



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

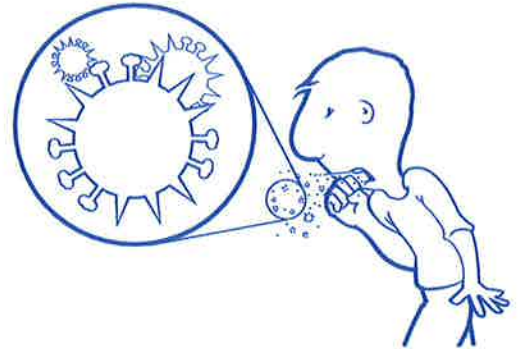


**U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention**

Influenza (gripe)

¿Qué es la influenza?

La influenza es una enfermedad causada por los virus de la influenza. La influenza puede causar tos, dolores de garganta y fiebre. Los pacientes además pueden tener congestión nasal o nariz tapada, dolores corporales, pueden sentirse cansados o manifestar otros síntomas que demuestran que no se sienten bien. La influenza ocurre todos los años y es más común en otoño e invierno en los EE.UU. y en México. Las personas de todas las edades pueden contraer la influenza, desde bebés hasta jóvenes adultos y ancianos.



La influenza en las persona

¿Las personas en los EE. UU. contraen influenza?

Los virus de la influenza se diseminan en todo el mundo. La influenza suele aparecer principalmente en los meses de otoño e invierno en los Estados Unidos. Muchas personas contraen la influenza cada año. También hay influenza en otras partes del mundo. Pero la época del año en la cual suele aparecer más comúnmente puede variar.

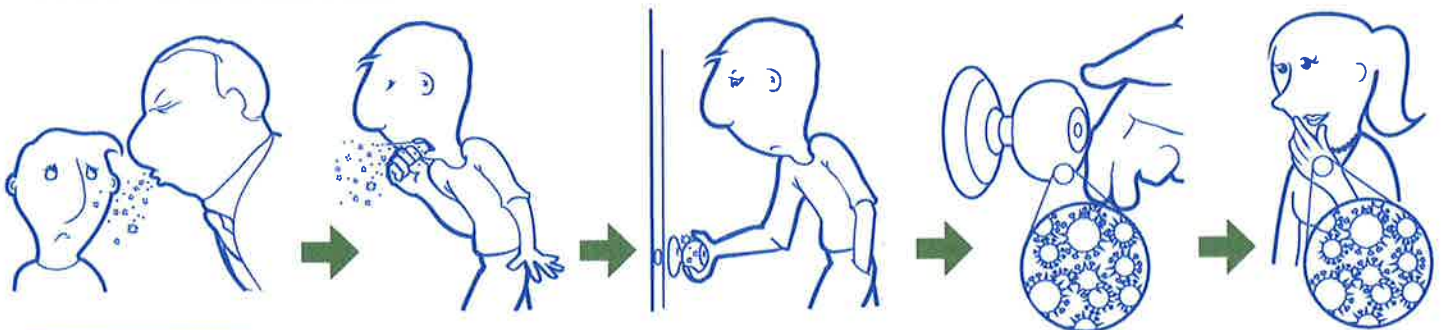


¿Cómo se propaga la influenza?

Las personas que contraen la influenza pueden contagiar el virus a otras personas al toser o estornudar. Las gotitas que se desprenden cuando una persona enferma tose, estornuda o habla pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca. Estas gotitas también pueden inhalarse y depositarse en los pulmones.

Las personas también pueden contraer influenza al tocar algo contaminado con los virus de la influenza, como picaportes, mesas o la mano de una persona infectada, y tocarse luego la boca o la nariz.

Diseminación del virus:

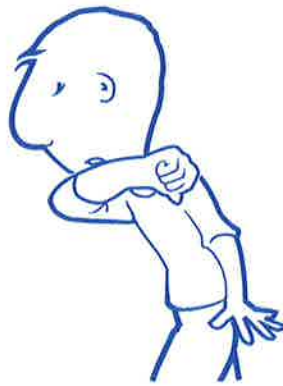


¿Cómo sabe si tiene influenza?

