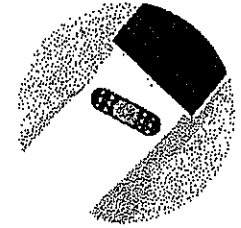


The Flu:

A Guide for Parents



Influenza (also known as flu) is a contagious respiratory illness caused by influenza viruses that infect the nose, throat, and lungs. Flu is different from a cold, and usually comes on suddenly. Each year flu viruses cause millions of illnesses, hundreds of thousands of hospital stays and thousands or tens of thousands of deaths in the United States.

Flu can be very dangerous for children. CDC estimates that since 2010, between 7,000 and 26,000 children younger than 5 years have been hospitalized each year in the United States because of influenza. The flu vaccine is safe and helps protect children from flu.

What parents should know

How serious is flu?

While flu illness can vary from mild to severe, children often need medical care because of flu. Children younger than 5 years and children of any age with certain long-term health problems are at high risk of flu complications like pneumonia, bronchitis, sinus and ear infections. Some health problems that are known to make children more vulnerable to flu include asthma, diabetes and disorders of the brain or nervous system.

How does flu spread?

Flu viruses are thought to spread mainly by droplets made when someone with flu coughs, sneezes or talks. These droplets can land in the mouths or noses of people who are nearby. A person also can get flu by touching something that has flu virus on it and then touching their mouth, eyes, or nose.

What are flu symptoms?

Flu symptoms can include fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, body aches, headache, chills, feeling tired and sometimes vomiting and diarrhea (more common in children than adults). Some people with the flu will not have a fever.



Protect your child

How can I protect my child from flu?

The first and best way to protect against flu is to get a yearly flu vaccine for yourself and your child.

- Flu vaccination is recommended for everyone 6 months and older every year.
- It's especially important that young children and children with certain long-term health problems get vaccinated.
- Caregivers of children at high risk of flu complications should get a flu vaccine. (Babies younger than 6 months are at high-risk for serious flu complications, but too young to get a flu vaccine.)
- Pregnant women should get a flu vaccine to protect to protect themselves and their baby from flu. Research shows that flu vaccination protects the baby from flu for several months after birth.
- Flu viruses are constantly changing and so flu vaccines are updated often to protect against the flu viruses that research indicates are most likely to cause illness during the upcoming flu season.

Is flu vaccine safe?

Flu vaccines are made using strict safety and production measures. Millions of people have safely received flu vaccines for decades. Common side effects from the flu shot are soreness where the shot is given, headaches, muscle aches, and fever. These side effects are generally mild and go away on their own within a few days. A flu vaccine cannot cause flu illness. CDC and the American Academy of Pediatrics recommend an annual flu vaccine for all children 6 months and older.

What are the benefits of getting a flu vaccine?

- A flu vaccine can keep you and your child from getting sick. When vaccine viruses and circulating viruses are matched, flu vaccination has been shown to reduce the risk of getting sick with flu by about half.
- Flu vaccines can keep your child from being hospitalized from flu. One recent study showed that flu vaccine reduced children's risk of flu-related pediatric intensive care unit admission by 74%.

- **Flu vaccine can prevent your child from dying from flu.**
A study using data from recent flu seasons found that flu vaccine reduced the risk of flu-associated death by half among children with high risk medical conditions and by nearly two-thirds among children without medical conditions.
- **Flu vaccination also may make your illness milder if you do get sick.**
- **Getting yourself and your child vaccinated also can protect others who may be more vulnerable to serious flu illness, like babies and young children, older people, and people with certain long-term health problems.**

What are some other ways I can protect my child against flu?

In addition to getting a flu vaccine, you and your child should take everyday actions to help prevent the spread of germs.

Stay away from people who are sick as much as possible to keep from getting sick yourself. If you or your child are sick, avoid others as much as possible to keep from infecting them. Also, remember to regularly cover your coughs and sneezes, wash your hands often, avoid touching your eyes, nose and mouth, and clean surfaces that may be contaminated with flu viruses. These everyday actions can help reduce your chances of getting sick and prevent the spread of germs to others if you are sick. However, a yearly flu vaccine is the best way to prevent flu illness

If your child is sick

What can I do if my child gets sick?

