



The Flu: A Guide For Parents

FLU INFORMATION

What is the flu?

Influenza (the flu) is an infection of the nose, throat, and lungs caused by influenza viruses. There are many different influenza viruses that are constantly changing. Flu viruses cause illness, hospital stays and deaths in the United States each year.

The flu can be very dangerous for children. Each year about 20,000 children younger than 5 years old are hospitalized from flu complications, like pneumonia.

How serious is the flu?

Flu illness can vary from mild to severe. While the flu can be serious even in people who are otherwise healthy, it can be especially dangerous for young children and children of any age who have certain long-term health conditions, including asthma (even mild or controlled), neurological and neurodevelopmental conditions, chronic lung disease, heart disease, blood disorders, endocrine disorders (such as diabetes), kidney, liver, and metabolic disorders, and weakened immune systems due to disease or medication.



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

Children with these conditions and children who are receiving long-term aspirin therapy can have severe illness from the flu.

How does the flu spread?

Most experts believe that flu viruses spread mainly by droplets made when people with the flu cough, sneeze or talk. These droplets can land in the mouths or noses of people who are nearby. Less often, a person might get the flu by touching something that has flu virus on it and then touching their own mouth, eyes or nose.

What are the symptoms of the flu?

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

How long can a sick person spread the flu to others?

People with the flu may be able to infect others by shedding virus from 1 day before getting sick to 5 to 7 days after. However, children and people with weakened immune systems can shed virus for longer, and may be still contagious past 5 to 7 days of flu illness, especially if they still have symptoms.

PROTECT YOUR CHILD

How can I protect my child against the flu?

To protect against the flu, the first and most important thing you can do is to get a flu vaccine for yourself and your child.

- ▶ Vaccination is recommended for everyone 6 months and older.
- ▶ It's especially important that young children and children with long term health conditions get vaccinated. (See list of conditions in "How serious is the flu?")
- ▶ Caregivers of children with health conditions or of children younger than 6 months old should get vaccinated. (Babies younger than 6 months are too young to be vaccinated themselves.)
- ▶ Another way to protect babies is to vaccinate pregnant women. Research shows that flu vaccination gives some protection to the baby both while the woman is pregnant and for up to 6 months after the baby is born.

Flu vaccine is updated annually to protect against the flu viruses that research indicates are most likely to cause illness during the upcoming flu season. Flu vaccines are made using strict safety and production measures. Over the years, millions of flu vaccines have been given in the United States with a very good safety record.

Is there a medicine to treat the flu?

Antiviral drugs are prescription medicines that can be used to treat and prevent influenza illness. They can make people feel better and get better sooner. Antivirals can mean the difference between having milder illness instead of very serious illness that could result in a hospital stay. Antiviral drugs are different from antibiotics, which fight against bacterial infections. They work best when started during the first 2 days of illness. It's very important that antiviral drugs are used early to treat the flu in people who are very sick (for example, people who are in the hospital) or who are at high risk of having serious flu complications. Other people with flu illness may also benefit from taking antiviral drugs. These drugs can be given to children and pregnant women.

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

In addition to getting vaccinated, you and your children can take everyday steps to help prevent the spread of germs.

These include:

- ▶ Stay away from people who are sick.
- ▶ If your child is sick with flu-like illness, try to keep him or her in a separate room from others in the household, if possible.
- ▶ CDC recommends that your sick child stay home for at least 24 hours after his or her fever is gone except to get medical care or for other necessities. The fever should be gone without the use of a fever-reducing medicine.
- ▶ Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after it has been used.
- ▶ Wash hands often with soap and water. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand rub.
- ▶ Avoid touching your eyes, nose and mouth. Germs spread this way.
- ▶ Clean and disinfect hard surfaces and objects that may be contaminated with germs, including bathroom surfaces, kitchen counters and toys for children. Clean by wiping them down with a household disinfectant

according to directions on the product label.

These everyday steps are a good way to reduce your chances of getting sick. However, a yearly flu vaccine is the best protection against 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 and does not have other health problems and gets flu-like 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 old – and children with certain chronic conditions, including asthma, diabetes and disorders of the brain or nervous system, at high risk of serious flu-related complications. If your child is at high risk for flu complications, call your doctor or take them to the doctor right away if they develop flu-like symptoms.

What if my child seems very sick?

Even previously healthy children can get very sick from the flu.

Make sure your child gets plenty of rest and drinks enough fluids. If your child is 5 years or older and does not have other health problems and gets flu-like symptoms, including a fever and/or cough, consult your doctor as needed:

- ▶ 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-like symptoms improve but then return with fever and worse cough
- ▶ Has other conditions (like heart or lung disease, diabetes, or asthma) and develops flu symptoms, including a fever and/or cough.

