

SEASONAL and H1N1 FLU

The flu is an infection of the nose, throat and lungs. There are many different flu viruses—H1N1 is a new kind of flu virus.

Most children who get the flu will recover at home.



What are the symptoms of the flu?

- Fever
- Cough
- Sore Throat
- Runny or stuffy nose
- Body aches
- Headaches
- Chills
- Fatigue
- Vomiting or diarrhea

How does it spread?

- The flu is mostly spread from person to person through coughs and sneezes
- You could also get sick by touching something with the flu virus on it

How can I protect my child?

- Call your child's doctor (medical home) to get a flu shot
- Teach your child good hand washing with soap and water

What do I do if my child gets sick?

Most children will get better at home by getting lots of rest and drinking fluids. Your child should stay home from school or child care until they are well.

If your child is younger than 5, or has a condition like heart or lung disease, diabetes or asthma, call your child's medical home (doctor's office or clinic).

Your medical home is the place you take your child for all of their healthcare. You can call your medical home 24 hours a day/7 days a week.

Only go to the emergency room when a child's life is at risk or if you are told to go there by your doctor. (Examples: Fast breathing or trouble breathing, not waking up, being so fussy they don't want to be held, bluish or gray skin color).

YOUR CHILD'S MEDICAL HOME

Doctor's Name: _____

Phone Number: _____

LA GRIPE ESTACIONAL y LA GRIPE H1N1

La gripe es una infección de la nariz, la garganta y los pulmones. Existen muchos virus diferentes que causan la gripe; el H1N1 es un nuevo tipo de virus. **La mayoría de los niños que contraen la gripe se recuperan en casa.**



¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Secreción nasal o nariz tapada
- Dolores corporales
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Fatiga
- Vómitos o diarrea

¿Cómo se propaga?

- La gripe se propaga mayormente de persona a persona, a través de la tos y el estornudo
- Usted también puede enfermarse al tocar algo que tiene el virus en la superficie.

¿Cómo puedo proteger a mi hijo?

- Llame al médico de su hijo (centro médico) para solicitar una vacuna contra la gripe.
- Enseñe a su hijo a lavarse bien las manos con agua y jabón.

¿Qué hago si mi hijo se enferma?

La mayoría de los niños se recuperan en casa, descansando mucho y bebiendo líquidos. Su hijo debe quedarse en casa y no asistir a la escuela ni a la guardería infantil hasta que se sienta bien.

Si su hijo es menor de 5 años o si tiene un problema de salud tal como una enfermedad del corazón o de los pulmones, diabetes o asma, llame al centro médico del niño (consultorio médico o clínica).

Su centro médico es el lugar adonde usted lleva a su hijo para atención médica. Usted puede llamar a su centro médico las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Vaya a la sala de emergencias sólo cuando la vida del niño corra peligro o si su médico se lo indica. (Por ejemplo, si el niño respira rápidamente o tiene dificultad para respirar, si no se despierta, si está tan molesto que no se deja sostener en brazos, si el color de su piel es azulado o gris).

EL CENTRO MÉDICO DE SU HIJO

El médico de su hijo: _____

Teléfono: _____