

DEPARTMENT OF
HEALTH AND HUMAN SERVICES

Promoting and protecting health, well-being, self-sufficiency, and safety of all in Marin County.



January 31, 2013

Larry Meredith, Ph.D.
DIRECTOR

Matthew Willis, M.D., MPH
PUBLIC HEALTH OFFICER

899 Northgate Drive
Suite 104
San Rafael, CA 94903
415 473 4163 T
415 473 2326 F
415 473 3232 TTY
www.marincounty.org/hhs

The Flu: A Guide For Parents

What is the flu?

Influenza (the flu) is an infection of the nose, throat, and lungs caused by influenza viruses. There are many different influenza viruses that are constantly changing. They cause illness, hospital stays and deaths in the United States each year.

The flu can be very dangerous for children. Each year about 20,000 children younger than 5 years old are hospitalized from flu complications, like pneumonia.

How serious is the flu?

Flu illness can vary from mild to severe. While the flu can be serious even in people who are otherwise healthy, it can be especially dangerous for young children and children of any age who have certain long-term health conditions, including asthma (even mild or controlled), neurological and neurodevelopmental conditions, chronic lung disease, heart disease, blood disorders, endocrine disorders (such as diabetes), kidney, liver, and metabolic disorders, and weakened immune systems due to disease or medication. Children with these conditions and children who are receiving long-term aspirin therapy can have more severe illness from the flu.

How does the flu spread?

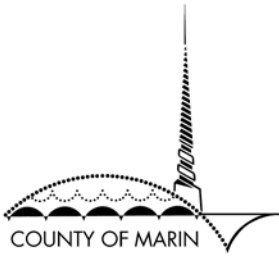
Most experts believe that flu viruses spread mainly by droplets made when people with the flu cough, sneeze or talk. These droplets can land in the mouths or noses of people who are nearby. Less often, a person might get the flu by touching something that has flu virus on it and then touching their own mouth, eyes or nose.

What are the symptoms of the flu?

Symptoms of the flu can include fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, body aches, headache, chills, fatigue and sometimes vomiting and diarrhea. Some people with the flu will not have a fever.

How long can a sick person spread the flu to others?

People with the flu may be able to infect others by shedding virus from 1 day before getting sick to 5 to 7 days after. However, children and people with weakened immune systems can shed virus for longer, and might be still contagious past 5 to 7 days of being sick, especially if they still have symptoms.



DEPARTMENT OF
HEALTH AND HUMAN SERVICES

Promoting and protecting health, well-being, self-sufficiency, and safety of all in Marin County.



31 de enero 2013

INFORMACIÓN SOBRE LA INFLUENZA

Larry Meredith, Ph.D.
DIRECTOR

Matthew Willis, M.D., MPH
PUBLIC HEALTH OFFICER

899 Northgate Drive
Suite 104
San Rafael, CA 94903
415 473 4163 T
415 473 2326 F
415 473 3232 TTY
www.marincounty.org/hhs

¿Qué es la influenza?

La influenza (gripe) es una infección de la nariz, la garganta y los pulmones causada por los virus de la influenza. Hay muchos virus diferentes de la influenza que cambian constantemente. Todos los años, los virus de la influenza causan enfermedades, hospitalizaciones y muertes en los Estados Unidos. Los virus de la influenza tienen nombres de acuerdo al tipo y al subtipo a los que pertenecen. Los que más comúnmente enferman a las personas son los virus de la influenza A H1N1, los A H3N2 y los B. Algunas veces, aparece un virus nuevo de influenza que comienza a transmitirse entre las personas.

¿Qué es la influenza 2009 H1N1?

En la temporada de influenza pasada, un virus nuevo de la influenza A H1N1 se propagó mundialmente. El nuevo virus recibió el nombre de "H1N1 2009" por su subtipo y el año en que fue descubierto. (A este virus a veces se le llamaba "gripe porcina" o "nueva influenza"). Para esta temporada de influenza, los científicos prevén que el virus de la influenza H1N1 2009 se propagará y causará enfermedades junto con otros virus estacionales de la influenza.

¿Qué tan grave es la influenza?

