

# MOORE



## HEALTHY FAMILIES

# Immunizations and Flu Prevention-October 2010

## Topic of the Month - Immunizations and Flu Prevention

The flu is a contagious virus that is spread from one person to another through tiny droplets that are released into the air when a person infected with the flu coughs or sneezes. Sometimes, people can become infected by touching their nose or mouth after touching something infected by the flu virus.

### Members

- Moore County Hospital District
- Moore County YMCA
- Moore County Library System
- Dumas Independent School District
- Sunray Independent School District
- City of Dumas
- City of Cactus
- Texas Agriculture Extension Agency

### Schedule of Events

- Blood Drive  
October 13th  
YMCA
- Breast Cancer Awareness Lunch and Learn  
October 19th  
YMCA
- Trick or Treat 5K Family Fun Run  
October 30th  
YMCA  
8a.m.

### Moore Health

The flu is characterized by a collection of symptoms that can often occur suddenly. The primary influenza symptoms are:

- **Fever (higher than 100° F)**-A fever occurs when your body temperature increases in response to illness or injury. Your temperature is considered elevated when it is higher than 100°F.
- **Muscle aches**-While it is normal to feel body aches from physical overexertion, body aches that are sudden and unexplained can be a sign of the flu.
- **Chills**-Body chills that are not related to a cold environment can be a sign of the flu.
- **Extreme tiredness**-It's normal to feel tired at the end of a long day or when you don't get adequate sleep, but unexplained tiredness can be a sign of the flu.

### Know Moore

#### PREVENTION

- Get a flu vaccine
- Wash your hands often with soap and warm water
- Use tissue when you cough, sneeze or spit and dispose of the tissue in a covered trash bin
- Keep your hands away from your face
- Clean shared space more often such as phone receivers, keyboards, steering wheels and office equipment
- Do not share personal items such as, forks, spoons, toothbrushes and towels
- Avoid crowds
- Avoid people who are sick with respiratory illnesses
- The influenza shot or nasal spray immunization is also a good way to prevent you

### Moore Nutritious

There are several different items you can eat or drink to help your body fight the flu!

- **Vitamin C enriched foods:** bell peppers (especially red), cabbage, broccoli, leafy greens, kiwi fruit, citrus fruit, and berries
- **Garlic and Onion:** The flavonoids in onions actually work with Vitamin C to help kill harmful bacteria
- **Eat brightly colored fruits and vegetables:** oranges, sweet potatoes, carrots, squash, red or yellow bell peppers
- **Drink tea:** in particular green tea because research has shown it can help boost the immune system

**Don't forget to check out [www.highplainsobserververdumas.com](http://www.highplainsobserververdumas.com) to enter our contest.**

580 Steakhouse will offer healthy choices on their menu during the month of November. You can reach 580 at 806-935-1126 for more information.

### Moore Fit

According to recent findings, when moderate exercise is repeated on a near daily basis, there is a cumulative immune-enhancing effect, which leads to a sustained response by the immune system to illness.

When you exercise, your white blood cells -- the blood cells that fight infections in the body -- travel through your body more quickly, fighting bacteria and viruses (such as flu) more efficiently.

To maintain good health, experts recommend at least 30 minutes of aerobic activity such as [walking](#), [swimming](#), biking, or [running](#) each day.

Rest your body when you have the flu. Allow your body a chance to adjust to the stress of illness. Your immune system functions best when it is not stressed or in overdrive.

**MOORE**



**HEALTHY FAMILIES**

# Edición de la Gripe- Octubre 2010

## Información del mes: La Obesidad

El gripe es un virus contagioso que se transmite de persona a persona, y también de pequeñas gotas que se liberan al aire cuando una persona infectada con la gripe tose o estornuda. A veces, las personas pueden infectarse al tocar la nariz o la boca después de tocar algo infectado por el virus de la gripe.

### Miembros

Moore County Hospital District

Moore County YMCA

Moore County

Moore County Library System

Dumas Independent School District

Sunray Independent School District

City of Dumas

City of Cactus

Texas Agriculture Extension Agency

### Calendario de eventos

Blood Drive  
October 13th  
YMCA

Breast Cancer Awareness Lunch and Learn  
October 19th  
YMCA

Trick or Treat 5K Family Fun Run  
October 30th  
YMCA  
8a.m.

### Moore Salud

El gripe tiene algunas síntomas que a veces puede ocurrir de repente. Los síntomas de la gripe primaria son:

- La fiebre (superior a 100 ° F)-La fiebre se produce cuando aumenta la temperatura corporal en respuesta a una enfermedad o lesión. Su temperatura es considerada elevada cuando sea superior a 100 ° F.
- dolores músculo-Si bien es normal sentir dolores en el cuerpo del exceso de ejercicio físico, dolores en el cuerpo que son repentinos y sin explicación puede ser un signo de la gripe.
- Escalofríos- escalofríos del cuerpo que no están relacionados con un ambiente frío puede ser un signo de la gripe.
- Cansancio extremo-Es normal sentirse cansado al final de un largo día o cuando usted no consigue dormir lo suficiente, pero inexplicable cansancio puede ser un signo de la gripe.

### Conozca a Moore

#### PREVENCIÓN

Obtener una vacuna contra el gripe

- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua tibia
- Utilice pañuelo desechable al toser, estornudar o escupir y tirarlo a la basura en basurero con tapa
- Mantenga las manos lejos de su cara
- Limpie los espacios compartidos con más frecuencia como receptores de teléfono, teclados, volantes y equipo de la oficina
- No comparta artículos personales como, tenedores, cucharas, cepillos de dientes y toallas
- Evite donde ayga muchas personas
- Evite a las personas que están enfermas con enfermedades respiratorias
- La vacuna contra la influenza o la inmunización en aerosol de nariz es también una buena manera para prevenir

### Moore Nutritivo

Hay varios alimentos diferentes que usted puede comer o beber para ayudar a su cuerpo a combatir el gripe:

- La vitamina C alimentos enriquecidos con chile acampanado (especialmente de color rojo), repollo, brócoli, verduras de hoja verde, kiwi, cítricos, bayas y
- Ajo y Cebolla : Los flavonoides de la cebolla en realidad trabajar con vitamina C para ayudar a matar las bacterias
- Coma nocivos de colores brillantes frutos y verduras: naranjas, patatas dulces, zanahorias, calabaza, chile acampanado rojos o amarillos
- Beber té: el té verde en particular porque la investigación ha demostrado que puede ayudar a estimular el sistema inmunológico

No se olvide de visitar

[www.highplainsobserverdumas.com](http://www.highplainsobserverdumas.com) para entrar en nuestro concurso 580 Steakhouse ofrecerá opciones saludables en su menú durante el mes de noviembre. Se puede llamar a 580 en 806-935-1126 para más información.

### Moore en Forma

De acuerdo a los resultados de los últimos, cuando el ejercicio moderado se repite a diario cerca, hay una que aumentan la inmunidad efecto acumulativo, lo que conduce a una respuesta sostenida por el sistema inmune a la enfermedad

- Cuando haces ejercicio, las células blancas son las células de la sangre que combaten las infecciones en el cuerpo y través su cuerpo más rápidamente, la lucha contra las bacterias y los virus (como la gripe) más eficientemente.

tratar de mantener una buena salud, los expertos recomiendan al menos 30 minutos de actividad aeróbica, como caminar, nadar, andar en bicicleta o correr todos los días.

Descanse su cuerpo cuando usted tiene la gripe. Permita que su cuerpo tenga oportunidad de adaptarse al estrés de la enfermedad. Las funciones de su sistema inmunológico mejor cuando no está estresado o en marcha.