa tay để giảm sự lan truyền của vi khuẩn. Nếu bạn bị bệnh cúm, hãy nghỉ làm ở nhà hay đừng tới trường để tránh không lây bệnh cúm cho người khác.