



Influenza (Flu) Fact Sheet for Child-Care Settings

What is the flu?

Influenza (flu) is a contagious respiratory illness caused by influenza viruses. The viruses attack the nose, throat, and lungs. Flu can be prevented by vaccination. Influenza is not to be confused with “stomach flu,” an inflammation of the stomach and intestines which is not caused by influenza viruses.

What are the symptoms of the flu in children?

Some children may experience the following symptoms: fever, runny or stuffy nose, cough, sore throat, headache, ear infection, tiredness, gastrointestinal symptoms, conjunctivitis (red, inflamed eyes), pneumonia, and sinusitis.

How is the flu spread?

The flu is spread when an infected person who has the flu coughs or sneezes and sends the flu virus into the air near a person without the flu. Flu can also spread when a person touches the surface of an object that has flu viruses on it and then touches his or her own nose or mouth. Most healthy adults may be able to infect others one day before symptoms develop and up to 5-7 days after becoming sick. Children can infect others for 10 or more days after the start of their symptoms.

How serious is the flu?

Anyone can get the flu, even healthy people. Serious problems related to the flu can happen at any age, but some people are at high risk of developing serious flu-related complications if they get sick. This includes adults 65 years and older, anyone with a chronic medical condition (such as asthma, diabetes, or heart disease), pregnant women, and young children.

The flu is more dangerous than the common cold for children. Each year, millions of children get sick with seasonal influenza; thousands of children are hospitalized and some children die from flu. Children younger than 5 years and especially those younger than 2 years are at high risk of serious influenza complications. Flu vaccination reduces the risk of flu-associated death by nearly two-thirds among healthy children.

How can the flu be prevented?

The single best way to prevent the flu is to get a flu vaccination each year. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommends getting vaccinated as soon as this year’s seasonal influenza vaccine is available. It’s best to get vaccinated early- to mid-fall, as it takes approximately two weeks after receiving the vaccine for the body to build up protection against the flu. Getting vaccinated in December or even later can still be beneficial, though. Influenza activity typically occurs all year long, but usually peaks in Texas in late January to mid-February.

Other measures to prevent the flu at child-care facilities include:

- Avoid close contact with people who are sick.
- Stay home from work or school when sick until fever-free for 24 hours without the use of fever-reducing medications.
- Cover your mouth and nose with a disposable tissue or your sleeve when you cough or sneeze.
- Wash your hands often with soap and water. If you are not near water, use an alcohol-based hand cleaner
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth to reduce the spread of germs.



Hoja informativa sobre la influenza (gripe) para los entornos de guarderías

¿Qué es la gripe?

La influenza (gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por virus de la influenza. Estos virus atacan la nariz, la garganta y los pulmones. La gripe puede prevenirse mediante la vacunación. La influenza no debe confundirse con la "gripe intestinal", una inflamación del estómago y los intestinos que no es causada por los virus de la influenza.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe en los niños?

Algunos niños pueden experimentar los siguientes síntomas: fiebre, tos, secreción o congestión nasal, dolor de garganta, dolor de cabeza, infección del oído, cansancio, síntomas gastrointestinales, conjuntivitis (ojos enrojecidos e inflamados), neumonía y sinusitis.

¿Cómo se propaga la gripe?

La gripe se propaga cuando una persona infectada con gripe tose o estornuda y expulsa al aire el virus de la gripe cerca de una persona que no tiene gripe. La gripe también se propaga cuando una persona toca con sus manos la superficie de objetos que tienen virus de la gripe y luego a su vez se toca su propia nariz o la boca. La mayoría de los adultos sanos pueden infectar a las demás personas desde un día antes de que desarrollen los síntomas hasta 5 a 7 días después de que se hayan enfermado. Los niños pueden infectar a los demás durante 10 días o más después de que hayan empezado a tener síntomas.

¿Es grave la gripe?

Cualquier persona puede contraer la gripe, incluso una persona sana. A cualquier edad pueden presentarse problemas graves relacionados con la gripe, pero algunas personas corren un mayor riesgo de tener complicaciones graves a causa de la gripe si se infectan con ella. Esto incluye a las personas mayores de 65 años de edad o mayores, a quienes padezcan problemas médicos crónicos (como asma, diabetes o una enfermedad cardíaca), a las mujeres embarazadas y a los niños pequeños.

En el caso de los niños, la gripe es más peligrosa que el resfriado común. Cada año, millones de niños se enferman de influenza estacional; miles de niños son hospitalizados y algunos mueren a causa de la gripe. Los niños menores de 5 años de edad y especialmente los que tienen menos de 2 años de edad corren un alto riesgo de tener complicaciones graves de la influenza. La vacuna contra la gripe reduce el riesgo de morir por complicaciones de la gripe en cerca de dos tercios de la población de niños sanos.

¿Cómo puede prevenirse la gripe?

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunándose contra ella cada año. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan vacunarse tan pronto como la vacuna contra la influenza estacional de este año esté disponible. Es mejor vacunarse de principios a mediados del otoño, ya que el cuerpo tarda aproximadamente dos semanas después de recibir la vacuna en desarrollar protección contra la gripe. Aun así, vacunarse en diciembre o incluso más tarde todavía puede ser beneficioso. Aunque la actividad de la influenza normalmente persiste durante todo el año, por lo común alcanza su máximo en Texas entre finales de enero y mediados de febrero.

Existen otras medidas para la prevención de la gripe en las guarderías como son:

- Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Quedarse en casa y no ir al trabajo o a la escuela cuando esté enfermo hasta que no tenga fiebre durante 24 horas sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre.
- Cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables o el brazo cuando tosa o estornude.
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón. Si no tiene agua cerca de usted, use un limpiador a base de alcohol para las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, para disminuir la propagación de microbios.