La influenza puede ser leve o grave. Si bien la influenza puede ser grave hasta en las personas sanas, la enfermedad puede ser particularmente peligrosa en niños pequeños o en niños de cualquier edad que padecen ciertas afecciones crónicas, como asma (aunque sea leve o esté bajo control), afecciones neurológicas y del desarrollo neurológico, enfermedades respiratorias crónicas, enfermedades cardíacas, enfermedades de la sangre, trastornos endocrinos (como diabetes), enfermedades en los riñones o el hígado, trastornos metabólicos o sistemas inmunitarios debilitados debido a enfermedades o medicamentos. Los niños que padecen estas afecciones y los niños que reciben tratamientos prolongados con aspirina pueden enfermarse más gravemente debido a la influenza.

¿Cómo se contagia la influenza?

La mayoría de los expertos considera que los virus de la influenza se propagan a través de gotitas que se forman cuando la gente con influenza tose, estornuda o habla. Estas gotitas pueden llegar hasta la boca o la nariz de las personas que están cerca. Aunque no sucede a menudo, una persona también puede contagiarse de influenza al tocar una superficie o un objeto que contiene el virus y luego llevarse las manos a los ojos, la nariz o la boca.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza?

Los síntomas de la influenza pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, moqueo o congestión nasal, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga, y en ocasiones vómitos y diarrea. Algunas personas enfermas de influenza no tienen fiebre.

How can I protect my child against the flu?

To protect against the flu, the first and most important thing you can do is to get a flu vaccine for yourself and your child.

- Vaccination is recommended for everyone 6 months and older.
- It's especially important that young children and children with long-term health conditions get vaccinated. (See list of conditions under "How Serious is the Flu?")
- Caregivers of children with health conditions or of children younger than 6 months old should get vaccinated. (Babies younger than 6 months are too young to be vaccinated themselves.)
- Another way to protect babies is to vaccinate pregnant women because research shows that this gives some protection to the baby both while the woman is pregnant and for a few months after the baby is born.

A new flu vaccine is made each year to protect against the three flu viruses that research indicates are most likely to cause illness during the next flu season. Flu vaccines are made using strict safety and production measures. Over the years, millions of flu vaccines have been given in the United States with a very good safety record.

Is there a medicine to treat the flu?

Antiviral drugs can treat flu illness. They can make people feel better and get better sooner and may prevent serious flu complications, like pneumonia, for example, that can lead to hospitalization and even death. These drugs are different from antibiotics, but they also need to be prescribed by a doctor. They work best when started during the first 2 days of illness. It's very important that antiviral drugs be used early to treat the flu in people who are very sick (for example, people who are in the hospital) or people who are at greater risk of having serious flu complications. Other people with flu illness may also benefit from taking antiviral drugs. These drugs can be given to children and pregnant women.

What are some of the other ways I can protect my child against the flu?

In addition to getting vaccinated, take – and encourage your child to take – everyday steps that can help prevent the spread of germs. This includes:

- Cover coughs and sneezes with a tissue. Throw the tissue in the trash after you use it.
- Stay away from people who are sick.
- Wash hands often with soap and water. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand rub.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth. Germs spread this way.
- If someone in the household is sick, try to keep the sick person in a separate room from others in the household, if possible.
- Keep surfaces like bedside tables, surfaces in the bathroom, kitchen counters and toys for children clean by wiping them down with a household disinfectant according to directions on the product label.

¿Por cuánto tiempo puede una persona enferma contagiar la influenza a los demás?

Las personas con influenza pueden infectar a los demás al propagar los virus desde 1 día antes de enfermarse hasta 5 a 7 días después. Sin embargo, los niños y las personas con sistemas inmunitarios debilitados pueden propagar los virus por más tiempo, y es posible que puedan seguir contagiando pasados los 5 a 7 días de enfermedad, en particular si todavía tienen síntomas.

CÓMO PROTEGER A SU HIJO

Para protegerse contra la influenza, lo más importante y lo primero que debe hacer es vacunarse y vacunar a su hijo.

