



What is the flu (influenza)?

- ▶ The flu is a viral infection.
- ▶ The flu can cause high fever, cough, runny nose, headache, body aches, and fatigue (feeling tired).
- ▶ Fever with the flu can last up to 5 days.

What causes the flu?

- ▶ The flu is caused by viruses.
- ▶ Children can catch the flu the same way they can catch a cold – by touching something that a person with the flu has touched and putting the fingers in the nose, eyes, or mouth.

How can I prevent the flu?

- ▶ Get a flu shot every year. Flu shots are usually ready in September and October.
- ▶ WASH YOUR HANDS, OFTEN. Use soap and water or an alcohol-based hand sanitizer (*Purell*, others).

Signs you might see:

- ▶ Cough
- ▶ Chills
- ▶ Fever
- ▶ Tiredness
- ▶ Sore throat
- ▶ Loss of appetite
- ▶ Headache
- ▶ Muscle aches

If you have questions or concerns, call Texas Children's Health Plan's **24-hour Nurse Help Line at 1-800-686-3831.**

We have registered nurses available 24 hours a day, 7 days a week to help you with your child's health care needs.

What to do:

- ▶ Have your child get a lot of rest.
- ▶ Give your child plenty of liquids.
- ▶ Offer soft, easy-to-digest foods such as applesauce, oatmeal, gelatin (*Jell-O*, others), mashed potatoes, etc.
- ▶ Acetaminophen (*Tylenol*, *Panadol*, *Tempra*, and generics often labeled as "non-aspirin pain reliever") or Ibuprofen (*Advil*, *Motrin*, and generics) can help with fever, aches, and pains.
- ▶ Cough medicines do NOT help and can be dangerous for young children. Studies show that children cough just as much with cough medicine as without it.
- ▶ If your child is over 1 year old, you can give honey (1/2 to 1 tsp. is enough) to soothe the throat and help the cough. Do NOT give honey to babies under 1 year old because of risk for infant botulism.
- ▶ Do NOT give your child aspirin. Giving aspirin to someone with the flu can cause Reye Syndrome.
- ▶ Antibiotics do not work for uncomplicated flu. The flu is caused by a virus, not bacteria. Mucus usually turns yellow or green as a cold or flu is clearing.

Sometimes serious complications can occur with the flu.

Take your child to the doctor right away if he or she:

- ▶ Is short of breath, has trouble breathing, or is breathing very fast.
- ▶ Shows signs of dehydration, like not passing urine or not having tears when crying.
- ▶ Cannot stop vomiting or cannot drink fluids.
- ▶ Has blue or purplish skin color.
- ▶ Is so fussy that he or she does not want to be held.
- ▶ Does not wake up easily.



Texas Children's
Health Plan

La mejor decisión para su familia.

Gripe (Influenza)

¿Qué es la gripe (influenza)?

- ▶ La gripe es una infección viral.
- ▶ La gripe puede causar fiebre alta, tos, moqueo nasal, dolores de cabeza, dolor corporal y fatiga (sensación de cansancio).
- ▶ La fiebre de la gripe puede durar hasta 5 días.

¿Qué causa la gripe?

- ▶ La gripe es causada por virus.
- ▶ Los niños pueden contagiarse de gripe del mismo modo en que pueden contagiarse de un resfrío: tocando un objeto que tocó una persona con gripe y colocándose los dedos en la nariz, los ojos o la boca.

¿Cómo puedo prevenir el contagio de la gripe?

- ▶ Aplíquese la vacuna antigripal cada año. Las vacunas antigripales suelen estar listas en septiembre y octubre.
- ▶ **LÁVESE LAS MANOS A MENUDO.** Use agua y jabón o un producto a base de alcohol para la limpieza de manos (*Purell*, entre otros).

Algunos signos que podría ver:

- ▶ Tos
- ▶ Escalofríos
- ▶ Fiebre
- ▶ Cansancio
- ▶ Dolor de garganta
- ▶ Pérdida del apetito
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Dolor en los músculos

¿Qué debe hacer?

- ▶ Haga que su hijo descanse mucho.
- ▶ Dele mucho líquido a su hijo.
- ▶ Ofrézcale alimentos blandos y fáciles de digerir tales como puré de manzana, avena, gelatina (*Jello-O*, entre otras), puré de patatas, etc.
- ▶ Acetaminofén (*Tylenol*, *Panadol*, *Tempra* y genéricos que suelen ser nombrados “analgésicos sin aspirina”) o Ibuprofeno (*Advil*, *Motrin* y genéricos) que pueden ayudar para aliviar la fiebre, los dolores y las molestias.
- ▶ Los medicamentos para la tos **NO** ayudan y pueden ser peligrosos para los niños pequeños. Los estudios demuestran que los niños tosen tanto con medicamentos para la tos como sin ellos.
- ▶ Si su hijo tiene más de 1 año de edad, puede darle miel (1/2 a 1 cdita. es suficiente) para calmar la garganta y ayudarlo con la tos. **NO** le dé miel a un bebé de menos de 1 año de edad debido al riesgo de contraer botulismo infantil.
- ▶ **NO** le dé aspirinas a su hijo. Darle aspirina a alguien con gripe puede causar el Síndrome de Reye.
- ▶ Los antibióticos no funcionan para la gripe sin complicaciones. La gripe es causada por un virus, no por bacterias. Los mocos cambian a amarillos o verdosos cuando el resfrío o la gripe se está yendo.

A veces pueden producirse complicaciones graves con una gripe.

Lleve a su hijo de inmediato al médico si:

- ▶ Le falta de aire, tiene dificultad para respirar o respira muy rápido.
- ▶ Presenta señales de deshidratación, como no tener orina o lágrimas cuando llora.
- ▶ No para de vomitar o no puede beber líquidos.
- ▶ Tiene la piel con coloración azulada o violácea.
- ▶ Está tan inquieto que no quiere que lo sostengan en brazos.
- ▶ No se despierta fácilmente.

Si tiene alguna duda o algo le preocupa,
llame a la Línea de Asistencia de Enfermería de Texas Children's Health Plan, las 24 horas del día, al 1-800-686-3831.

Tenemos enfermeros matriculados disponibles las 24 horas de los 7 días de la semana, para ayudarlo con las necesidades de salud de su hijo.