



## *Influenza (The Flu) Fact Sheet for Child-Care Settings*

### **What is the flu?**

Influenza (flu) is a contagious respiratory illness caused by the influenza virus. The virus attacks the nose, throat, and lungs. It is not the “stomach flu.” The flu can be prevented by vaccination.

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

Symptoms of the flu include fever, headache, extreme tiredness, dry cough, sore throat, runny or stuffy nose, and muscles aches. Children can have additional symptoms such as nausea, 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. October or November is the best time to get vaccinated, but 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?**

Influenza vaccine is recommended for:

- All children age 6 through 59 months
- People who care for children 0-5 years of age
- People of any age who have medical conditions that place them at increased risk for serious influenza-related complications

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

In general, anyone, including school-aged children, who want to reduce their chances of getting the flu can get vaccinated. However, it is recommended by ACIP that certain people should get vaccinated each year. They are either people who are at high risk of having serious flu complications or people who live with or care for those at high risk for serious complications. During flu seasons when vaccine supplies are limited or delayed, ACIP makes recommendations regarding priority groups for vaccination.

People who should get vaccinated each year are:

**1. People at high risk for complications from the flu, including:**

- o Pregnant women
- o People 50 years of age and older
- o People of any age with certain chronic medical conditions
- o People who live in nursing homes and other long term care facilities

**2. People who live with or care for those at high risk for complications from flu, including:**

- o Household contacts of persons at high risk for complications for the flu (see above)
- o Household contacts and out of home caregivers of children less than 6 months of age (these children are too young to be vaccinated)
- o Healthcare workers

**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.



## *Influenza (La gripe): Hoja de Informes para ambientes de cuidado de niños*

### **¿Qué es la gripe?**

La influenza (gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa, causada por el virus de la influenza. El virus ataca la nariz, la garganta y los pulmones. No es la “gripe estomacal”. La gripe se puede prevenir vacunándose.

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

Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, dolor de cabeza, extremo cansancio, tos seca, dolor de garganta, moqueo o nariz tapada y dolores musculares. Los niños pueden tener síntomas adicionales como náusea, 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 ambiente. El virus entra a la nariz, garganta o pulmones de una persona y se multiplica. La gripe también se propaga (aunque es menos probable) cuando una persona toca la superficie de un objeto con virus de gripe y después la persona se pasa la mano por la nariz y el virus entra el cuerpo.

### **¿Es peligrosa la gripe?**

Los niños menores de 2 años de edad—aun los niños sanos—corren riesgo de terminar hospitalizados si les da la gripe. Vacunar a los niños menores, a sus familias y a otros cuidadores puede ayudar a protegerlos contra enfermedades. Los niños podrían tener problemas con los senos nasales e infecciones del oído como complicaciones de la gripe.

### **¿Se puede evitar la gripe?**

La mejor manera de evitar la gripe es vacunarse contra la gripe cada año. Octubre y noviembre son los meses indicados para vacunarse, pero vacunarse en diciembre o hasta después podría también ser beneficioso, debido a que la actividad de la influenza típicamente ocurre en enero o después.

Otras medidas incluyen:

- 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 tocar los ojos, la nariz y la boca, reduciendo así la propagación de los gérmenes

### **¿Quién debe vacunarse?**

La vacuna contra la gripe se recomienda para:

- Niños de 6 meses hasta los 5 años de edad
- Personas que cuidan niños de 0 a 5 años de edad
- Personas de todas las edades con ciertas enfermedades médicas que los ponen en mayor riesgo de complicaciones graves por la gripe

### **¿Quiénes más deben vacunarse?**

Por lo general, puede vacunarse cualquiera que desee reducir las posibilidades de contraer la gripe, incluyendo niños de edad escolar. Sin embargo, el Comité Asesor de Prácticas de Inmunización (ACIP) recomienda que ciertas personas deban vacunarse cada año. Entre estos grupos se encuentran las personas expuestas a un alto riesgo de complicaciones a causa de la gripe o aquellas que viven con personas que tienen un alto riesgo de complicaciones a causa de la gripe o quienes estén a cargo de su cuidado. Durante la temporada de la gripe cuando el surtido de vacunas está escaso o retrasado el ACIP hace recomendaciones acerca de grupos con prioridad para vacunación.

Las personas que deben vacunarse todos los años incluyen:

**1. Personas en alto riesgo de complicaciones a causa de la gripe, incluyendo:**

- o Las mujeres embarazadas
- o Las personas de 50 años de edad o mayores
- o Las personas de cualquier edad con ciertas condiciones médicas crónicas
- o Las personas que viven en asilos para ancianos y otras instalaciones de cuidado a largo plazo

**2. Las personas que viven con personas que tienen un alto riesgo de complicaciones a causa de la gripe o quienes estén a cargo de su cuidado, incluyendo:**

- o Las personas que viven con personas que tienen un alto riesgo de complicaciones a causa de la gripe (vea número 1)
- o Las personas que viven con niños de menos de 6 meses de edad y las personas encargadas del cuidado de estos niños pero que no viven con ellos (estos niños están muy pequeños para ser vacunados)
- o Los trabajadores de la salud

**¿Deben vacunarse 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 también se pueden enfermar mucho por la gripe pero son demasiado chicos para ser vacunados contra la gripe. La mejor manera de proteger a los niños pequeños es asegurando que quienes vivan con ellos y quienes los cuiden se vacunen.

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

El riesgo de que la vacuna antigripal ocasione daños graves o la muerte es extremadamente pequeño. Sin embargo, como cualquier medicina, una vacuna rara vez causa graves problemas, como graves reacciones alérgicas. Casi la mayoría de la gente que se vacuna contra la gripe no tiene problemas graves por esta.

**¿Qué efectos secundarios podrían ocurrir?**

- Dolor, enrojecimiento o hinchazón en el sitio de vacunación
- Fiebre leve

**¿Qué debe de hacer si le da la gripe?**

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

- Quédese en casa
- Beba muchos líquidos
- Cubra su boca cuando tosa o estornude
- Lávese sus manos frecuentemente

Si los síntomas empeoran, busque atención médica. Padres deben comunicarse con su doctor o con un profesional en salud inmediatamente si tienen alguna preocupación sobre la recuperación de su niño. Esto incluiría a un niño teniendo problemas respirando, teniendo mucho sueño o no tomando suficientes líquidos.

**NO** le de aspirina a los niños para tratamiento de síntomas de gripe por el riesgo del síndrome de Reye, una enfermedad grave y potencialmente mortal que resulta cuando niños toman aspirina o productos que contienen aspirina durante ciertas enfermedades virales.

**¿Dónde puedo informarme al respecto?**

Llame a su doctor o enfermero, al departamento de salud local o al Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas al (800) 252-9182.