



The Flu:

A Guide for Parents

Flu Information

What is the flu?

Influenza (the flu) is an infection of the nose, throat and lungs caused by influenza viruses that are constantly changing. Flu causes illness, hospital stays and deaths in the United States each year. 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. Flu 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 conditions, chronic lung disease, heart disease, blood disorders, endocrine disorders (such as diabetes), and weakened immune systems due to disease or medication. Children with these conditions, and those 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 flu?

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

How long can a sick person spread the flu?

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

IMPORTANT:

Can my child go to school, daycare 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 to caregivers.

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

Keep your child home until at least 24 hours after their fever is gone, without using fever-reducing medications, like acetaminophen (Tylenol) or ibuprofen (Motrin or Advil). A fever is defined as 100.4°F (38°C) or higher.

Protect Your Child

How can I protect my child against flu?

The first and most important thing to do is to get flu vaccine for your child, yourself, and everyone else in your household **every year**. Get the vaccine as soon as it is available.

- Vaccination is recommended for everyone 6 months and older.
- It's especially important that young children and children with certain health conditions (see at left) get vaccinated.
- It's very important for parents, grandparents, teachers and caregivers to get vaccinated.
- Everyone caring for infants under 6 months (who are too young to be vaccinated) should be vaccinated if possible. Vaccinating pregnant women can offer some protection to the baby during pregnancy and after birth.



About Flu Vaccine

What are the benefits of the flu vaccine?

- Flu vaccine helps protect the person vaccinated from the flu.
- Flu vaccine can make your illness milder if you do get sick and reduces the risk of hospitalizations and deaths.
- Flu vaccine keeps you from spreading the flu to your family and friends. This is particularly important to protect those who are most vulnerable, such as:
 - » Those at greatest risk of getting seriously ill from flu, like older adults, people with chronic health conditions and young children.
 - » Infants younger than 6 months old who are too young to get vaccinated.

Is influenza vaccine effective?

Yes. While no vaccine is 100% effective, influenza vaccine is the best protection against getting the flu.

Influenza vaccine tends to be most effective in people who are younger and healthy. It takes about two weeks after vaccination to protect against flu, so vaccination does not protect immediately. Also, flu

viruses are always changing, so the vaccine needs to be updated every year, before flu season starts. When the vaccine isn't a good match with flu viruses that are circulating, it offers less protection.

Are there any risks from flu vaccine?

Vaccine reactions, if they occur, are usually mild and can include soreness, redness and swelling where the shot is given. Some people have experienced fever, body aches, headache and fatigue. These reactions usually begin soon after the vaccine is given, and last 1-2 days.

A vaccine, like any medicine, could possibly cause more serious problems, such as severe allergic reactions. The risk of a vaccine causing serious harm is **extremely small**.

Life threatening allergic reactions from vaccines are very rare. If they do occur, it is usually within a few minutes to a few hours after the vaccination.

More detailed information about flu vaccine is available at www.immunize.org/vis. At this site you will find Vaccine Information Statements about influenza vaccines designed to educate and inform in many languages.



Other Steps to Take

What else can I do to protect my child?

- Cover coughs and sneezes with a tissue. Throw the tissue in the trash after use.
- Stay away from people who are sick.
- Wash hands often with soap and water.
- Use an alcohol-based hand rub if soap and water are not available.
- Contact your healthcare provider if your child gets sick, especially if the child is very young (under 5) or has long-term health conditions.
- Seek emergency care if your child has trouble breathing, fast breathing, turns bluish or gray, has severe or persistent vomiting, has trouble waking up, or doesn't interact normally.

Much more information is available at:

www.mass.gov/flu
www.cdc.gov/flu
www.immunize.org

Or call (617) 983-6800 or your local board of health.



Adapted from CDC and developed as per legal requirements pursuant to An Act Relative to Annual Immunization Against Influenza for Children, MGL Chapter 111, Section 229, Amended 2012. Massachusetts Department of Public Health, 2016



La gripe: Guía para padres

Información sobre la gripe

¿Qué es la gripe?

La influenza (gripe) es una infección de la nariz, la garganta y los pulmones causada por virus de la influenza que cambian constantemente. Cada año la gripe provoca enfermedades, hospitalizaciones y muertes en los Estados Unidos. La gripe puede ser muy peligrosa para los niños. Cada año aproximadamente 20,000 niños menores de 5 años son hospitalizados por complicaciones de la gripe, como la neumonía.

¿Qué tan grave es la gripe?

