



Fight the 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 completely.
- 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 young children, older adults, and people of all ages with certain health conditions. The flu can make asthma, diabetes, heart, and lung conditions worse.

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 or teenagers who have the flu.
- 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, call their health care provider and ask if antiviral treatment is right for them.
- If you are worried about your child, call their health care provider.

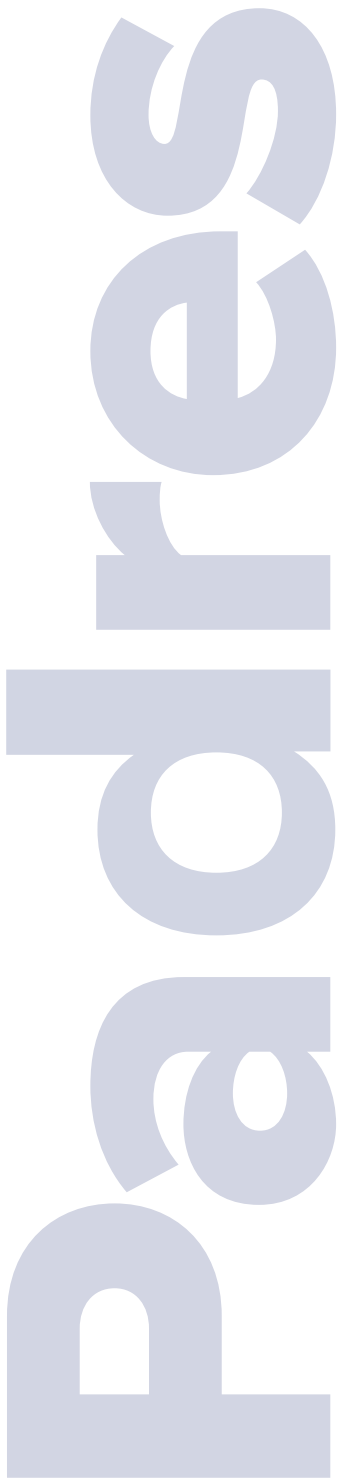
Don't spread flu!

- Stay home if you are sick.
- 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



Department
of Health



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



**Department
of Health**



Konbat Grip la (Flou) nan Lakay ak Lekòl

Grip, oswa influenza, gaye fasilman epi li ka fè moun malad anpil, espesyalman timoun. Ou ka ede sispann grip la!

Men kèk nan sentòm grip la (the flu):

Lafyèw oswa frison, doulè nan kò, tous, gòj fè mal, maltèt, nen k ap koule oswa bouche, santi ou fatige anpil. Gen kèk moun, espesyalman timoun, ki ka gen pwoblèm vant ak dyare. Kontrèman ak rim, grip la vini sanzatann.

Anpeche grip la (the flu)!

- Vaksen kont grip se pi bon pwoteksyon kont grip la. Yo rekòmande vaksen an chak ane pou tout moun ki gen 6 mwa oswa pi gran.
- Pran vaksen kont grip la pou ou ak pitit ou yo chak ane! Li ede fè maladi grip pi modere oswa anpeche li.
- Lè ou pran vaksen an bonè nan sezon otòn lan vle di ou menm ak pitit ou yo pral pwoteje lè sezon grip la kòmanse.
- Mande moun ki pre pitit ou yo, tankou gadri ak fanmi, pou yo pran vaksen an tou.
- Vaksen an enpòtan espesyalman pou moun ki gen sèten pwoblèm sante, tankou opresyon, dyabèt, kondisyon kè oswa poumon paske grip la ka fè yo menm pi malad.

Si pitit ou a gen grip la (The flu):

- Pitit ou a ap bezwen anpil repo ak anpil likid.
- Kenbe pitit ou a lakay li pa voye l lekòl pou omwen 24 èdtan apre lafyèw la ale san li pa itilize medikaman ki kontwole lafyèw la. Sa ede evite bay lòt moun grip la.
- Pale avèk pwofesyonèl swen sante pitit ou avan ou bay pitit ou medikaman san preskripsyon.
- Pa janm bay pitit ou oswa adolesan ou aspirin, oswa medikaman ki gen aspirin ladan. Aspirin ka lakòz gwo pwoblèm.
- Rele pwofesyonèl swen sante pitit ou a si pitit ou devlope sentòm grip la epi li gen pi piti pase 5 lane oswa li gen yon pwoblèm sante kwonik tankou opresyon, dyabèt oswa maladi kè oswa poumon. Timoun piti ak moun ki gen sèten pwoblèm sante gen plis risk pou vin malad anpil akòz grip la. Mande doktè yo si yo rekòmande yon medikaman antiviral.
- Si maladi pitit ou a ap fè ou enkyete, rele pwofesyonèl swen sante li a.

Pa gaye grip la (The flu)!

- Lave men ou souvan avèk savon ak dlo pandan omwen 20 segonn.
- Si dlo ak savon pa sou lamen, sèvi ak yon likid pou lave men (hand rub) ki gen alkòl.
- Touse oswa etènye nan yon tisi oswa nan anndan bra w, pa anndan men ou. Mete tisi sa ki itilize deja yo nan fatra a.
- Evite manyen zye ou, nen ou ak bouch ou. Se konsa jèm yo gaye.
- Rete lwen moun ki malad.

health.ny.gov/wic

