

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.

Is the flu dangerous?

Children younger than 5 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 also 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 2014-2015 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 or mouth, thus reducing 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 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's syndrome, an acute and potentially life-threatening condition that results 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. The risk of the flu vaccine causing serious harm or death is extremely small. Vaccines are continually monitored for safety, and like any medication, vaccines can cause side effects.

Vaccines may rarely cause serious problems, such as severe allergic reactions. Almost all people who receive an 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

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 Branch customer service line at (800) 252-9152 for more information.

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

¿Qué es la gripe?

La influenza (gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por virus de 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 no causada por virus de 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 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 las personas y se multiplica. La gripe también se propaga (aunque es menos probable) cuando las personas tocan la superficie de los objetos que tienen virus gripales. El virus luego entra e infecta al cuerpo cuando las personas se tocan la nariz o la boca. La mayoría de los adultos sanos podrían infectar a las demás personas un día antes de ellos desarrollar síntomas y hasta 5-7 días después de enfermarse. Los niños pueden infectar a los demás 10 días o más después de que empiecen sus síntomas.

¿Es peligrosa la gripe?

Los niños menores de 5 años de edad —incluso 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 contra la enfermedad. A los niños también podrían surgirles problemas de sinusitis e infecciones de los oídos como complicaciones de la gripe.

¿Puede prevenirse la gripe?

La mejor manera en que puede prevenirse la gripe es vacunándose contra la gripe año con año. Los CDC recomiendan vacunarse en septiembre o tan pronto como la vacuna contra la influenza estacional de 2014-2015 esté disponible. Aun vacunarse en diciembre o hasta después puede ser beneficioso. Aunque es típico que la influenza esté activa todo el año, normalmente alcanza su punto crítico en Texas entre fines de enero y mediados de febrero.

Otras medidas para prevenir la gripe incluyen:

- evitar el contacto cercano con la gente enferma
- faltar al trabajo o a la escuela y quedarse en casa cuando esté enfermo hasta no tener fiebre por 24 horas sin haber usado medicinas reductoras de fiebre
- cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables o el brazo cuando tosa o estornude
- lavarse las manos frecuentemente con agua y con jabón
- evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca para reducir la propagación de los 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 muchos líquidos

- cúbrase la boca al toser o estornudar
- lávese las manos con frecuencia.

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 incluiría el que su hijo tenga problemas para respirar, tenga mucho sueño o no tome suficientes líquidos.

NO les dé aspirina a los niños para tratar los síntomas de la gripe porque corren el riesgo de contraer el síndrome de Reye, una enfermedad aguda y potencialmente grave que ocurre cuando los niños que tienen ciertas enfermedades virales toman aspirina o productos que contienen 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 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 inglés en <http://www.cdc.gov/vaccines/hcp/acip-recs/vacc-specific/flu.html>.

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 una al menos 4 semanas después de la 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 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 en que puede 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 deberían 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. El riesgo de que la vacuna contra la gripe cause daños graves o la muerte es extremadamente bajo. La seguridad de las vacunas se vigila continuamente y, al igual que con cualquier otra medicina, las vacunas pueden tener efectos secundarios.

Las vacunas rara vez causan serios problemas, como graves reacciones alérgicas. De toda la gente que se vacuna contra la influenza, casi nadie tiene problemas serios por hacerlo.

¿Qué efectos secundarios podrían ocurrir?

- Dolor, enrojecimiento o hinchazón donde se inyectó la vacuna
- Fiebre baja

¿Dónde puede obtener más información?

Llame a su doctor o enfermero; al departamento de salud local; visite 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.