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 www.flu.gov or call 800-CDC-INFO

hijo tome muchos líquidos claros (agua, caldo, bebidas para deportistas como Gatorade®, bebidas electrolíticas para bebés como Pedialyte®) para no deshidratarse.

- **Tomar medicinas:** Pregunte a su médico sobre las medicinas para reducir la fiebre que debe usar de acuerdo a la edad de los niños. Los niños menores de 4 años no deben tomar medicinas para el resfriado que se venden sin receta médica sin consentimiento médico. Los niños o adolescentes con fiebre no deben tomar aspirina; esto puede causar una enfermedad grave y poco frecuente llamada síndrome de Reye.
- **Designar una habitación para enfermos:** Mantenga a su hijo en una habitación separada mientras esté enfermo. Trate, si es posible, que una sola persona se encargue de cuidar al niño mientras esté enfermo.
- **Proteger a las mujeres embarazadas:** Se recomienda que las mujeres embarazadas reciban la vacuna contra la influenza. Si es posible, las mujeres embarazadas no deben cuidar de niños enfermos con influenza.

¿Cuándo puede mi hijo regresar a la escuela después de haber estado enfermo?

Mantenga a su hijo en casa, sin asistir a la escuela, la guardería infantil o al campamento por lo menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre.



(La fiebre debe desaparecer sin usar medicinas para reducirla). La fiebre se define como una temperatura de 100 °F o 37.8 °C.

¿La vacuna contra la influenza es segura para mi hijo que tiene enfermedades crónicas?

Si, la vacuna contra la influenza esta aprobada para su uso en niños mayores de 6 meses, incluso en niños sanos y niños con enfermedades crónicas. Como los niños con enfermedades crónicas corren un alto riesgo de sufrir complicaciones graves por la influenza, es muy importante que se vacunen contra esta enfermedad.

¿Qué tipo de vacuna y cuantas dosis debe recibir mi hijo?

Hay dos tipos de vacunas disponibles contra la influenza: la vacuna inyectable y la vacuna administrada mediante atomizador nasal. **Los niños con enfermedades crónicas solo deben recibir la vacuna inyectable.** Es posible que los niños menores de 9 años necesiten 2 dosis de la vacuna. Hable con su médico sobre la dosis recomendada para su hijo.

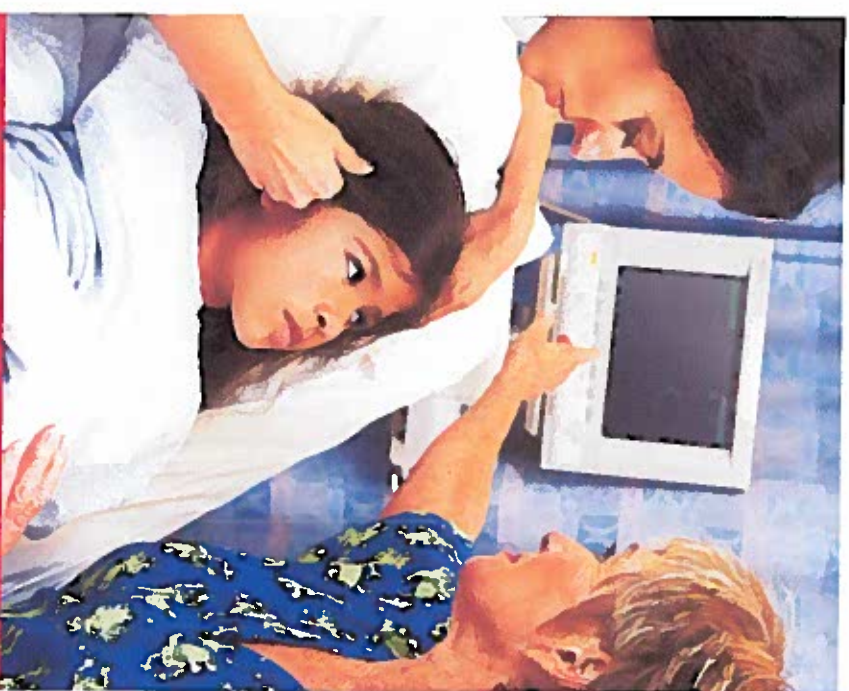
¿Cómo puedo hacer planes con la escuela o guardería infantil de mi hijo?

Averigüe qué planes tiene la escuela o guardería infantil de su hijo acerca de la influenza estacional. Hable con ellos sobre el alto riesgo que tiene su hijo de sufrir complicaciones graves por la influenza.

Los CDC recomiendan que todos los niños mayores de 6 meses y en especial los niños con enfermedades crónicas reciban la vacuna contra la influenza.

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

Version en español aprobada por CDC Multilingual Services - Order # 218771



La influenza:

una guía para padres de niños o adolescentes con enfermedades crónicas.