Talk to your doctor early if you are worried about your child's illness.

Make sure your child gets plenty of rest and drinks enough fluids. If your child is 5 years and older without long-term health problems and gets flu symptoms, including a fever and/or cough, consult your doctor as needed.

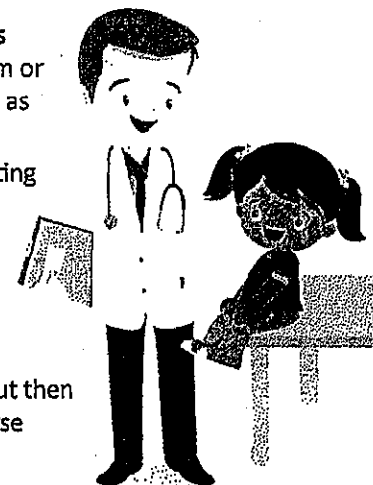
Children younger than 5 years of age – especially those younger than 2 years – and children with certain long-term health problems (including asthma, diabetes and disorders of the brain or nervous system), are at high risk of serious flu-related complications. Call your doctor or take your child to the doctor right away if they develop flu symptoms.

What if my child seems very sick?

Even healthy children can get very sick from flu. If your child is experiencing the following emergency warning signs you should go to the emergency room:

- Emergency warning signs of flu:
- Fast breathing or trouble breathing
- Bluish or gray skin color

- Not drinking enough fluids (not going to the bathroom or not making as much urine as they normally do)
- Severe or persistent vomiting
- Not waking up or not interacting
- Being so irritable that the child does not want to be held
- Flu symptoms improve, but then return with fever and worse cough
- Fever with rash



Is there a medicine to treat flu?

Yes. Antiviral drugs are prescription medicines that can be used to treat flu illness. They can shorten your illness and make it milder and they can prevent serious complications that could result in a hospital stay. Antivirals work best when started during the first 2 days of illness. Antiviral drugs are recommended to treat flu in people who are very sick (for example, people who are in the hospital) or people who are at high risk of serious flu complications. Antivirals can be given to children and pregnant women.

How long can a sick person spread flu to others?

People with flu may be able to infect others from 1 day before getting sick to up to 5 to 7 days after. Severely ill people or young children may be able to spread the flu longer, especially if they still have symptoms.

Can my child go to school, day care, or camp if he or she is sick?

No. Your child should stay home to rest and to avoid giving the flu to other children or caregivers.

When can my child go back to school after having the flu?

Keep your child home from school, day care, or camp for at least 24 hours after their fever is gone. (The fever should be gone without the use of a fever-reducing medicine.) A fever is defined as 100°F (37.8°C) or higher.

For more information, visit
www.cdc.gov/flu
 or call 800-CDC-INFO



U.S. Department of
 Health and Human Services
 Centers for Disease
 Control and Prevention



La influenza: una guía para los padres

INFORMACIÓN SOBRE LA INFLUENZA

¿Qué es la influenza?

La influenza (gripe) es una infección de la nariz, la garganta y los pulmones causada por los virus de la influenza. Hay muchos virus diferentes de la influenza que cambian constantemente. Todos los años, los virus de la influenza causan enfermedades, hospitalizaciones y muertes en los Estados Unidos.

La influenza puede ser muy peligrosa en los niños. Cada año se hospitalizan más de 20,000 niños menores de 5 años a causa de las complicaciones por la influenza, como la neumonía.

¿Qué tan grave es la influenza?