La gripe puede variar de leve a grave. La gripe puede ser especialmente peligrosa para niños pequeños y niños de cualquier edad que tienen ciertas afecciones de salud a largo plazo, que incluyen asma (incluso leve o controlada), afecciones neurológicas, enfermedad pulmonar crónica, enfermedad cardíaca, trastornos de la sangre, trastornos endocrinos (como diabetes) y sistemas inmunitarios debilitados a causa de una enfermedad o del uso de medicamentos. Los niños con estas afecciones y los que reciben terapia de aspirina a largo plazo pueden tener enfermedades más graves a causa de la gripe.

¿Cómo se propaga la gripe?

La mayoría de los expertos cree que los virus de la gripe se propagan principalmente por gotitas que se forman cuando las personas con gripe tosen, estornudan o hablan. Estas gotitas pueden llegar a la

boca o la nariz de las personas que están cerca. Con menos frecuencia, una persona podría contraer la gripe tocando algún objeto que tiene el virus de la gripe y luego tocándose la boca, los ojos o la nariz.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas de la gripe pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, goteo o congestión nasal, dolores corporales, dolor de cabeza, escalofríos, fatiga y, a veces, vómitos y diarrea. Algunas personas con gripe no tienen fiebre.

¿Durante cuánto tiempo puede una persona enferma contagiar la gripe?

Las personas con gripe pueden infectar a otras personas desde 1 día antes de enfermarse hasta 5 a 7 días después. Los niños y las personas con sistemas inmunitarios debilitados

pueden transmitir el virus durante más tiempo, y el contagio podría continuar después de 7 días, especialmente si aún tienen síntomas.

Proteja a su hijo

¿Cómo puedo proteger a mi hijo contra la gripe?

Lo primero y más importante que debe hacer es obtener la vacuna contra la gripe para su hijo, para usted y para todas las demás personas de su hogar **todos los años**. Consiga la vacuna tan pronto como esté disponible.

- La vacunación se recomienda para todas las personas de 6 meses de edad en adelante.
- Es especialmente importante que los niños pequeños y los niños con determinadas afecciones de salud (vea la página 1) reciban la vacuna.
- Es muy importante que los padres, abuelos, maestros y cuidadores reciban la vacuna.
- Toda persona que esté al cuidado de un bebé menor de 6 meses de edad (que es demasiado pequeño para vacunarse) debe recibir la vacuna, de ser posible. La vacunación en mujeres embarazadas puede brindar algo de protección al bebé durante el embarazo y después del nacimiento.

IMPORTANTE:

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

No. Su hijo debe quedarse en casa para descansar y para evitar contagiar la gripe a otros niños o a los cuidadores.

¿Cuándo puede volver mi hijo a la escuela después de tener gripe?

Mantenga a su hijo en su casa hasta al menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre, sin usar medicamentos para bajar la fiebre como el acetaminofén (Tylenol) o el ibuprofeno (Motrin o Advil). La fiebre se define como una temperatura de 100.4°F (38°C) o más.



Acerca de la vacuna contra la gripe

¿Cuáles son los beneficios de la vacuna contra la gripe?

- La vacuna contra la gripe ayuda a prevenir que la persona vacunada se enferme de la gripe.
- La vacuna contra la gripe puede hacer que la enfermedad sea más leve si se enferma y reduce el riesgo de las hospitalizaciones y/o muertes.
- La vacuna contra la gripe puede evitar que usted contagie a su familia y amigos. Esto es especialmente importante para proteger a las personas más vulnerables, tales como:
 - » Las que están en mayor riesgo de enfermarse gravemente de la gripe, como los adultos mayores de edad, las personas con problemas de salud crónica y niños pequeños.
 - » Los bebés menores de 6 meses de edad que son demasiado pequeños para ser vacunados.

¿Es eficaz la vacuna contra la gripe?

Sí. Aunque ninguna vacuna es 100 % eficaz, la vacuna contra la gripe es la mejor protección para no contraer la gripe.

La vacuna contra la gripe tiende a ser más eficaz en personas más jóvenes y sanas. La vacunación no



brinda protección de inmediato, su efecto se manifiesta aproximadamente dos semanas después de la vacunación. Además, los virus de la gripe cambian constantemente, por lo que es necesario actualizar la vacuna todos los años antes del comienzo de la temporada de la gripe. Cuando la vacuna no es compatible con los virus de la gripe que están circulando, ofrece menor protección.

¿La vacuna contra la gripe presenta algún riesgo?

Las reacciones a la vacuna, si se producen, son generalmente leves y pueden incluir dolor, enrojecimiento e hinchazón en el lugar donde se aplica la inyección, o goteo nasal después de recibir el spray nasal. Algunas personas han tenido fiebre, dolores corporales, dolor de cabeza y fatiga. Estas reacciones generalmente comienzan poco después de aplicarse la vacuna y duran de 1 a 2 días.