- ▶ Se recomienda la vacunación de todas las personas desde los 6 meses de edad en adelante.
- ▶ Si bien todos debemos vacunarnos contra la influenza en cada temporada, es especialmente importante que reciban la vacuna los niños pequeños y los niños con afecciones médicas crónicas. (Consulte la lista de afecciones en la sección “¿Qué tan grave es la influenza?”)
- ▶ Las personas que cuidan a niños con afecciones médicas o bebés menores de 6 meses de edad también deben vacunarse. (Los bebés menores de 6 meses son muy pequeños para recibir la vacuna).
- ▶ Otra manera de proteger a los bebés es por medio de la vacunación de las mujeres embarazadas, ya que las investigaciones muestran que esto le brinda cierta protección al bebé antes de nacer y durante algunos meses después del nacimiento.

Todos los años se produce una nueva vacuna contra la influenza para que proteja contra los tres virus que, según las investigaciones, serán los que más probablemente causarán enfermedades durante la siguiente temporada de influenza. La vacuna de esta temporada protege contra el virus H1N1 que causó tantos casos de enfermedad durante la temporada pasada, un virus de la

¿Cómo puedo proteger a mi hijo de la influenza?

Influenza A H3N2 y un virus de la influenza B. La vacuna contra la influenza de esta temporada se produce utilizando los mismos métodos de seguridad y producción, y en la misma dosis, que las vacunas contra la influenza anteriores. A través de los años, se han administrado millones de vacunas contra la influenza en los Estados Unidos. Las vacunas contra la influenza tienen un historial de seguridad muy bueno.

¿Hay medicamentos para tratar la influenza?

Los medicamentos antivirales pueden tratar la influenza. Pueden hacer que las personas se sientan mejor y se curen de forma más rápida, y pueden prevenir complicaciones graves de la influenza como, por ejemplo, la neumonía que puede requerir de hospitalización o incluso provocar la muerte. Estos medicamentos son diferentes a los antibióticos, pero también deben ser recetados por un médico. Tienen mejores resultados cuando se los comienza a tomar durante los primeros 2 días de enfermedad. Es muy importante que los medicamentos antivirales se usen al inicio de la enfermedad para tratar la influenza en las personas que están muy enfermas (por ejemplo, las personas que están en el hospital), o las personas que tienen un mayor riesgo de sufrir graves complicaciones por la influenza. Otras personas que contraen influenza pueden también beneficiarse si toman medicamentos antivirales. Los niños y las mujeres embarazadas pueden recibir estos medicamentos.

¿De qué otra manera puedo proteger a mi hijo contra la influenza?

Además de vacunarse, tome las medidas diarias que prevengan la propagación de los microbios, y enséñele a su hijo a que también lo haga. Estas medidas son:

- ▶ Cúbrase con un pañuelo desechable la boca y la nariz cuando tosa o estornude. Bote el pañuelo desechable usado a la basura
- ▶ Manténgase alejado de las personas enfermas.

- Throw tissues and other disposable items used by sick persons in your household in the trash.

What can I do if my child gets sick?

Talk to your doctor early if you are worried about your child's illness. If your child is 5 years and older and does not have other health problems and gets flu-like symptoms, including a fever and/or cough, consult your doctor as needed and make sure your child gets plenty of rest and drinks enough fluids. If your child is younger than 5 years (and especially younger than 2 years) or of any age with a long-term health condition (like asthma, a neurological condition, or diabetes, for example) and develops flu-like symptoms, they are at risk for serious complications from the flu. Ask a doctor if your child should be examined.

What if my child seems very sick?

Even children who have always been healthy before or had the flu before can get very sick from the flu. Call for emergency care or take your child to a doctor right away if your child of any age has any of the warning or emergency signs below:

- Fast breathing or trouble breathing
- Bluish or gray skin color
- Not drinking enough fluids (not going to the bathroom or making as much urine as they normally do)
- Severe or persistent vomiting
- Not waking up or not interacting
- Being so irritable that the child does not want to be held
- Flu-like symptoms improve but then return with fever and worse cough
- Has other conditions (like heart or lung disease, diabetes, or asthma) and develops flu symptoms, including a fever and/or cough.

Can my child go to school, day care or camp if he or she is sick?

No. Your child should stay home to rest and to avoid giving the flu to other children or caregivers.

When can my child go back to school after having the flu?

