

Stretches

# 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.

---

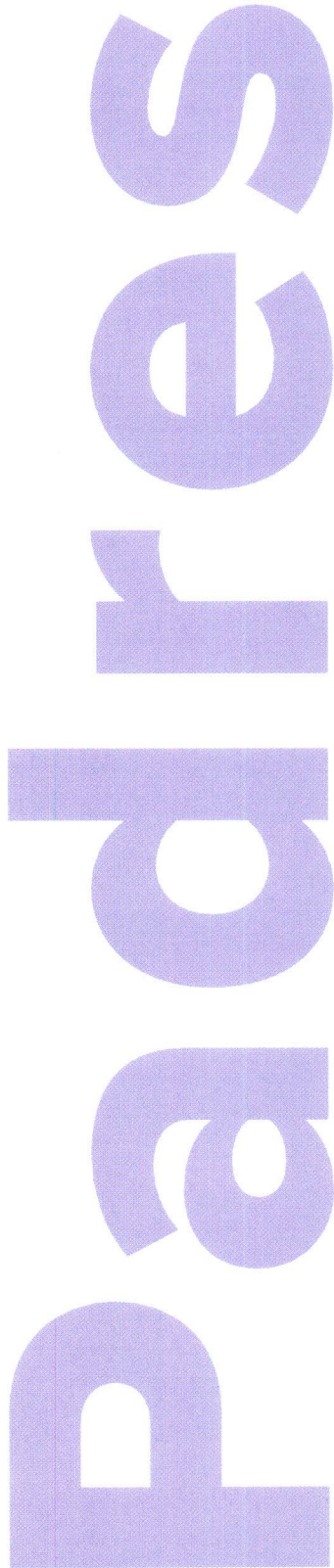
### Don't spread flu!

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



Department  
of Health



# Combatan la gripe en casa y en la escuela

La gripe, o influenza, 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 condiciones 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.
- Si sus hijos menores de 5 años o con alguna condición médica como asma, diabetes o condiciones cardíacas o pulmonares presentan síntomas gripales, llamen al proveedor de atención médica de sus hijos. Los niños pequeños y los que tienen ciertas condiciones médicas tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente con gripe. Pregúntele al proveedor de atención médica de sus hijos si recomienda un medicamento antiviral.
- Si están preocupados por sus hijos, 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](http://health.ny.gov/flu)



Department  
of Health