Los síntomas de la influenza son:



Fiebre



Tos



Dolor de garganta



**Mucosidad nasal
o nariz tapada**



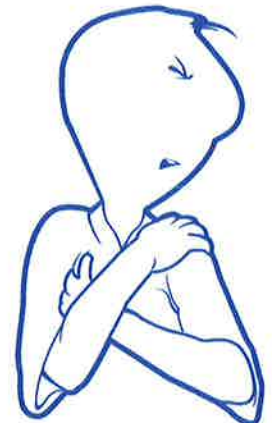
**Sentirse débil o más
cansado de lo habitual**



Dolor de cabeza

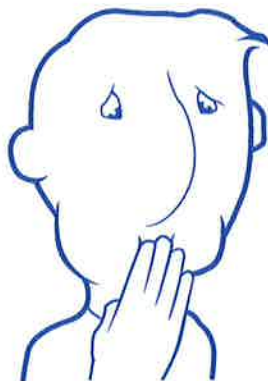


Escalofríos



Dolores corporales

Entre los dos síntomas menos comunes de la influenza se incluyen:



Vómitos

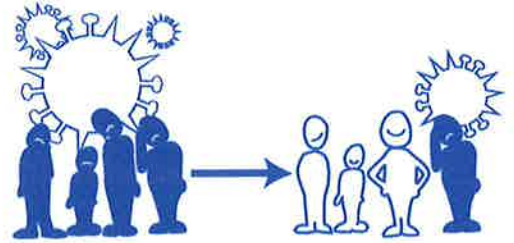


Diarrea

No todas las personas que han contraído la influenza manifiestan todos estos síntomas al mismo tiempo. Algunas personas con influenza no tienen fiebre. La mayoría de las personas que contraen influenza mejoran sin acudir a un médico o tomar un medicamento.

¿Cuán grave puede enfermarse una persona con influenza?

Algunas personas se enferman gravemente y otras no. La mayoría de las personas que se enferman mejoran sin consultar a un médico o tomar un medicamento. No obstante, algunas personas pueden enfermarse gravemente y morir a causa de la influenza. La mayoría de las personas que se enferman gravemente son mayores de 65 años o tienen una condición pre-existente como embarazo, diabetes, asma, y enfermedades cardíacas o renales. Los niños menores de 5 años también corren más riesgo de enfermarse gravemente a causa de la influenza.



¿Durante cuánto tiempo puede una persona con influenza contagiar a otras personas?

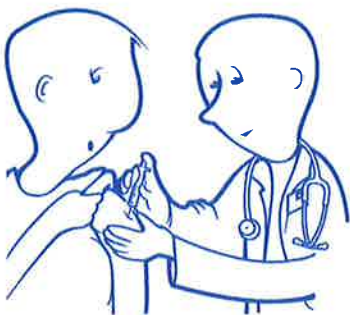
La mayoría de las personas pueden contagiar a otras personas con la influenza desde 1 día antes de que se manifiesten los síntomas hasta 5 a 7 días después de que se manifiesten los síntomas. Las personas gravemente enfermas o los niños pequeños pueden contagiar la influenza durante más tiempo.

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

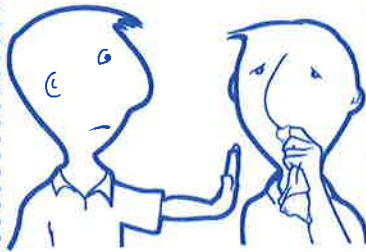
Prevención y tratamiento

¿Qué puedo hacer para protegerme del contagio?

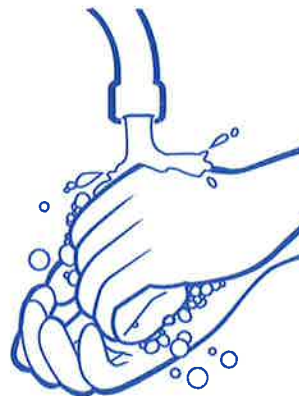
Los CDC recomiendan tomar estas medidas para combatir la influenza:



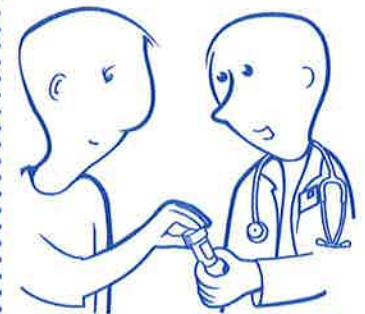
Vacúnese



Manténgase alejado de las personas enfermas.

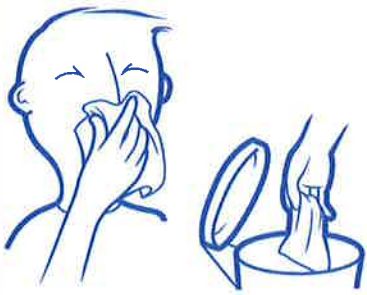


Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.



