

Tips for Parents Who Have Children Attending School

Did you know that 20,000 children under the age of 5 years are hospitalized every year because of flu-related complications? The best way to protect against the flu is for children to get a flu vaccination each year. Flu vaccination is recommended for all children aged 6 months and older. Here are some tips to preventing flu.

#1 Get vaccinated

This is the first and most important step. If you have not already, get yourself and your children vaccinated as soon as possible. Because the flu virus is circulating in our community, it is crucial to get vaccinated to protect you and everyone in your family over the age of 6 months.

#2 Stay home when sick

If your child does catch the flu, make sure he/she stays home and rests. Stay home for at least 24-hours after being free of fever (100° F [37.8°]) without having used fever-reducing medications like Tylenol or Advil. By staying home, we can also prevent others from catching the flu.

For most people the flu will be a mild or moderate illness. Treat the symptoms by drinking plenty of fluids, getting enough rest and taking medicine if you have a fever. If symptoms worsen, be sure to contact a health care provider right away.

#3 Wash hands often

Advise your children to sing the 'Happy Birthday' song twice while washing their hands. Make sure they rub their hands thoroughly in soap and warm water for at least 20 seconds. If there is no soap and water, an alcohol-based hand sanitizer may be used.

#4 Cover coughs and sneezes

Tell your child to cover their mouth and nose with a tissue when they cough or sneeze. Then throw the tissue in the trash immediately. If they do not have a tissue, tell them to cough or sneeze into their upper sleeve or elbow. Never cough into your hands.

For more information, go to www.sccphd.org or www.cdc.gov/flu/

Consejos para padres que tienen niños en la escuela

¿Sabía que cada año 20,000 niños menores de 5 años son hospitalizados por las complicaciones causadas por la influenza? La mejor manera de proteger a los niños de la influenza, es vacunarlos cada año. La vacuna contra la influenza se recomienda para todos los niños mayores de 6 meses de edad. Enseguida hay algunos consejos para prevenir la influenza.

#1 Vacunarse.

Es el primer paso y el más importante. Si todavía no lo hace, vacúnese y lleve a vacunar a sus niños lo antes posible. Debido a que el virus de la influenza se ha propagado por nuestra comunidad, es muy importante vacunarse para protegerse con la vacuna, y proteger a los miembros de su familia que sean mayores de 6 meses de edad.

#2 Quedarse en casa si está enfermo.

Si a su niño le da influenza, asegúrese que se quede en casa y descanse. Debe quedarse en casa por lo menos 24 horas a partir de que se le quite la fiebre (100°F, o 37.8°C), sin haber estado tomando medicamento para bajarla, como Tylenol, o Advil. Quedándonos en casa también ayudamos a que otros no se contagien de influenza.

En la mayoría de las personas, la influenza no pasa de ser una enfermedad de ligera a moderada. Trate los síntomas tomando mucho líquido, descansando lo suficiente y tomando medicamento si le da fiebre. Si las molestias empeoran, hable de inmediato con su proveedor de salud.

#3 Lavarse las manos con frecuencia.

Pídale a sus niños que canten la canción de “Feliz Cumpleaños” dos veces mientras que se lavan las manos. Vea que se las tallen muy bien con jabón y agua tibia durante por lo menos 20 segundos. Si no hay jabón y agua, puede usar un desinfectante para las manos a base de alcohol.

#4 Cubrirse al toser y estornudar.

Pídale a su niño que se cubra la nariz y la boca con un pañuelo de papel al toser y al estornudar; y que después ponga el pañuelo en la basura de inmediato. Si no tiene un pañuelo, enséñele a cubrirse con el brazo, en la parte superior de la manga o en el doblado del codo. Nunca se debe toser o estornudar en la mano.

Para más información, visite www.sccphd.org o www.cdc.gov/flu/