

Flu Vaccination Information

Who Should Get a Flu Vaccine?

Everyone 6 months and older should get a flu vaccine every season with rare exceptions. Vaccination is particularly important for people who are at higher risk of serious complications from influenza.

Why Should You get a Flu Vaccine?

Flu vaccination has important benefits. It can reduce flu illnesses, visits to doctor's offices, and missed work and school due to flu, as well as make symptoms less severe and reduce flu-related hospitalizations and deaths.

Which Flu Vaccine Should You Get?

Different flu vaccines are approved for use in different age groups.

- There are several flu shots approved for use in people as young as 6 months old and older, and two are approved only for adults 65 years and older.

- Flu shots also are recommended for pregnant people and people with certain chronic health conditions.

- The nasal spray flu vaccine is approved for use in people 2 years through 49 years of age. People who are pregnant and people with certain medical conditions should not receive the nasal spray flu vaccine.

If you have questions about which flu vaccine to get, talk to your doctor or other health care professional.

Special Consideration Regarding Egg Allergy

People with egg allergies can receive any licensed, recommended age-appropriate flu vaccine that is otherwise appropriate. People who have a history of severe egg allergy (those who have had any symptom other than hives after exposure to egg) should be vaccinated in a medical setting, supervised by a health care provider who is able to recognize and manage severe allergic reactions.

Información Sobre La Vacuna Antigripal

¿Quién debe vacunarse contra la gripe?

Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe cada temporada, salvo raras excepciones. La vacunación es especialmente importante para las personas con mayor riesgo de sufrir complicaciones graves por la gripe.

¿Por qué debe vacunarse contra la gripe?

La vacunación contra la gripe tiene importantes beneficios. Puede reducir las enfermedades gripales, las visitas al médico y las faltas al trabajo y al colegio debidas a la gripe, hacer que los síntomas sean menos graves y reducir las hospitalizaciones y muertes relacionadas con la gripe.

¿Qué vacuna antigripal debe ponerse?

Diferentes vacunas contra la gripe están aprobadas para su uso en diferentes grupos de edad.

- Hay varias vacunas antigripales aprobadas para su uso en personas a partir de los 6 meses de edad, y dos están aprobadas sólo para adultos mayores de 65 años.

- Las vacunas antigripales también se recomiendan para embarazadas y personas con ciertas enfermedades crónicas.

- La vacuna antigripal en spray nasal está aprobada para su uso en personas de 2 a 49 años. Las personas embarazadas y las personas con ciertas afecciones médicas no deben recibir la vacuna antigripal en spray nasal.

Si tiene dudas sobre qué vacuna antigripal debe ponerse, consulte a su médico o a otro profesional de salud.

Consideraciones especiales sobre la alergia al huevo

Las personas alérgicas al huevo pueden recibir cualquier vacuna antigripal autorizada y recomendada para su edad que, por lo demás, sea adecuada. Las personas con antecedentes de alergia grave al huevo (aquellas que hayan tenido algún síntoma que no sea urticaria tras la exposición al huevo) deben vacunarse en un entorno médico, bajo la supervisión de un profesional sanitario capaz de reconocer y tratar las reacciones alérgicas graves.



HarvestShare

Our Communities, Our Foods.

**COME BIEN, MANTENTE
SALUDABLE
EAT WELL,
STAY HEALTHY!**

**FOCO VEGETAL:
COL RIZADA
VEGETABLE SPOTLIGHT:
COLLARD GREENS**



**BROOKLYN
GRANGE**

**ADVANCING OUR
UNITY**

MIXTECA

GLYNWOOD
Center for Regional Food and Farming

**FAMILY
HEALTH
CENTERS**

Angel Family Farm

PS169
Sunset Park School

**EARTH
MATTER**

**OUR VEGETABLE
RECIPE**

Tacos de desayuno con huevos y col rizada (3 porciones)

Breakfast Tacos with Eggs and Collard Greens (SERVES 3)



Ingredientes:

- 1 manojo de col rizada, sin tallo y lavada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 diente de ajo picado
- 6 huevos
- 6 tortillas de maíz, calentadas
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Salsa verde o roja
- Sal y pimienta

INGREDIENTS:

- 1 bunch collard greens, stemmed and washed
- 1 tbsp olive oil
- 1 small onion, chopped
- 1 garlic clove, minced
- 6 eggs
- 6 corn tortillas, warmed
- 2 tablespoons chopped cilantro
- Green or red salsa
- Salt and pepper

Instrucciones:

1. Cocine al vapor las coles durante 5-8 minutos. Picar las coles al vapor.
2. Caliente el aceite de oliva a fuego medio en una sartén y agregue la cebolla, una pizca de sal y el ajo. Cocine hasta que esté fragante y luego agregue las coles. Cambia el fuego a medio bajo y cocine por 5 minutos, hasta que todo esté cocido.
3. En un tazón, bata los huevos y sazone con una pizca de sal y pimienta. Agregue el cilantro. Agregue a la sartén con las verduras y cocine, revolviendo, hasta que los huevos estén cocidos.
4. Vierta la mezcla de huevo sobre las tortillas. Sirva con la salsa de su elección y lima.



INSTRUCTIONS:

1. Steam the collard greens for 5-8 minutes. Chop the steamed collard greens.
2. Heat the olive oil over medium heat in a skillet and add the onion, a pinch of salt, and the garlic. Cook until fragrant then stir in the collard greens. Turn the heat to medium low and cook for 5 minutes, until everything is cooked.
3. In a bowl, beat the eggs together and season with a pinch of salt and pepper. Stir in the cilantro. Add to the pan with the vegetables and cook, stirring, until the eggs are cooked.
4. Spoon the egg mixture onto the tortillas. Serve with salsa of choice and lime.