Una vacuna, como cualquier medicamento, podría causar problemas más graves, como reacciones alérgicas graves. El riesgo de que una vacuna cause daño grave es **extremadamente pequeño**.

Las reacciones alérgicas que ponen en peligro la vida provocadas por vacunas son muy poco comunes. Si se producen, generalmente ocurren de unos minutos a unas horas después de la vacunación.

Se encuentra disponible información más detallada sobre la vacuna contra la gripe en www.immunize.org/vis. En este sitio encontrará información sobre vacunas contra la gripe inactivadas y vivas (la inyección y el spray nasal) destinada a educar e informar en muchos idiomas.



Otras medidas a tomar

¿Qué más puedo hacer para proteger a mi hijo?

- Cúbrase la boca o la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Arroje el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Manténgase alejado de personas que estén enfermas.
- Lávese con frecuencia las manos con agua y jabón.
- Use un desinfectante para manos con alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
- Comuníquese con su proveedor de atención médica si su hijo se enferma, especialmente si es muy pequeño (menor de 5 años) o si tiene afecciones de salud a largo plazo.
- Busque atención de emergencia si su hijo tiene problemas para respirar, respiración acelerada, se pone de color azulado o gris, tiene vómitos intensos o persistentes, tiene problemas para despertarse o no interactúa con normalidad.

Mucha más información disponible en:

www.mass.gov/flu
www.cdc.gov/flu
www.immunize.org

O llame al 617-983-6800 o al comité de salud de su localidad.



Adaptado de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y desarrollado según los requisitos legales conforme a una ley relativa a la vacunación anual contra la gripe para niños, Leyes Generales de Massachusetts (MGL) Capítulo 111, Sección 229, modificada en 2012. Departamento de Salud Pública de Massachusetts, 2016



Gripe:

um guia para os pais

Informações sobre a gripe (influenza)

O que é gripe?

A gripe (influenza) é uma infecção que afeta o nariz, a garganta e os pulmões, sendo causada por vírus influenza que estão em constante mutação. A gripe causa doenças, internações hospitalares e mortes nos Estados Unidos a cada ano e pode ser muito perigosa para crianças. A cada ano, cerca de 20.000 crianças com menos de 5 anos são hospitalizadas devido a complicações provenientes da gripe, como a pneumonia.

Qual é a gravidade da gripe?

Os sintomas da gripe podem variar de leves a graves. A gripe pode ser especialmente perigosa para crianças pequenas e para crianças de qualquer idade que tenham certas doenças crônicas, incluindo asma (mesmo leve ou controlada), problemas neurológicos, doenças crônicas dos pulmões, doenças cardíacas, distúrbios do sangue, problemas endócrinos (como diabetes), e sistema imunológico debilitado devido a doenças ou medicamentos. As crianças com esses problemas, bem como as que fazem tratamento de longo prazo com aspirina, podem ter complicações mais graves com a gripe.

Como a gripe se propaga?

A maioria dos especialistas acredita que os vírus da gripe propagam-se principalmente por meio de gotículas que se desprendem quando as pessoas gripadas tossem, espirram ou falam. Essas gotículas podem acabar na boca ou no nariz

das pessoas que estão próximas. Com menor frequência, uma pessoa pode pegar a gripe ao tocar em algo que contenha o vírus influenza e, em seguida, tocar nos seus próprios olhos, nariz ou boca.

Quais são os sintomas da gripe?

Os sintomas da gripe podem incluir febre, tosse, dor de garganta, coriza ou congestão nasal, dores no corpo, dor de cabeça, calafrios, fadiga e, às vezes, vômitos e diarreia. Algumas pessoas com gripe podem não apresentar febre.

Durante quanto tempo uma pessoa doente pode transmitir a gripe?

As pessoas gripadas podem infectar outras desde 1 dia antes de apresentar a doença até 5-7 dias depois.

IMPORTANTE:

Meu filho pode frequentar a escola, a creche ou outras atividades se estiver doente?

Não. Seu filho deve ficar em casa para descansar e evitar transmitir a gripe para outras crianças ou para os cuidadores.

Quando meu filho pode voltar para a escola depois de ter tido a gripe?

Mantenha seu filho em casa pelo menos por 24 horas depois que a febre tiver cedido, sem o uso de medicamentos antitérmicos, como paracetamol (Tylenol) ou ibuprofeno (Motrin ou Advil). Considera-se febre quando a temperatura atingir 38°C (100,4°F) ou mais.

Crianças e pessoas com sistema imunológico debilitado podem abrigar o vírus por mais tempo, podendo ainda ficar contagiosas depois de 7 dias, principalmente se ainda tiverem os sintomas.

