



Fight Flu

at Home and School

Flu, or influenza, 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 all together.
- Getting the vaccine early in the fall means you and your children will be protected when flu season starts.
- Ask people close to your children, like babysitters and relatives, to get the vaccine, too.
- The vaccine is especially important for people with certain health conditions, like asthma, diabetes, heart or lung conditions 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.
- If your child gets flu symptoms and is younger than 5 or has a medical condition like asthma, diabetes, or heart or lung disease, call their health care provider. Young children and those with certain medical conditions are at greater risk for getting seriously ill from the flu. Ask their health care provider if they recommend an antiviral drug.
- 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



Combatamos 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!

Algunos síntomas de la gripe son:

Fiebre o escalofríos, dolor en el cuerpo, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, secreción o congestión nasal, sensación de cansancio. Algunas personas, en especial los niños, pueden tener problemas estomacales y diarrea. A diferencia del resfriado, la gripe aparece de repente.

¡Prevenamos la gripe!

- La vacuna antigripal es la mejor protección contra la gripe. Se recomienda que todas las personas mayores de 6 meses reciban la vacuna de forma anual.
- Vacúnense ustedes y sus hijos contra la gripe todos los años. La vacuna hace que la gripe sea más leve o la previene por completo.
- Si se vacunan a principios de otoño, estarán protegidos cuando comience la temporada de gripe.
- Asegúrense de que las personas cercanas a sus hijos, como niñeras o parientes, también se vacunen.
- La vacuna es de particular importancia para los niños pequeños y las personas con ciertas afecciones de salud, como asma, diabetes y enfermedades cardíacas o pulmonares, ya que la gripe puede empeorarlas.

Si sus hijos contraen gripe:

- Deberán hacer reposo y beber mucho líquido.
- Manténganlos en casa durante al menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre sin haber tenido que usar medicamentos antifebriles. Así, no contagiarán a otras personas.
- Hablen con el proveedor de atención médica de sus hijos antes de darles cualquier medicamento de venta libre.
- No les den a sus hijos pequeños o adolescentes aspirina ni medicamentos que contengan aspirina porque causa problemas graves.
- Los niños pequeños y las personas que tienen ciertas afecciones de salud, como asma, diabetes y enfermedades cardíacas o pulmonares, tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente con gripe.
- Si sus hijos presentan síntomas gripales, llamen al proveedor de atención médica y pregunten si corresponde hacer un tratamiento antiviral.
- Si están preocupados por sus hijos, comuníquense con el proveedor de atención médica.

¡No propaguemos la gripe!

- Si están enfermos, quédense en casa.
- Lávense las manos seguido con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos.
- Si no cuentan con agua y jabón, usen desinfectante para manos a base de alcohol.
- Tosan o estornuden en un pañuelo o en el codo, no en las manos. Tiren los pañuelos usados a la basura.
- No se toquen los ojos, la nariz ni la boca porque así se propagan los gérmenes.
- Evite el contacto con personas enfermas.

health.ny.gov/flu

