



## **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. 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 and infects the body when the person touches his or her 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.

Children younger than 5 years old—even healthy children—are at high risk of ending up in the hospital if they get the flu. Children may also get sinus problems and ear infections as complications from the flu. Vaccinating young children, their families, and other caregivers can help protect them from getting sick.

### **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 in September or 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
- 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 symptoms get worse, seek medical attention

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 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](http://www.TexasFlu.org) or call the Texas Department of State Health Services, Immunization Branch customer service line at (800) 252-9152 for more information.

## Hoja informativa sobre la influenza (gripe) para los entornos de cuidado infantil

### ¿Qué es la gripe?

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

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

Los síntomas de la gripe pueden incluir 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 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 expulsa el virus de la gripe en el aire. El virus entra a la nariz, la garganta o los pulmones de las personas y se multiplica. La gripe también se propaga (aunque es menos probable) cuando las personas tocan la superficie de objetos que tienen virus de la gripe. El virus luego entra e infecta el cuerpo cuando las personas se tocan la nariz o la boca. La mayoría de los adultos sanos pueden infectar a las demás personas un día antes de que desarrollen los síntomas y hasta 5 a 7 días después de que hayan enfermado. Los niños pueden infectar a los demás durante 10 días o más después de que empiecen sus síntomas.

### ¿Es peligrosa la gripe?

Cualquier persona puede contraer la gripe, incluso quienes están sanos. A cualquier edad, una persona puede presentar problemas graves relacionados con la gripe, pero algunas personas corren un alto riesgo de desarrollar graves complicaciones relacionadas con la gripe si llegan a enfermarse. Entre ellas se incluyen los adultos mayores de 65 años, las personas que padecen una enfermedad crónica (como el asma, la diabetes o problemas del corazón), las mujeres embarazadas y los niños pequeños.

Los niños menores de 5 años de edad —incluso los niños sanos— corren alto riesgo de terminar hospitalizados si contraen la gripe. Los niños también podrían tener problemas de sinusitis e infecciones de los oídos como complicaciones de la gripe. Vacunar a los niños pequeños, a sus familias y a sus otros cuidadores puede ayudar a protegerlos contra la enfermedad.

### ¿Puede prevenirse la gripe?

Vacunarse contra la gripe cada año es la mejor manera de prevenir la gripe. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan vacunarse en septiembre o tan pronto como la vacuna contra la influenza estacional de este año esté disponible. Aun vacunarse en diciembre e incluso después puede ser beneficioso. Aunque es típico que la influenza esté activa todo el año, normalmente alcanza su nivel más alto en Texas entre fines de enero y mediados de febrero.

Otras medidas para prevenir la gripe incluyen:

- evitar el contacto cercano con los enfermos de gripe
- no ir al trabajo o a la escuela y quedarse en casa cuando esté enfermo hasta que hayan pasado 24 horas sin que tenga fiebre y no 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 las manos frecuentemente con agua y jabón
- evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca para reducir la propagación de gérmenes

## ¿Qué debe hacer si le da gripe?

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

- quédese en casa y descanse
- tome líquidos en abundancia
- cúbrase la boca al toser y estornudar
- lávese las manos con frecuencia
- si los síntomas empeoran, busque atención médica.

Si usted va al doctor poco después de que haya empezado a tener síntomas de gripe, es probable que le dé una receta de un medicamento antiviral para tratar la enfermedad. Las personas con alto riesgo de sufrir complicaciones graves a causa de la gripe deben ir a ver a su proveedor de servicios de salud lo antes posible y hablar con él sobre las opciones de recibir medicamentos antivirales.

Si los síntomas empeoran, busque atención médica. Los padres deben comunicarse con su proveedor de servicios de salud de inmediato si tienen alguna inquietud sobre la recuperación de su hijo. Esto incluye el que su hijo se muestre demasiado soñoliento o que no esté tomando suficientes líquidos. Si alguien con gripe empieza a tener problemas para respirar, llame al 911 inmediatamente.

**NO** les dé aspirina a los niños para tratar los síntomas de la gripe porque corren el peligro de desarrollar el síndrome de Reye, una enfermedad aguda y que pone en riesgo la vida, la cual se presenta cuando los niños con ciertas enfermedades virales toman aspirina o productos que contienen aspirina.

## ¿Quién debe vacunarse?

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

Los niños de 6 meses a 8 años de edad requieren 2 dosis de la vacuna contra la influenza en su primera temporada de vacunación. Las 2 dosis deben administrarse separadas por un intervalo de al menos 4 semanas entre una y otra. Al hacerlo recibirán la protección más efectiva contra la gripe.

La vacuna contra la gripe no está aprobada para ser usada en niños menores de 6 meses de edad. Aunque también pueden caer 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 personas que viven con ellos y que cuidan de ellos estén vacunadas.

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 efectiva. Cada año, los CDC trabajan estrechamente junto con la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) y otros asociados para 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 puede ocasionar la enfermedad de la gripe.

## ¿Qué efectos secundarios podrían ocurrir?

- Dolor, enrojecimiento o hinchazón en el sitio donde se inyectó la vacuna
- Fiebre ligera
- Rara vez, podrían presentarse reacciones alérgicas graves.

## ¿Dónde puede obtener más información?

Llame a su doctor o enfermero; al departamento de salud local; visite [www.TexasFlu.org](http://www.TexasFlu.org); o llame a la línea de servicio al cliente de la División de Inmunización del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas, al (800) 252-9152, para obtener más información.