Keep your child home from school, day care or camp for at least 24 hours after their fever is gone. (Fever should be gone without the use of a fever-reducing medicine.) A fever is defined as 100°F (37.8°C) or higher. These everyday steps are a good way to reduce your chances of getting all sorts of illnesses, but a yearly flu vaccine is always the best way to specifically prevent the flu.

What should I use for hand-washing?

Washing hands with soap and water (for as long as it takes to sing the "Happy Birthday" song twice) will help protect against many germs. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand rub.

For more information, go to www.marinflu.org

- ▶ Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, use limpiadores para manos a base de alcohol.
- ▶ Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Esta es la manera en que se propagan los microbios.
- ▶ Si alguien en su hogar está enfermo, trate, si es posible, de que la persona enferma se quede en una habitación separada de los demás residentes de la casa.
- ▶ Mantenga limpias las superficies como mesas de noche, superficies de los baños, mostradores de la cocina y juguetes de los niños. Para ello, puede pasar un trapo con un desinfectante doméstico y siga las instrucciones de la etiqueta del producto.
- ▶ Bote a la basura los pañuelos desechables y otros artículos desechables que haya utilizado la persona enferma en su hogar.

Estas medidas diarias son una buena manera de reducir las probabilidades de contagiarse de todo tipo de enfermedades, pero la vacunación es siempre la mejor forma de prevenir la influenza.

¿Qué debo usar para lavarme las manos?

Lavarse las manos con agua y jabón (durante el tiempo que dura cantar “Feliz cumpleaños” dos veces) ayudará a protegerse contra muchos microbios. Si no dispone de agua y jabón, puede usar un limpiador para manos a base de alcohol.

SI SU HIJO ESTÁ ENFERMO

¿Qué puedo hacer si mi hijo se enferma?

Consulte con su médico pronto si le preocupa que su hijo tenga complicaciones debido a su enfermedad.

Si su hijo tiene 5 años de edad o más, no tiene ningún otro problema de salud y muestra síntomas de influenza, como fiebre o tos, consulte a su médico según sea necesario y asegúrese de que su niño descansa bastante y tome mucho líquido. Si su hijo es menor de 5 años de edad (especialmente si es menor de 2 años), o de cualquier edad pero tiene una afección médica crónica (como asma, afección neurológica o diabetes, por ejemplo) y le aparecen síntomas de influenza, corre el riesgo de sufrir complicaciones graves por la influenza. Pregúntele a un médico si debe llevar a su hijo a una consulta.

¿Qué hago si mi hijo parece estar muy enfermo?

Hasta los niños que siempre han sido sanos o que ya han tenido la influenza pueden tener un caso grave de influenza. Llame a los servicios de emergencia o lleve de inmediato a su hijo al médico si el niño, no importa la edad, presenta alguno de los signos siguientes que advierten de una emergencia médica:

- ▶ Respiración agitada o dificultad para respirar
- ▶ Tiene la piel de color azulado o grisáceo
- ▶ No está tomando suficientes líquidos (no está yendo al baño ni está orinando tanto como lo hace normalmente)
- ▶ Vómitos fuertes o constantes
- ▶ No se puede despertar fácilmente o no interactúa con otras personas
- ▶ Está tan molesto que no quiere que lo carguen
- ▶ Los síntomas de influenza mejoran, pero luego regresan con fiebre y una tos peor
- ▶ Tiene otras afecciones (como enfermedad del corazón o respiratoria, diabetes o asma) y presenta síntomas de influenza, entre ellos fiebre o tos.

¿Mi hijo puede ir a la escuela, la guardería o el campamento si está enfermo?

No. Su hijo debe quedarse en casa para descansar y evitar que contagie la influenza a otros niños o a las personas que le cuidan.

¿Cuándo puede regresar mi hijo a la escuela después de haber tenido influenza?

Mantenga a su hijo en casa y espere al menos 24 horas después de que ya no tenga fiebre para llevarlo a la escuela, la guardería o el campamento. (La fiebre debe haber desaparecido sin usar medicamentos para reducir la fiebre). Se considera que hay fiebre cuando la temperatura es de 100 °F o 37.8 °C.

Para obtener más información, visite www.cdc.gov/flu/espanol o www.flu.gov o llame al 800-CDC-INFO