La influenza puede ser leve o grave. Si bien la influenza puede ser grave hasta en las personas sanas, la enfermedad puede ser particularmente peligrosa en niños pequeños o en niños de cualquier edad que padecen ciertas afecciones crónicas, como asma (aunque sea leve o esté bajo control), afecciones neurológicas y del desarrollo neurológico, enfermedades respiratorias crónicas, enfermedades cardíacas, enfermedades de la sangre, trastornos endocrinos (como diabetes), enfermedades en los riñones o el hígado, trastornos metabólicos o sistemas inmunitarios debilitados debido a enfermedades o medicamentos. Los niños que padecen estas afecciones y los niños que reciben tratamientos prolongados con aspirina pueden enfermarse más gravemente debido a la influenza.

¿Cómo se contagia la influenza?

La mayoría de los expertos considera que los virus de la influenza se propagan a través de gotitas que se forman cuando la gente con influenza tose, estornuda o habla. Estas gotitas pueden llegar hasta la boca o la nariz de las personas que están cerca. Aunque no sucede a menudo, una persona también puede contagiarse de influenza al tocar una superficie donde se encuentra el virus y luego llevarse las manos a los ojos, la nariz o la boca.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza?

Los síntomas de la influenza pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, moqueo o congestión nasal, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga, y en ocasiones vómitos y diarrea. Algunas personas enfermas de influenza no tienen fiebre.

¿Por cuánto tiempo puede una persona enferma contagiar la influenza a los demás?

Las personas con influenza pueden infectar a los demás al propagar los virus desde 1 día antes de enfermarse hasta 5 a 7 días después. Sin embargo, los niños y las personas con sistemas inmunitarios debilitados pueden propagar los virus por más tiempo, y es posible que puedan seguir contagiando pasados de 5 a 7 días de enfermedad, en particular si todavía tienen síntomas.

CÓMO PROTEGER A SU HIJO

¿Cómo puedo proteger a mi hijo de la influenza?

Para protegerse contra la influenza, lo más importante y lo primero que debe hacer es vacunarse y vacunar a su hijo.

- ▶ Se recomienda la vacunación de todas las personas desde los 6 meses de edad en adelante.
- ▶ Si bien todos debemos vacunarnos contra la influenza en cada temporada, es especialmente importante que reciban la vacuna los niños pequeños y los niños con afecciones médicas crónicas. (Consulte la lista de afecciones en la sección "¿Qué tan grave es la influenza?")
- ▶ Las personas que cuidan a niños con afecciones médicas o bebés menores de 6 meses de edad también deben vacunarse. (Los bebés menores de 6 meses son muy pequeños para recibir la vacuna).
- ▶ Otra manera de proteger a los bebés es por medio de la vacunación de las mujeres embarazadas, ya que las investigaciones muestran que esto le brinda cierta protección al bebé antes de nacer y durante algunos meses después del nacimiento.

Todos los años se produce una nueva vacuna contra la influenza para que proteja contra los virus que, según las investigaciones, serán los que más probablemente causarán enfermedades durante la siguiente temporada de influenza. La vacuna contra la influenza se produce utilizando los mismos métodos de seguridad y producción, y en la misma dosis, que las vacunas contra la influenza anteriores. A través de los años, se han administrado millones de vacunas contra la influenza en los Estados Unidos, con un excelente historial de seguridad.



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

¿Hay medicamentos para tratar la influenza?

Los medicamentos antivirales pueden tratar la influenza. Pueden hacer que las personas se sientan mejor y se curen de forma más rápida, y pueden prevenir complicaciones graves de la influenza como la neumonía, que puede requerir hospitalización o incluso provocar la muerte. Estos medicamentos son diferentes a los antibióticos, pero también deben ser recetados por un médico. Tienen mejores resultados cuando se los comienza a tomar durante los primeros 2 días de enfermedad. Es muy importante que los medicamentos antivirales se usen al inicio de la enfermedad para tratar la influenza en las personas que están muy enfermas (por ejemplo, las personas que están en el hospital), o las personas que tienen un mayor riesgo de sufrir graves complicaciones por la influenza. Otras personas que contraen influenza pueden también beneficiarse si toman medicamentos antivirales. Los niños y las mujeres embarazadas pueden recibir estos medicamentos.

