



# Fight Flu

## at Home and School

Influenza (flu), spreads easily and can make people very sick, especially kids. You can help stop flu!

---

### Flu symptoms include:

Fever or chills, body aches, cough, sore throat, headache, runny or stuffy nose, feeling very tired. Some people, especially children, may have stomach problems and diarrhea. Unlike a cold, the flu comes on very suddenly.

---

### Prevent flu!

- Flu vaccine is the best protection against the flu. It is recommended every year for everyone 6 months and older.
- Get the flu vaccine for you and your children every year! It helps make flu sickness milder or prevents it altogether.
- Getting the vaccine early in the fall means you and your children will be protected when flu season starts.
- Make sure people close to your children, like babysitters and relatives, are also vaccinated.
- The vaccine is especially important for people with certain medical conditions like asthma, diabetes, and heart or lung disease, because the flu can make them even sicker.

---

### If your child gets the flu:

- Your child will need plenty of rest and lots of fluids.
- Keep your child home from school for at least 24 hours after their fever is gone without using fever-control medicine. This helps avoid giving the flu to others.
- Talk with your child's health care provider before giving a child any over-the-counter medicine.
- Never give your child or teenager aspirin or any medicine that has aspirin in it. Aspirin can cause serious problems for children and teens.
- Young children and those with certain medical conditions, like asthma, diabetes, and heart or lung disease, are at greater risk for getting seriously ill from the flu.
- If your child gets flu symptoms and is younger than 5 or has a medical condition, call their health care provider and ask about antiviral treatment.
- If you are worried about your child, call their health care provider.

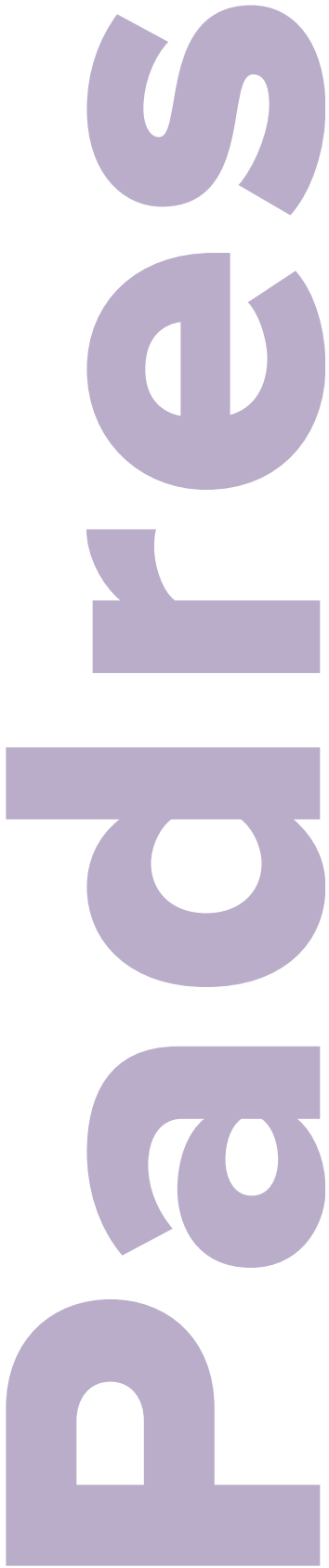
---

### Don't spread flu!

- Wash hands often with soap and water for at least 20 seconds.
- If soap and water aren't handy, use an alcohol-based hand rub.
- Cough or sneeze into a tissue or your elbow, not your hands. Put used tissues in the trash.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth. That's how germs spread.
- Stay away from people who are sick.

[health.ny.gov/flu](http://health.ny.gov/flu)





# Combatan la gripe en casa y en la escuela

La influenza (gripe) se contagia fácilmente y puede hacer que las personas se enfermen mucho, en especial los niños.

**¡Ustedes pueden ayudar a prevenir la gripe!**

---

## Los síntomas de la gripe incluyen:

Fiebre o escalofríos, dolores corporales, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, congestión nasal o mocos, y mucho cansancio. Algunas personas, en especial los niños, pueden tener problemas estomacales y diarrea. A diferencia de un resfrío, la gripe se manifiesta repentinamente.

---

## ¡Previengan la gripe!

- La vacuna contra la gripe es la mejor protección. Se recomienda administrarla todos los años para todas las personas de 6 meses de edad o más.
- ¡Vacúnense y vacunen a sus hijos contra la gripe todos los años! La vacuna ayuda a disminuir los síntomas de la gripe o a prevenirla directamente.
- Vacunarse al comienzo del otoño significa que ustedes y sus hijos estarán protegidos cuando comience la temporada de gripe.
- Pídanles a las personas cercanas a sus hijos, como las niñeras y los familiares, que también se vacunen.
- La vacuna es de particular importancia para las personas con ciertas condiciones médicas, como asma, diabetes y enfermedades cardíacas o pulmonares, ya que la gripe puede empeorar su condición.

---

## Si sus hijos contraen gripe:

- Necesitarán mucho reposo e ingerir muchos líquidos.
- Mantengan a sus hijos en casa para que no asistan a la escuela durante al menos 24 horas luego de que la fiebre haya desaparecido sin usar medicamentos antifebriles. Esto ayuda a evitar el contagio de la gripe a otros.
- Hablen con el proveedor de atención médica de sus hijos antes de darles a sus hijos cualquier medicamento de venta libre.
- Nunca les den a sus hijos pequeños o adolescentes una aspirina ni ningún medicamento que contenga aspirina. La aspirina puede causar problemas graves a los niños pequeños y adolescentes.
- Los niños pequeños y los que tienen ciertas condiciones médicas, como asma, diabetes y enfermedades cardíacas o pulmonares, tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente con gripe.
- Si sus hijos menores de 5 años o con una condición médica presentan síntomas gripales, llamen a su proveedor médico y pregunten sobre el tratamiento antiviral.
- Si están preocupados por su hijo, llamen a su proveedor de atención médica.

---

## ¡No contagien la gripe!

- Lávense las manos a menudo con jabón y agua durante al menos 20 segundos.
- Si no tienen jabón y agua disponibles, usen un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Tápense con un pañuelo desechable o con el codo al toser o estornudar; no se tapen con las manos. Tiren el pañuelo desechable en la basura después de usarlo.
- Eviten tocarse los ojos, la nariz y la boca. Así es como se contagian los gérmenes.
- Aléjense de las personas enfermas.

[health.ny.gov/flu](https://health.ny.gov/flu)

