

Keep your kids safe. Get their seasonal flu vaccines every year.

# Seasonal Flu: A Guide for Parents

---

**Is seasonal flu more serious for kids?**

Infants and young children are at a greater risk for getting seriously ill from the flu. That's why the New York State Department of Health recommends that all children 6 months and older get the seasonal flu vaccine.

---

**Flu vaccine may save your child's life.**

Most people with seasonal flu are sick for about a week, and then they feel better. But, some people, especially young children, pregnant women, older people, and people with chronic health problems can get very sick. Some can even die. A flu vaccine is the best way to protect your child from seasonal flu. It is recommended for everyone 6 months and older.

---

**What is seasonal flu?**

The flu, or influenza, is an infection of the nose, throat, and lungs. The flu can spread from person to person.

---

**Flu shot or nasal-spray vaccine?**

- Flu shots can be given to children 6 months and older.
- A nasal-spray vaccine can be given to healthy children 2 years and older.
- Children younger than 5 years who have experienced wheezing in the past year – or any child with chronic health problems – should get the flu shot, not the nasal-spray vaccine.
- Children younger than 9 years old who get a vaccine for the first time need two doses.

---

**How else can I protect my child?**


- Get the seasonal flu vaccine for yourself.
- Encourage your child's close contacts to get seasonal flu vaccine, too. This is very important if your child is younger than 5 or if he or she has a chronic health problem such as asthma (breathing disease) or diabetes (high blood sugar levels). Because children under 6 months can't be vaccinated, they rely on those around them to get vaccinated.
- Wash your hands often and cover your coughs and sneezes. It's best to use a tissue and quickly throw it away. If you don't have a tissue, cough or sneeze into your upper sleeve, not your hands. This will prevent the spread of germs.
- Tell your children to:
  - Stay away from people who are sick;
  - Clean their hands often;
  - Keep their hands away from their face, and
  - Cover coughs and sneezes to protect others.

---

**What are signs of the flu?**

The flu comes on suddenly. Most people with the flu feel very tired and have a high fever, headache, dry cough, sore throat, runny or stuffy nose, and sore muscles. Some people, especially children, may also have stomach problems and diarrhea. The cough can last two or more weeks.

---



<p><b>How does the flu spread?</b></p>	<p>People who have the flu usually cough, sneeze, and have a runny nose. The droplets in a cough, sneeze or runny nose contain the flu virus. Other people can get the flu by breathing in these droplets or by getting them in their nose or mouth.</p>
<p><b>How long can a sick person spread the flu to others?</b></p>	<p>Most healthy adults may be able to spread the flu from one day before getting sick to up to 5 days after getting sick. This can be longer in children and in people who don't fight disease as well (people with weaker immune systems).</p>
<p><b>What should I use to clean hands?</b></p>	<p>Wash your children's hands with soap and water. Wash them for as long as it takes to sing the "Happy Birthday" song twice. If soap and water are not handy, use wipes or gels with alcohol in them unless they are visibly soiled. The gels should be rubbed into hands until the hands are dry.</p>
<p><b>What can I do if my child gets sick?</b></p>	<p>Make sure your child gets plenty of rest and drinks lots of fluids. Talk with your child's doctor before giving your child over-the-counter medicine. If your children or teenagers may have the flu, never give them aspirin or medicine that has aspirin in it. It could cause serious problems.</p>
<p><b>Can my child go to school/day care with the flu?</b></p>	<p>No. If your child has the flu, he or she should stay home to rest. This helps avoid giving the flu to other children.</p>
<p><b>When can my child go back to school/day care after having the flu?</b></p>	<p>Children with the flu should be isolated in the home, away from other people. They should also stay home until they are symptom-free for 24 hours (that is, until they have no fever without the use of fever-control medicines and they feel well for 24 hours.) Remind your child to protect others by covering his or her mouth when coughing or sneezing. You may want to send your child to school with some tissues, wipes or gels with alcohol in them if the school allows gels.</p>

For more information about the flu, visit  
<http://www.health.ny.gov/diseases/communicable/influenza/seasonal/>

Or, [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu)  
Centers for Disease Control and Prevention



Follow us on:  
Facebook/NYSDOH  
Twitter/HealthNYgov



# 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. Los virus de la influenza tienen nombres de acuerdo al tipo y al subtipo a los que pertenecen. Los que más comúnmente enferman a las personas son los virus de la influenza A H1N1, los A H3N2 y los B. Algunas veces, aparece un virus nuevo de influenza que comienza a transmitirse entre las personas.

### ¿Qué es la influenza 2009 H1N1?

En la temporada de influenza pasada, un virus nuevo de la influenza A H1N1 se propagó mundialmente. El nuevo virus recibió el nombre de "H1N1 2009" por su subtipo y el año en que fue descubierto. (A este virus a veces se le llamaba "gripe porcina" o "nueva influenza"). Para esta temporada de influenza, los científicos prevén que el virus de la influenza H1N1 2009 se propagará y causará enfermedades junto con otros virus estacionales de la influenza.

### ¿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 o un objeto que contiene 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 los 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 tres virus que, según las investigaciones, serán los que más probablemente causarán enfermedades durante la siguiente temporada de influenza. La vacuna de esta temporada protege contra el virus H1N1 que causó tantos casos de enfermedad durante la temporada pasada, un virus de la



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

influenza A H3N2 y un virus de la influenza B. La vacuna contra la influenza de esta temporada 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. Las vacunas contra la influenza tienen un historial de seguridad muy bueno.

### ¿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, por ejemplo, la neumonía que puede requerir de 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:

- ▶ Cúbrase con un pañuelo desechable la boca y la nariz cuando tosa o estornude. Bote el pañuelo desechable usado a la basura
- ▶ Manténgase alejado de las personas enfermas.
- ▶ 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.
- ▶ Si alguien en su hogar está enfermo, trate, si es posible, de que la persona enferma se quede en una habitación separada de los demás residentes de la casa.
- ▶ 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.
- ▶ Bote a la basura los pañuelos desechables y otros artículos desechables que haya utilizado la persona enferma en su hogar.

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.

### ¿Qué debo usar para lavarme las manos?

Lavarse las manos con agua y jabón (durante el tiempo que

dura cantar "Feliz cumpleaños" dos veces) ayudará a protegerse contra muchos microbios. Si no dispone de agua y jabón, puede usar un limpiador para manos a base de alcohol.

## 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](http://www.cdc.gov/flu/espanol) o [www.flu.gov](http://www.flu.gov) o llame al 800-CDC-INFO