

Keep your kids safe. Get their flu shots every year.

The Flu: A Guide for Parents

Is the flu more serious for kids?	Infants and young children are at 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 flu vaccine.
Flu vaccine may save your child's life.	Most people with the 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. An annual vaccine is the best way to protect your child from the flu. The vaccine is recommended for everyone 6 months and older every year.
What is the flu?	The flu, or influenza, is an infection of the nose, throat, and lungs. The flu can spread from person to person.
Who needs the flu shot?	<ul style="list-style-type: none">• Flu shots can be given to children 6 months and older.• Children younger than 9 years old who get a vaccine for the first time need two doses.
How else can I protect my child?	<ul style="list-style-type: none">• Get the flu vaccine for yourself.• Encourage your child's close contacts to get the 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 an annual flu vaccine.• 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:<ul style="list-style-type: none">• 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>How does the flu spread?</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>How long can a sick person spread the flu to others?</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>What should I use to clean hands?</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 a hand sanitizer. It should be rubbed into hands until the hands are dry.</p>
<p>What can I do if my child gets sick?</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>Can my child go to school or day care with the flu?</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>When can my child go back to school or day care after having the flu?</p>	<p>Children with the flu should be isolated in the home, away from other people. They should also stay home 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, and a hand sanitizer, if allowed by school.</p>

For more information about the flu, visit health.ny.gov/flu

Or, www.cdc.gov/flu
Centers for Disease Control and Prevention



Department of Health

Follow us on:
Facebook/NYSDOH
Twitter/HealthNYgov

**Mantenga seguros a sus hijos.
Obtenga sus vacunas contra la influenza todos los años.**

La influenza: Una guía para los padres

¿Es la influenza más grave para los niños?	Los bebés y los niños pequeños tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente con influenza. Es por eso que el New York State Department of Health (Departamento de Salud del Estado de Nueva York) recomienda que todos los niños mayores de 6 meses reciban la vacuna contra la influenza.
La vacuna contra la influenza puede salvar la vida de su hijo.	La mayoría de las personas con influenza se enferma durante aproximadamente una semana y luego se siente mejor. Pero, algunas personas, especialmente los niños pequeños, las mujeres embarazadas y las personas con padecimientos de salud crónicos, pueden enfermarse mucho. Algunas incluso pueden morir. La mejor forma de proteger a su hijo contra la influenza es con una vacuna anual. La vacuna se recomienda para todas las personas de 6 meses de edad o más.
¿Qué es la influenza?	La influenza o gripe es una infección de la nariz, garganta y pulmones. La influenza se puede contagiar de una persona a otra.
¿Quién necesita una vacuna contra la influenza?	<ul style="list-style-type: none">• Las vacunas inyectables contra la influenza se pueden dar a niños desde los 6 meses de edad y mayores.• Los niños menores de 9 años de edad que reciben la vacuna por primera vez necesitan dos dosis.
¿De qué otra forma puedo proteger a mi hijo?	<ul style="list-style-type: none">• También usted debe recibir la vacuna contra la influenza.• A las personas cercanas a su hijo, recomiéndeles también que se pongan la vacuna contra la influenza. Esto es muy importante si su hijo es menor de 5 años o si él o ella tiene un padecimiento de salud crónico, como asma (enfermedad respiratoria) o diabetes (niveles altos de azúcar en sangre). Debido a que sus hijos menores de 6 meses no pueden recibir la vacuna, ellos dependen de que las personas a su alrededor se pongan la vacuna anual contra la influenza.• Lávese las manos con frecuencia y cubra su tos y estornudos. Es mejor usar un pañuelo de papel y tirarlo rápidamente. Si usted no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude sobre la parte superior de su manga, no sobre sus manos. Esto evitará el contagio de gérmenes.• Dígale a sus hijos que:<ul style="list-style-type: none">• se mantengan alejados de las personas enfermas,• se limpien sus manos con frecuencia,• mantengan sus manos lejos de su cara y• cubran la tos y estornudos para proteger a los demás.
¿Cuáles son los signos de la influenza?	La influenza se presenta repentinamente. La mayoría de las personas que tienen influenza se sienten cansadas y tienen fiebre alta, dolor de cabeza, tos seca, dolor de garganta, secreción nasal o congestión nasal y dolor muscular. Algunas personas, especialmente los niños también pueden tener problemas estomacales y diarrea. La tos puede durar dos o más semanas.

<p>¿Cómo se contagia la influenza?</p>	<p>Las personas que tienen influenza usualmente tosen, estornudan y tienen secreción nasal. Las gotitas en la tos, estornudos o secreción nasal contienen el virus de la influenza. Otras personas pueden contagiarse de la influenza al respirar estas gotitas o si les caen en la nariz o boca.</p>
<p>¿Cuánto tiempo puede una persona enferma contagiar la influenza a otras personas?</p>	<p>La mayoría de los adultos saludables pueden contagiar la influenza desde el primer día antes de enfermarse hasta 5 días después de enfermarse. Este período puede ser más prolongado en los niños y las personas que no combaten bien las enfermedades (las personas con sistemas inmunológicos más débiles).</p>
<p>¿Qué debo usar para lavar las manos?</p>	<p>Lave las manos de sus hijos con jabón y agua. Lávelas durante tanto tiempo como le tome cantar la canción de “Feliz cumpleaños” dos veces. Si no tiene jabón y agua a mano, use un desinfectante para manos. Este se debe frotar en las manos secas.</p>
<p>¿Qué puedo hacer si mi hijo se enferma?</p>	<p>Asegúrese de que su hijo descanse suficiente y que beba muchos líquidos. Hable con el médico de su hijo antes de darle un medicamento de venta libre. Si su hijo o adolescente tienen la influenza, nunca les de aspirina ni medicamentos que contengan aspirina. Estos pueden causar problemas graves.</p>
<p>¿Puede ir mi hijo a la escuela o a la guardería si tiene influenza?</p>	<p>No. Si su hijo tiene influenza, él o ella deben quedarse en casa para descansar. Esto ayuda a evitar que otros niños se contagien de influenza.</p>
<p>¿Puede mi hijo ir a la escuela o a la guardería después de haber tenido influenza?</p>	<p>Los niños que tienen influenza deben estar aislados en casa, lejos de otras personas. Ellos también deben permanecer en casa hasta que no tengan fiebre sin usar medicamentos para controlar la fiebre y se sientan bien durante 24 horas. Recuerde a su hijo que proteja a otros cubriéndose la boca al toser o estornudar. Le recomendamos que envíe a su hijo a la escuela con algunos pañuelos de papel y desinfectante para manos, si la escuela lo permite.</p>

Para obtener más información acerca de la influenza, visite
health.ny.gov/flu

O, www.cdc.gov/flu

Centros para prevención y control de enfermedades



Síganos en:

Facebook/NYSDOH

Twitter/HealthNYgov