

Wellness Tidbits

National Immunization Awareness Month



TAKE PREVENTION INTO YOUR OWN HANDS

Each August, National Immunization Awareness Month promotes the importance of immunization and encourages people to get vaccinated. There are millions of vaccine-preventable cases of disease reported in the United States each year.

Some vaccines to consider:

- **Influenza Vaccine** - Flu season can last from October until May, peaking in December and February. A yearly influenza vaccination is recommended to everyone 6 months and older.
- **Pneumococcal Vaccine** - This vaccine protects against pneumococcal disease, infections in the lungs and bloodstream, and is recommended for adults 65 and older, those with heart disease, lung disease, diabetes, weakened immune systems, or who smoke.
- **Shingles Vaccine** - Approximately one million Americans contract shingles every year. A vaccination for this virus is recommended for adults aged 60 and older.
- **Tetanus and TDap Vaccine** - Although most adults received the TDap vaccine as children, it is recommended that the vaccination be readministered every 10 years.

It is important to speak with your health care provider to determine the best course of action for you against these viruses.

Resources: <https://www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac/index.html>



Join the Monthly TSHBP Fitbit® Challenge!

How to Play

- 1) Read the article above.
- 2) Click the button on the right to answer
- 3) A winner will be chosen randomly from correct responses

Question

True or False: The TDap vaccine is effective for about 10 years.

**ANSWER FITBIT®
CHALLENGE HERE!**



WWW.TSHBP.ORG

Cositas de Bienestar

Mes Nacional de Concientización sobre Vacunación



TOME LA PREVENCIÓN EN SUS PROPIAS MANOS

Cada Agosto, el Mes Nacional de Concientización sobre la Inmunización promueve la importancia de la inmunización y alienta a las personas a vacunarse. Existen millones de casos de enfermedades prevenibles por vacunación reportados en los Estados Unidos cada año .

Algunas vacunas a tener en cuenta:

- **Vacuna contra la Influenza** - La temporada de influenza puede durar de Octubre a Mayo, alcanzando su punto máximo en Diciembre y Febrero. Se recomienda una vacuna anual contra la influenza para todas las personas de 6 meses en adelante .
- **Vacuna Antineumocócica** - Esta vacuna protege contra la enfermedad neumocócica, las infecciones en los pulmones y el torrente sanguíneo, y se recomienda para adultos mayores de 65 años, personas con enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares, diabetes, sistemas inmunitarios debilitados o que fuman.
- **Vacuna contra el Herpes Zóster** - Aproximadamente un millón de estadounidenses contraen herpes cada año. Se recomienda una vacuna contra este virus para adultos mayores de 60 años .
- **Vacuna contra el Tétanos y TDap** - Aunque la mayoría de los adultos recibieron la vacuna TDap cuando eran niños, se recomienda que la vacuna se administre cada 10 años.

Es importante hablar con su proveedor de atención médica para determinar el mejor curso de acción para usted contra estos virus.

Fuentes: <https://www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac/index.html>



¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

Cómo jugar

- 1) Lea el artículo anterior.
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

Pregunta

Verdadero o Falso: La vacuna TDap es eficaz durante unos 10 años

**¡RESPONDE A FITBIT®
CHALLENGE AQUÍ!**



WWW.TSHBP.ORG