¿De qué otra manera puedo proteger a mi hijo contra la influenza?

Además de vacunarse, tome las medidas diarias que prevengan la propagación de los microbios, y enseñe a su hijo a que también lo haga. Estas medidas son:

- ▶ Manténgase alejado de las personas enfermas.
- ▶ Si su hijo está enfermo, trate, si es posible, de que la persona enferma se quede en una habitación separada de los demás residentes de la casa.
- ▶ Los CDC recomiendan que si su hijo/a está enfermo/a, debe quedarse en su casa por lo menos 24 horas después de que la fiebre haya cesado, excepto para buscar atención médica u otras necesidades. La fiebre debe desaparecer sin haber utilizado medicamentos antifebriles.
- ▶ Cúbrase con un pañuelo desechable la boca y la nariz cuando tosa o estornude. Bote el pañuelo desechable usado a la basura.
- ▶ Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, use limpiadores para manos a base de alcohol.
- ▶ Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Esta es la manera en que se propagan los microbios.
- ▶ Mantenga limpias las superficies como mesas de noche, superficies de los baños, mostradores de la cocina y juguetes de los niños. Para ello, puede pasar un trapo con un desinfectante doméstico y siga las instrucciones de la etiqueta del producto.

Estas medidas diarias son una buena manera de reducir las probabilidades de contagiarse de todo tipo de enfermedades, pero la vacunación es siempre la mejor forma de prevenir la influenza.

SI SU HIJO ESTÁ ENFERMO

¿Qué puedo hacer si mi hijo se enferma?

Consulte con su médico pronto si le preocupa que su hijo tenga complicaciones debido a su enfermedad.

Si su hijo tiene 5 años de edad o más, no tiene ningún otro problema de salud y muestra síntomas de influenza, como fiebre o tos, consulte a su médico según sea necesario y asegúrese de que su niño descanse bastante y tome mucho líquido.

Si su hijo es menor de 5 años de edad (especialmente si es menor de 2 años), o de cualquier edad pero tiene una afección médica crónica (como asma, afección neurológica o diabetes, por ejemplo) y le aparecen síntomas de influenza, corre el riesgo de sufrir complicaciones graves por la influenza. Pregúntele a un médico si debe llevar a su hijo a una consulta.

¿Qué hago si mi hijo parece estar muy enfermo?

Hasta los niños que siempre han sido sanos o que ya han tenido la influenza pueden tener un caso grave de influenza.

Llame a los servicios de emergencia o lleve de inmediato a su hijo al médico si el niño, no importa la edad, presenta alguno de los signos siguientes que advierten de una emergencia médica:

- ▶ Respiración agitada o dificultad para respirar
- ▶ Tiene la piel de color azulado o grisáceo
- ▶ No está tomando suficientes líquidos (no está yendo al baño ni está orinando tanto como lo hace normalmente)
- ▶ Vómitos fuertes o constantes
- ▶ No se puede despertar fácilmente o no interactúa con otras personas
- ▶ Está tan molesto que no quiere que lo carguen
- ▶ Los síntomas de influenza mejoran, pero luego regresan con fiebre y una tos peor
- ▶ Tiene otras afecciones (como enfermedad del corazón o respiratoria, diabetes o asma) y presenta síntomas de influenza, entre ellos fiebre o tos.

¿Mi hijo puede ir a la escuela, la guardería o el campamento si está enfermo?

No. Su hijo debe quedarse en casa para descansar y evitar que contagie la influenza a otros niños o a las personas que le cuidan.

¿Cuándo puede regresar mi hijo a la escuela después de haber tenido influenza?

Mantenga a su hijo en casa y espere al menos 24 horas después de que ya no tenga fiebre para llevarlo a la escuela, la guardería o el campamento. La fiebre debe haber desaparecido sin usar medicamentos para reducir la fiebre. Se considera que hay fiebre cuando la temperatura es de 100 °F o 37.8 °C.

Para obtener más información, visite www.cdc.gov/flu/espanol o www.flu.gov o llame al 800-CDC-INFO