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

¿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. La influenza puede causar enfermedades leves o graves y a veces hasta la muerte. Los niños menores de 5 años, en especial si tienen menos de 2 años de edad, así como los niños y adolescentes que tienen una enfermedad crónica corren el riesgo de sufrir complicaciones graves por la influenza. Estas complicaciones pueden llevar a hospitalizaciones y hasta causar la muerte. La mejor manera de prevenir la influenza es vacunarse contra esta enfermedad cada año.

¿Cómo sé si mi hijo corre el riesgo de sufrir complicaciones graves por la influenza?

Su hijo tiene riesgo de sufrir complicaciones graves por la influenza si tiene algo de lo siguiente:

- **Asma.**
- **Enfermedades neurológicas y alteraciones del desarrollo neurológico.** entre estas están los trastornos del cerebro, de la médula espinal, de los nervios periféricos y de los músculos, como parálisis cerebral infantil, epilepsia (convulsiones), accidentes cerebrovasculares, discapacidades intelectuales (retardo mental), retrasos del desarrollo de moderados a graves, distrofia muscular o lesiones de la médula espinal.
- **Enfermedades pulmonares crónicas** (como enfermedad pulmonar obstructiva crónica o EPOC y fibrosis quística).
- **Enfermedades cardíacas** (como cardiopatía congénita, insuficiencia cardíaca congestiva y artropatía coronaria).
- **Trastornos de la sangre** (como anemia drepanocítica o de células falciformes).
- **Trastornos endocrinos** (como diabetes).
- **Trastornos renales.**



• Trastornos del hígado.

- **Obesidad mórbida.**
- **Trastornos metabólicos** (como trastornos metabólicos hereditarios y trastornos mitocondriales).
- **Sistemas inmunitarios debilitados** por enfermedades o medicinas (como en niños o adolescentes con VIH, sida o cáncer o que reciben tratamiento prolongado con corticosteroides).
- **Si recibe tratamiento prolongado con aspirina** para una enfermedad crónica.
- **Está embarazada.**

¿Cuáles son los síntomas de la influenza?

Los síntomas de la influenza pueden incluir: fiebre, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores musculares, dolores de cabeza, escalofríos, cansancio extremo y en ocasiones vómitos y diarrea. Es importante aclarar que no todas las personas con influenza tendrán fiebre.

¿Qué es una complicación asociada a la influenza?

La mayoría de las personas con influenza se recuperarán en un período de unos cuantos días a menos de dos semanas. Pero algunas personas presentarán complicaciones (problemas de salud como la neumonía) que pueden poner en riesgo su vida y hasta causar la muerte.

La neumonía, la bronquitis, las infecciones del oído y la sinusitis son ejemplos de complicaciones de la influenza. También es posible que la influenza empeore las enfermedades crónicas. Por ejemplo los niños con asma, pueden tener ataques de asma si les da gripe.

¿Cómo puedo proteger a mi hijo de la influenza?

- **Vacunarse contra la influenza.** Lo más importante es vacunar a su hijo contra la influenza cada año. Los niños menores de 6 meses corren un alto riesgo de complicaciones graves por la influenza, pero son muy



pequeños para recibir la vacuna. Las personas que los cuidan o viven con ellos se deben vacunar para protegerlos.

- **Mantenerse alejado de personas enfermas:** Mantenga a su hijo alejado de personas enfermas.
- **Lavarse las manos:** Lávese las manos frecuentemente con agua corriente y jabón (durante el tiempo que lleva cantar el "Feliz Cumpleaños" dos veces). Si no dispone de agua y jabón, utilice desinfectante para manos a base de alcohol. Ayude a su hijo a lavarse las manos si no puede solo.
- **Eliminar los microbios:** Evite que su hijo se toque los ojos, la nariz o la boca y enséñelo a que se cubra con un pañuelo desechable o con la parte de adentro del codo cuando tosa o estornude.
- **Limpiar.** Limpie las superficies en su casa y los juguetes con un desinfectante para el hogar de acuerdo a las instrucciones en la etiqueta del producto.
- **Salud:** Si su hijo tiene una enfermedad crónica, asegúrese de que esté bajo control.
- **Planificar:** Es importante que tenga un plan de acción en caso de que su hijo se enferme de gripe.



¿Qué puedo hacer si mi hijo se enferma?

- **Consultar al doctor:** Llame o lleve a su hijo al médico si presenta síntomas de influenza. Es posible que el médico le recomiende tomar medicinas antivirales tan pronto como sea posible. Estas son medicinas recetadas que combaten la influenza en el cuerpo.
- **Cuidados en el hogar:** Mantenga a su hijo en la casa, a menos que tenga que ir al médico, hasta por lo menos 24 horas después de que no tenga fiebre.
- **Cubrirse al toser:** Asegúrese de que su hijo se cubra la boca y la nariz al estornudar o toser.
- **Descansar y líquidos:** Asegúrese de que su