



Influenza (Flu) Fact Sheet for Child-Care Settings

What is the flu?

Influenza (flu) is a contagious respiratory illness caused by influenza viruses. The viruses attack the nose, throat, and lungs. Flu can be prevented by vaccination. Influenza is not to be confused with “stomach flu,” an inflammation of the stomach and intestines which is not caused by influenza viruses.

What are the symptoms of the flu?

Symptoms of the flu may include a sudden onset of fever, dry cough, sore throat, runny or stuffy nose, muscle aches, headache, chills, and extreme tiredness. Some children may have additional symptoms such as vomiting and diarrhea.

How is the flu spread?

The flu is spread when an infected person who has the flu coughs or sneezes and sends the flu virus into the air near a person without the flu. Flu can also spread when a person touches the surface of an object that has flu viruses on it and then touches his or her own nose or mouth. Most healthy adults may be able to infect others one day before symptoms develop and up to 5-7 days after becoming sick. Children can infect others for 10 or more days after the start of their symptoms.

How serious is the flu?

Anyone can get the flu, even healthy people. Serious problems related to the flu can happen at any age, but some people are at high risk of developing serious flu-related complications if they get sick. This includes adults 65 years and older, anyone with a chronic medical condition (such as asthma, diabetes, or heart disease), pregnant women, and young children.

The flu is more dangerous than the common cold for children. Each year, millions of children get sick with seasonal influenza; thousands of children are hospitalized and some children die from flu. Children younger than 5 years and especially those younger than 2 years are at high risk of serious influenza complications. Flu vaccination reduces the risk of flu-associated death by nearly two-thirds among healthy children.

Can the flu be prevented?

The single best way to prevent the flu is to get a flu vaccination each year. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommends getting vaccinated as soon as this year’s seasonal influenza vaccine is available. Getting vaccinated in December or even later can still be beneficial. Influenza activity typically occurs all year long, but usually peaks in Texas in late January to mid-February.

Other measures to prevent the flu include:

- Avoid close contact with people who are sick.
- Stay home from work or school when you are sick until fever free for 24 hours without the use of fever reducing medications.
- Cover your mouth and nose with a disposable tissue or your sleeve when you cough or sneeze.
- Wash your hands often with soap and water. If you are not near water, use an alcohol-based hand cleaner.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth, to reduce the spread of germs.

What should you do if you get the flu?

If you have the flu (or a temperature of 100°F or higher):

- Stay home, get rest
- Drink plenty of fluids
- Cover your mouth when coughing and sneezing
- Wash your hands often

If you visit your doctor soon after your symptoms start, you may get a prescription for antiviral medicine that can be used to treat flu illness. People at high risk of serious flu complications should visit their healthcare provider as soon as possible and discuss their options for antiviral medication.

If symptoms get worse, get medical attention. Parents should contact their healthcare provider immediately if they have any concerns about their child's recovery. This includes a child being too sleepy or not drinking enough fluids. If someone who has the flu begins having problems breathing, call 911 immediately.

DO NOT give aspirin to children to treat flu symptoms because of the risk of Reye's syndrome, an acute and potentially life-threatening condition that happens when children take aspirin or aspirin-containing products during certain viral illnesses.

Who should get vaccinated?

The CDC's Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP) recommends an annual influenza vaccine for all people aged 6 months and older. Children with chronic health problems like asthma, diabetes, and disorders of the brain or nervous system are at especially high risk of developing serious flu complications. Please see the ACIP Recommendations for Influenza at <http://www.cdc.gov/vaccines/hcp/acip-recs/vacc-specific/flu.html>.

Children aged 6 months through 8 years require 2 doses of the influenza vaccine during their first season of vaccination. The 2 doses should be administered a minimum of 4 weeks apart. Doing this provides the most effective protection against the flu.

The flu vaccine is not approved for use in children younger than 6 months old. Children younger than 6 months old can also get very sick from the flu, but they are too young to get a flu vaccine. The best way to protect young children is to make sure that their household members and their caregivers are vaccinated.

All pregnant women should be vaccinated to protect their baby from the flu.

Is the flu vaccine safe?

The flu vaccine is safe and effective. Each year, CDC works closely with the U.S. Food and Drug Administration (FDA) and other partners to ensure that flu vaccines are safe. The most common side effects of flu vaccines are mild. The flu vaccine cannot cause flu illness.

What are the side effects that could occur?

- Soreness, redness, or swelling where the shot was given
- Low-grade fever
- May rarely cause severe allergic reactions

Where can you get more information?

Call your doctor, nurse, local health department, visit www.TexasFlu.org, or call the Texas Department of State Health Services Immunization Unit at (800) 252-9152 for more information.



Hoja informativa sobre la influenza (gripe) para los entornos de guarderías

¿Qué es la gripe?

La influenza (gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza. Los virus atacan la nariz, la garganta y los pulmones. La gripe puede prevenirse vacunándose. La influenza no debe confundirse con la “gripe intestinal”, la cual es una inflamación del estómago y los intestinos que no es causada por los virus de la influenza.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas de la gripe incluyen la aparición repentina de fiebre, tos seca, dolor de garganta, moqueo o nariz tapada, dolores musculares, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio extremo. Algunos niños pueden tener síntomas adicionales, como vómito y diarrea.

¿Cómo se propaga la gripe?

La gripe se propaga cuando una persona infectada con gripe tose o estornuda y expulsa al aire el virus de la gripe cerca de una persona que no tiene gripe. La gripe también se propaga cuando una persona toca con sus manos la superficie de objetos que tienen virus de la gripe y luego a su vez se toca su propia nariz o la boca. La mayoría de los adultos sanos pueden infectar a las demás personas desde un día antes de que desarrollen los síntomas hasta 5 a 7 días después de que se hayan enfermado. Los niños pueden infectar a los demás durante 10 días o más después de que hayan empezado a tener síntomas.