Tome los medicamentos tal como lo recomienda su médico.

Hábitos diarios para proteger su salud y la de los demás:



Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo o con su brazo al toser o estornudar. Arroje el pañuelo a la basura luego de utilizarlo.



Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.



Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca porque los gérmenes se diseminan por el contacto.



Si presenta síntomas de la influenza, permanezca en su hogar al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido.*

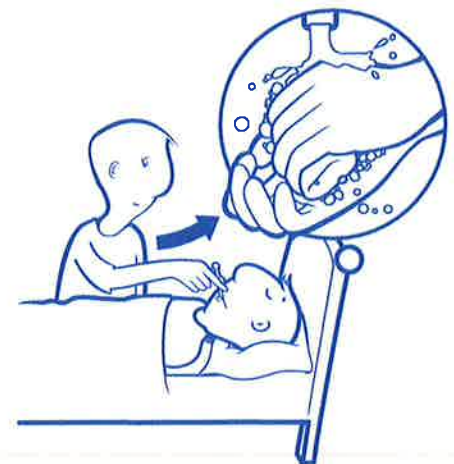
**La fiebre debería desaparecer sin haber tomado medicamentos antifebriles. Permanecer en su casa significa que usted no debe salir de la misma, salvo para recibir atención médica. Mantenga distancia de los demás tanto como sea posible para evitar contagiar a otras personas.*

Durante la temporada de influenza, prepárese en caso de que se enferme y deba permanecer en su hogar por unos días. Tenga medicamentos que no requieren receta, toallas desinfectantes para manos a base de alcohol, pañuelos y todo lo que pueda llegar a necesitar para que no tenga que salir cuando se enferme. Si se enferma gravemente o tiene alguna inquietud o problemas de salud, llame a su médico. Su médico le indicará si necesita una prueba para detectar la influenza o requiere un tratamiento para la influenza u otro tipo de atención.



Si un miembro de mi familia que vive en mi hogar ha contraído la influenza, ¿yo debería ir a trabajar?

Las personas que no están enfermas pero viven con un familiar con influenza pueden ir a trabajar como de costumbre. Tome medidas simples como lavarse las manos a menudo con agua tibia y jabón. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol. Tome estas medidas para evitar que un familiar enfermo con la influenza lo contagie.



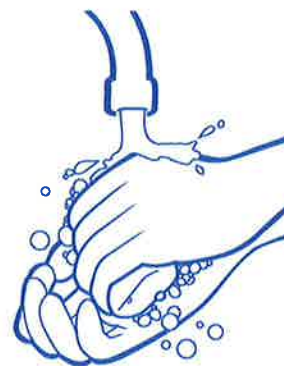
¿Cuál es la mejor manera de lavarse las manos para evitar los gérmenes?

Lavarse las manos con frecuencia lo ayudará a protegerse contra los gérmenes.

Cuando se lave las manos:

- Use agua tibia y jabón.
- Lávese durante 15 a 20 segundos.

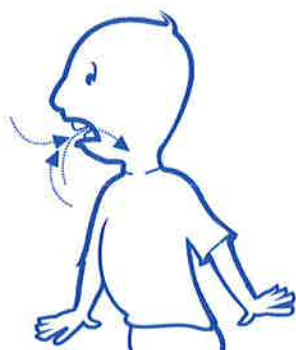
Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol. Si utiliza un desinfectante, frótese las manos con el desinfectante hasta que sus manos se sequen.



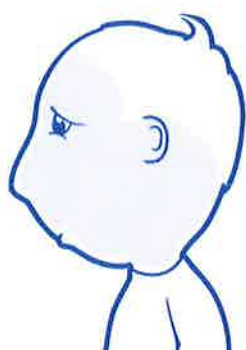
Si usted o algún conocido se enferma y manifiesta aunque sea uno de estos síntomas, solicite atención médica de **EMERGENCIA**:



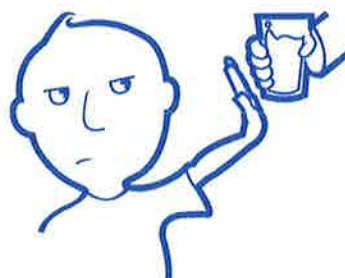
En los niños:



