



PROTECT YOUR CHILD FROM THE FLU

Influenza (the flu) can be very dangerous for children. Their bodies aren't able to fight off the flu like adults. *Each year thousands of children are hospitalized and some children die from the flu. As parents, it's VERY IMPORTANT that we do everything we can to protect our children. This virus is very contagious.

What are symptoms of the flu?

Common symptoms include; fever, chills, headache, muscle aches, sore throat, runny nose, tiredness, and cough.

How does the flu spread?

When people with the flu cough, sneeze, and talk, droplets from their mouth and nose travel through the air. These droplets can land in the mouths and noses of those that are close-by. You can also get the flu by touching something that has the flu virus on it and then touching your mouth, eyes, or nose.

How can the flu be prevented?

- Have all family members 6 months and older get the flu vaccine! Contact your doctor to learn about vaccine choices.
- Teach children to wash their hands often. Everyone should wash his or her hands after using the bathroom, after coughing or sneezing, and before eating. Parents and childcare providers should wash the hands of children who can't wash them on their own.
- Give school-age children alcohol-based sanitizer to keep in their desk to use when they can't use soap and water. Remind them to use it before eating snacks and after using items that other children use.
- Never share cups, spoons, or forks with anyone.
- Tell kids to keep their hands away from their eyes, nose, and mouth.
- Cough and sneeze into a tissue or the upper arm if needed.
- Clean and disinfect objects in the home that could have the flu virus on them.

What if your child gets the flu?

Your child should stay home from school and daycare until they are without fever for at least 24 hours without using fever-reducing medicines. Call your child's doctor if your child:

- Has a history of asthma, diabetes and disorders of the brain or nervous system.
- Is younger than 2 years old.
- Has a high fever or a fever with a rash.
- Has trouble breathing.
- Has bluish skin color.
- Seems confused.

*www.cdc.gov/flu/protect/children.htm



PROTEJA A SU HIJO DE LA GRIPE

La influenza (gripe) puede ser muy peligrosa para los niños. Sus cuerpos no están preparados para combatir la gripe como los adultos. *Cada año, miles de niños son hospitalizados y algunos niños mueren de gripe. Como padres, es MUY IMPORTANTE que hagamos todo lo posible para proteger a nuestros niños. Esto es un virus que es muy contagioso.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas comunes incluyen: fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolores musculares, irritación de garganta, secreción nasal, cansancio y tos.

¿Cómo contraes la gripe?

Cuando las personas que tienen gripe tosen, estornudan y hablan, las gotitas de su boca y su nariz se desplazan por el aire. Estas gotitas pueden caer en la boca y la nariz de las personas cercanas. También se puede contraer gripe por tocar algo que contiene el virus de la gripe y luego tocarse la boca, los ojos o la nariz.

¿Cómo se puede prevenir la gripe?

- ¡Haga que todos los miembros de la familia de 6 meses en adelante reciban la vacuna contra la gripe! Comuníquese con su médico para obtener más información sobre sus opciones.
- Enseñe a los niños a lavarse las manos con frecuencia. Todos deben lavarse las manos después de ir al baño, después de toser o estornudar y antes de comer. Los padres y los proveedores de cuidado infantil deben lavarles las manos a los niños que no pueden lavárselas solos.
- Proporcione a los niños en edad escolar desinfectante a base de alcohol para que lo tengan en su escritorio y lo usen cuando no puedan usar agua y jabón. Recuérdeles que deben usarlo antes de comer refrigerios y después de usar los objetos que usan otros niños.
- Nunca comparta vasos, cucharas o tenedores con nadie.
- Dígale a los niños que mantengan las manos alejadas de los ojos, la nariz y la boca.
- Tosa y estornude en un pañuelo o en la parte superior del brazo, si es necesario.
- Limpie y desinfecte los objetos del hogar que podrían contener el virus de la gripe.

¿Qué pasa si su hijo tiene gripe?

Los niños deben permanecer en su casa y no asistir a la escuela ni la guardería hasta que hayan estado sin fiebre al menos 24 horas, sin utilizar medicamentos para bajar la fiebre. Llame al médico de su hijo si su hijo:

- Tiene antecedentes de asma, diabetes y trastornos cerebrales o del sistema nervioso.
- Tiene menos de 2 años de edad.
- Tiene mucha fiebre o fiebre con erupción.
- Tiene dificultad para respirar.
- Tiene un color azulado en la piel.
- Parece confundido.

*www.cdc.gov/flu/protect/children.htm