¿Es grave la gripe?

Cualquier persona puede contraer la gripe, incluso una persona sana. A cualquier edad pueden presentarse problemas graves relacionados con la gripe, pero algunas personas corren un mayor riesgo de tener complicaciones graves a causa de la gripe si se infectan con ella. Esto incluye a las personas de 65 años de edad o mayores, a quienes padezcan problemas médicos crónicos (como asma, diabetes o una enfermedad cardíaca), a las mujeres embarazadas y a los niños pequeños.

En el caso de los niños, la gripe es más peligrosa que el resfriado común. Cada año, millones de niños se enferman de influenza estacional; miles de niños son hospitalizados y algunos mueren a causa de la gripe. Los niños menores de 5 años de edad y especialmente los que tienen menos de 2 años de edad corren un alto riesgo de tener complicaciones graves de la influenza. La vacuna contra la gripe reduce en cerca de dos tercios el riesgo de morir por complicaciones de la gripe entre los niños sanos.

¿Puede prevenirse la gripe?

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunándose contra ella cada año. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan vacunarse tan pronto como la vacuna contra la influenza estacional de este año esté disponible. Aun así, vacunarse en diciembre o incluso más tarde todavía puede ser beneficioso. Aunque normalmente existe actividad de la influenza durante todo el año, en Texas por lo común alcanza su máximo desde finales de enero hasta mediados de febrero.

Otras medidas para prevenir la gripe incluyen:

- Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Quedarse en casa sin ir al trabajo o a la escuela cuando esté enfermo y hasta que hayan pasado 24 horas sin tener fiebre y sin que haya usado medicamentos para bajar la fiebre.
- Cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables o con el brazo cuando tosa o estornude.
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón. Si no tiene agua cerca de usted, use un limpiador a base de alcohol para las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, para disminuir la propagación de microbios.

¿Qué debe hacer si le da gripe?

Si tiene gripe (o una temperatura de 100 °F o más):

- Quédese en casa y descanse
- Tome muchos líquidos
- Cúbrase la boca al toser o estornudar
- Lávese las manos a menudo

Si usted acude a consulta con su doctor poco después de que los síntomas hayan empezado, es probable que le den una receta de medicamentos antivirales, los cuales podrá usar para tratar la enfermedad de la gripe. Las personas con alto riesgo de tener complicaciones graves por la gripe deben visitar a su proveedor médico lo antes posible y platicar sobre cuáles son los medicamentos antivirales que en su caso pueden tomar.

Si los síntomas empeoran, busque atención médica. Los padres que tengan alguna inquietud sobre la recuperación de su hijo deben consultar de inmediato a su proveedor médico. Esto incluye los casos de niños a los que les dé mucho sueño o que no estén bebiendo suficiente cantidad de líquidos. Si una persona con gripe empieza a tener dificultad para respirar, llame al 911 inmediatamente.

NO DÉ aspirina a los niños para tratar los síntomas de gripe, ya que existe el peligro de que desarrollen el síndrome de Reye, una enfermedad aguda y que puede ser mortal, la cual se presenta cuando un niño con alguna de ciertas enfermedades virales toma aspirina o productos que contengan aspirina.

¿Quién debe vacunarse?

El Comité Asesor de Prácticas de Inmunización (ACIP) de los CDC recomienda la vacuna anual contra la influenza para todas las personas de 6 meses de edad o más. Los niños con problemas de salud crónicos como el asma, la diabetes y trastornos del cerebro o del sistema nervioso, corren en particular un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves a causa de la gripe. Por favor vea las Recomendaciones del ACIP sobre la influenza (en inglés) en <http://www.cdc.gov/vaccines/hcp/acip-recs/vacc-specific/flu.html>.

Los niños de 6 meses a 8 años de edad necesitan recibir 2 dosis de la vacuna contra la influenza durante su primera temporada de vacunación. Las 2 dosis deben administrarse con una separación de 4 semanas como mínimo entre una y otra. Esta es la protección más eficaz que existe contra la gripe.

La vacuna contra la gripe no está aprobada para su uso en niños menores de 6 meses de edad. Aunque también pueden ponerse muy enfermos por la gripe, los niños menores de 6 meses de edad son demasiado pequeños para ser vacunados contra la gripe. La mejor manera de proteger a los niños pequeños es asegurándose de que las demás personas en su hogar y quienes los cuidan estén vacunados.

Todas las mujeres embarazadas deben vacunarse para proteger a sus bebés de la gripe.

¿Es segura la vacuna contra la gripe?

La vacuna contra la gripe es segura y eficaz. Cada año, los CDC trabajan estrechamente con la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU. (FDA) y con otras entidades a fin de garantizar que las vacunas contra la gripe sean seguras. Los efectos secundarios más comunes de las vacunas contra la gripe son leves. La vacuna contra la gripe no causa la enfermedad de la gripe.

¿Qué efectos secundarios podrían ocurrir?

- Dolor, enrojecimiento o inflamación en el sitio donde se inyectó la vacuna
- Fiebre de pocas décimas
- En raras ocasiones pueden presentarse reacciones alérgicas graves

¿Dónde puede obtener más información?

Llame a su doctor o enfermera, o al departamento de salud local, o visite www.TexasFlu.org, o llame a la Unidad de Inmunización del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas, al (800) 252-9152 para obtener más información.