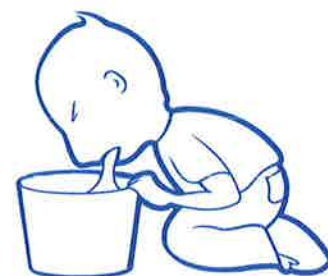
Respiración acelerada o problemas para respirar



Piel con coloración azulada o grisácea



Inhabilidad de Ingerir líquidos



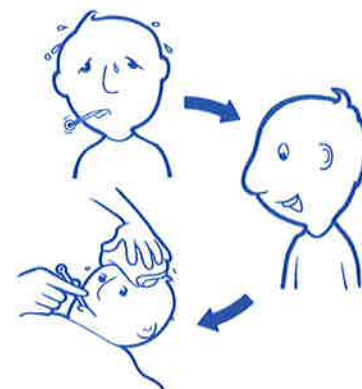
Vómitos constantes o graves



Dificultad para despertarse o interactuar



Irritación tal que el niño no quiere que lo carguen en brazos



Síntomas de la Influenza que mejoran pero luego reaparecen con fiebre y agravamiento de la tos

En bebés:

También debe observar cuidadosamente a su bebé para ver si se presentan estos síntomas: no poder comer, falta de lágrimas al llorar o un número mucho menor de pañales con orines.

Si usted o algún conocido se enferman y manifiestan aunque sea uno de estos síntomas, soliciten atención médica de **EMERGENCIA**.



En Adultos:



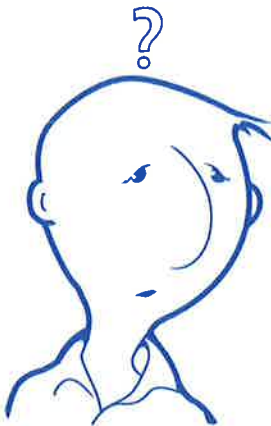
Dificultad para respirar o falta de aire



Dolor o presión en el pecho o estómago



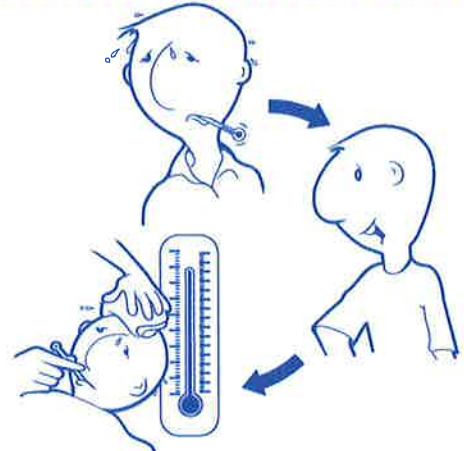
Mareos repentinos



Confusión



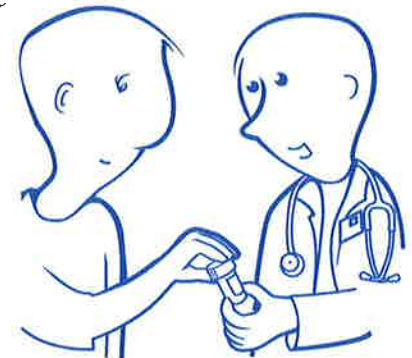
Vómitos constantes o graves



Síntomas de la influenza que mejoran pero luego reaparecen con fiebre y agravamiento de la tos

¿Existen medicamentos para tratar la influenza?

Sí. Los medicamentos recetados llamados “medicamentos antivirales” se pueden usar para tratar la influenza. Si está enfermo, estos medicamentos pueden aliviar la influenza y hacer que se sienta mejor más rápido. Además pueden evitar complicaciones graves de la influenza, como la neumonía. Para las personas que padecen una enfermedad de alto riesgo, como el asma o la diabetes por ejemplo, el tratamiento con un medicamento antiviral puede determinar si se tiene una enfermedad más leve o una enfermedad muy grave que podría requerir hospitalización. Consulte de inmediato a su médico si padece una enfermedad de alto riesgo y tiene síntomas de la influenza. Los síntomas de la influenza pueden incluir: fiebre, tos, dolor de garganta, goteo o secreción nasal, dolores en el cuerpo, dolores de cabeza, escalofríos y cansancio. Su médico puede recetarle medicamentos antivirales para tratar la influenza. Entre las personas de alto riesgo también están los adultos de 65 años de edad y mayores, los niños menores de 5 años de edad y las mujeres embarazadas.



Para obtener información, llame a los CDC al 1-800-CDC-INFO (232-4636) o visite www.cdc.gov/flu.