



## ***Influenza (The 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. It is not the 'stomach flu.' The flu can be prevented by vaccination.

In 2009-2010, a new and very different flu virus (called 2009 H1N1) spread worldwide. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) expects the 2009 H1N1 virus to cause illness again in the upcoming 2010-2011 flu season along with other seasonal flu viruses.

The 2010-2011 flu vaccine will protect against 2009 H1N1 and two other influenza viruses.

### **What are the symptoms of the flu?**

Symptoms of the flu include fever, dry cough, sore throat, runny or stuffy nose, muscle aches, headache, 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. The virus enters the nose, throat, or lungs of a person and multiplies. Flu also spreads (though less likely) when a person touches the surface of an object that has flu viruses on it. The virus then enters the body when the person rubs his or her nose.

### **Is the flu dangerous?**

Children less than 2 years old—even healthy children—are at high risk of ending up in the hospital if they get the flu. Vaccinating young children, their families, and other caregivers can help protect them from getting sick. Children may get sinus problems and ear infections as complications from the flu.

### **Can the flu be prevented?**

The single best way to prevent the flu is to get a flu vaccination each year. The CDC recommends getting vaccinated in September or as soon as the 2010-11 seasonal influenza vaccine is available. Getting vaccinated in December or even later can still be beneficial, because influenza activity typically occurs in January or later.

Other measures include:

- Avoid close contact with people who are sick
- Stay home from work or school when you are sick
- Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze
- Wash your hands often with soap and water
- Avoid touching your eyes, nose or mouth, thus reducing the spreading of germs

### **Who should get vaccinated?**

The CDC's Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP) recommends annual influenza vaccine for all people aged 6 months and older.

### **Should all children be vaccinated?**

The flu shot is not approved for use in children less than 6 months old. Children under 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.

### **Is the flu vaccine safe?**

The risk of the flu vaccine causing serious harm, or death is extremely small. However like any medicine, a vaccine may rarely cause serious problems, such as severe allergic reactions. Almost all people who get influenza vaccine have no serious problems from it.

### **What are the side effects that could occur?**

- Soreness, redness, or swelling where the shot was given
- Low-grade fever

### **What should you do if you get the flu?**

If you have the flu (or a temperature of 100.4° F or higher):

- Stay home
- Drink plenty of fluids
- Cover your mouth when coughing and sneezing
- Wash your hands frequently

If symptoms get worse, seek medical attention. Parents should contact their health care provider immediately if they have any concerns about their child's recovery. This would include a child having problems breathing, being too sleepy, or not taking enough fluids.

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

### **Where can you get more information?**

Call your doctor nurse, local health department, or the Texas Department of State Health Services, Immunization Branch at (800) 252-9152.



## ***Hoja informativa sobre influenza (gripe) para el entorno de cuidado de niños***

### **¿Qué es la gripe?**

La influenza (gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de influenza. Los virus atacan la nariz, la garganta y los pulmones. No es la "gripe estomacal". La gripe se puede prevenir vacunándose.

En 2009-2010, un nuevo y muy distinto virus (llamado H1N1 2009) se propagó mundialmente. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) anticipan que el virus H1N1 2009 nuevamente causará enfermedades durante la próxima temporada de gripe 2010-2011 junto con otros virus de gripe estacional.

La vacuna contra la gripe 2010-2011 protegerá contra el H1N1 2009 y dos otros virus de influenza.

### **¿Cuáles son los síntomas de la gripe?**

Entre los síntomas de la gripe están la fiebre, la tos seca, el dolor de garganta, el moqueo o la nariz tapada, los dolores musculares, el dolor de cabeza y el cansancio extremo. Algunos niños podrían 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 suelta el virus de la gripe en el aire. El virus entra a la nariz, la garganta o los pulmones de la persona y se multiplica. La gripe también se propaga (si bien es menos probable) cuando la persona toca la superficie de un objeto que tiene virus gripales. Entonces el virus entra al cuerpo cuando la persona se frota la nariz.

### **¿Es peligrosa la gripe?**

Los niños menores de 2 años de edad —aun los niños sanos— corren alto riesgo de terminar hospitalizados si les da la gripe. Vacunar a los niños pequeños, a sus familias y a sus otros cuidadores puede ayudar a protegerlos para que no se enfermen. Los niños podrían tener problemas con los senos nasales e infecciones del oído como complicaciones de la gripe.

### **¿Se puede prevenir la gripe?**

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse contra la gripe cada año. Los CDC recomiendan vacunarse en septiembre o tan pronto esté disponible la vacuna contra la influenza estacional 2010-2011. Vacunarse aun en diciembre o hasta después podría ser beneficioso, debido a que la actividad de la influenza típicamente ocurre en enero o después.

Entre otras medidas están:

- evitar el contacto cercano con gente enferma
- faltar al trabajo o a la escuela cuando esté enfermo
- cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude
- lavarse las manos frecuentemente con agua y con jabón
- evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, reduciendo así la propagación de los gérmenes

### **¿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.

### **¿Se debe vacunar a todos los niños?**

La vacuna contra la gripe no está aprobada para ser usada en niños menores de 6 meses de edad. Los niños menores de 6 meses de edad también se pueden poner muy enfermos por la gripe, pero son demasiado pequeños para ser vacunados contra la gripe. La mejor manera de proteger a los niños pequeños es asegurándose que quienes vivan con ellos y quienes los cuiden se vacunen.

### **¿Es segura la vacuna contra la gripe?**

El riesgo de que la vacuna contra la gripe cause daños graves o la muerte es extremadamente bajo. Sin embargo, como cualquier medicina, una vacuna rara vez puede causar serios problemas, como graves reacciones alérgicas. De toda la gente que se vacuna contra la influenza casi nadie tiene problemas serios por ésta.

### **¿Qué efectos secundarios podrían ocurrir?**

- Dolor enrojecimiento o hinchazón donde le pusieron la vacuna
- Fiebre baja

### **¿Qué debe hacer si le da gripe?**

Si tiene gripe (o una temperatura de 100.4 °F o más):

- quédese en casa
- tome suficientes líquidos
- cúbrase la boca cuando tosa o estornude
- lávese las manos con frecuencia

Si los síntomas empeoran, busque atención médica. Los padres deben comunicarse con su proveedor de salud de inmediato si tienen dudas sobre la recuperación de su hijo. Entre dichas dudas estarían que su hijo tenga problemas para respirar que tenga mucho sueño o que no tome suficientes líquidos.

NO dé aspirina a los niños para tratar los síntomas de la gripe debido al riesgo del síndrome de Reye, una afección aguda y potencialmente muy grave que resulta cuando los niños toman aspirina o productos que contienen aspirina cuando tienen ciertas enfermedades virales.

### **¿Dónde puede obtener más información?**

Llame a su doctor o enfermera, al departamento de salud local o al Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas, Rama de Inmunización al (800) 252-9152.