Proteja o seu filho

Como posso proteger meu filho contra a gripe?

A primeira coisa a fazer (e a mais importante) é vacinar seu filho, a si mesmo e todas as pessoas da família **anualmente** contra a gripe. Tomem a vacina assim que ela estiver disponível.

- A vacinação é recomendada para todas as pessoas com mais de 6 meses.
- É especialmente importante que as crianças pequenas e aquelas que têm certos problemas de saúde (ver página 1) sejam vacinadas.
- É muito importante que os pais, avós, professores e cuidadores sejam vacinados.
- Se for possível, todas as pessoas que cuidam de bebês com menos de 6 meses (que são muito novos para serem vacinados) devem ser vacinadas. A vacinação de mulheres grávidas pode oferecer alguma proteção ao bebê durante a gravidez e após o nascimento.



Sobre a vacina contra a gripe

Quais são os benefícios da vacina contra a gripe?

- A Vacina da Gripe ajuda a proteger a pessoa vacinada contra a gripe.
- A Vacina da Gripe pode tornar a sua gripe mais branda, caso você fique doente, e reduz os riscos de hospitalizações e mortes.
- A Vacina da Gripe impede de transmitir a gripe para a sua família e amigos. Isto é particularmente importante na proteção daqueles mais vulneráveis, tais como:
 - » Aqueles com maior risco de ficarem gravemente doentes por culpa da gripe, como idosos, pessoas com doenças de saúde crônicas e crianças pequenas.
 - » Os bebês com menos de 6 meses de idade que são jovens demais para a vacina.

A vacina contra a influenza é eficaz?

Sim. Embora nenhuma vacina seja 100% eficaz, a vacina influenza é a melhor proteção contra a gripe.

A vacina contra a gripe (influenza) costuma ser mais eficaz em pessoas mais jovens e saudáveis. Ela leva cerca de duas semanas após a aplicação para proteger contra a gripe, portanto a vacinação não oferece proteção imediata. Além disso, os vírus da gripe estão sempre

mudando, portanto a vacina precisa ser atualizada todos os anos antes do início da temporada da gripe. Quando a vacina não corresponde aos vírus que estão em circulação, ela oferece menos proteção.

A vacina contra a gripe apresenta riscos?

As reações à vacina, caso ocorram, geralmente são leves e podem incluir sensibilidade, vermelhidão e inchaço no local da picada, ou coriza no caso do spray nasal. Algumas pessoas têm febre, dores no corpo, dor de cabeça e fadiga. Essas reações em geral começam logo após a aplicação da vacina e duram de 1 a 2 dias.

A vacina, como qualquer outro medicamento, também pode causar problemas mais graves, como reações alérgicas intensas. O risco de a vacina causar um dano grave é **extremamente pequeno**.

Reações alérgicas com risco de morte causadas por vacinas são muito raras. Caso ocorram, em geral manifestam-se entre alguns minutos até algumas horas após a vacinação.

Informações mais detalhadas sobre a vacina contra a gripe estão disponíveis em www.immunize.org/vis. Nesse site você encontrará informações sobre Vacinas relativas às vacinas influenza inativada e viva attenuada (a injeção e o spray nasal) elaboradas para instruir e informar em vários idiomas.



Outras medidas a serem adotadas

O que mais eu posso fazer para proteger meu filho?

- Cobrir a boca e o nariz da criança com um lenço de papel quando tossir ou espirrar. Jogar o lenço na lixeira após o uso.
- Ficar longe das pessoas que estão doentes.
- Lavar as mãos frequentemente com água e sabonete.
- Usar antissépticos para as mãos quando não tiver acesso a água e sabonete.
- Entrar em contato com o médico caso seu filho fique doente, principalmente se for uma criança muito nova (com menos de 5 anos) ou se tiver problemas crônicos de saúde.
- Procurar atendimento de emergência se seu filho apresentar dificuldade para respirar, respiração ofegante, ficar com a pele azulada ou acinzentada, apresentar vômitos fortes ou persistentes, tiver dificuldades para acordar ou não interagir normalmente.

Várias outras informações estão disponíveis em:

www.mass.gov/flu
www.cdc.gov/flu
www.immunize.org

Ou ligue para 617-983-6800 ou para o conselho local de saúde.



Adaptado do CDC e desenvolvido conforme os requisitos legais de acordo com Uma Lei Sobre a Imunização Infantil Anual Contra a Gripe (Influenza), MGL Capítulo 111, Seção 229, Alterada em 2012. Departamento de Saúde Pública de Massachusetts, 2016