



# FLUVENTION!

## A FLUVENTION GUIDE FOR PARENTS

Find us on



Follow us on



**Be a Bug Stopper.**  
**Avoid the flu with FLUVENTION!**

## **What is the flu?**

The flu (influenza) is an infection of the nose, throat, and lungs that is caused by the influenza virus. The flu can spread from person to person. Most people with the flu are sick for about a week, but then feel better. However, some people (especially young children, pregnant women, older people, and people with chronic health problems) can get very sick. Some can die.

## **What are the symptoms of the flu?**

Most people with the flu feel tired and have fever, headache, dry cough, sore throat, runny or stuffy nose, and sore muscles. Some people, especially children, may also have stomach problems and diarrhea. Cough can last two or more weeks.

## **How does the flu spread?**

People that have the flu usually cough, sneeze, and have a runny nose. This makes droplets with virus in them. Other people can get the flu by breathing in these droplets or getting them in their nose or mouth.

## **How long can a sick person spread the flu to others?**

Most healthy adults may be able to spread the flu 1 day before getting sick through 5 days after getting sick. This can be longer in children and in people with weakened immune systems who don't fight the disease as well.

## How can I protect my baby from the flu?

A flu vaccine is the best way to protect against the flu. Centers for Disease Control (CDC) recommends that all children from the ages of 6 months up to 18 years get a flu vaccine every fall or winter. Children getting a vaccine for the first time need two doses. Contact your child's Primary Care Provider (PCP) to schedule an appointment for your child to receive their flu vaccine. If they do not have a PCP, call Managed Health Services (MHS) at 1-888-713-6180 to choose a PCP.

- Flu shots can be given to children 6 months and older.
- For babies younger than 6 months, you can protect your child by getting a flu vaccine for yourself. Also encourage your child's close contacts to get a flu vaccine. This is very important if your child is younger than 5. It is also important if your child has a chronic health problem like asthma (breathing disease) or diabetes (high blood sugar levels).
- A nasal-spray vaccine can be given to healthy children 2 years and older. Children under 5 years old who have had wheezing in the past year or any child with chronic health problems should get the flu shot.

## Is there medicine to treat the flu?

There are antiviral drugs for anyone 1 year and older. These drugs can make you feel better, be less contagious, and get better sooner. But these drugs need to be approved by a doctor and have to be started during the first 2 days of the illness for them to work. Talk to your doctor to see if these drugs are right for you or your family member.

## How else can I protect my family against flu?

- 1.** Take time to get a flu vaccine.  
For information on how to get a flu shot, call us at **1-888-713-6180** or you can call your PCP for this information. If you do not have a PCP, call MHS at **1-888-713-6180** to choose a PCP. Get everyone in your family over the age of 6 months vaccinated too.
- 2.** Take everyday steps to prevent the spread of germs. This includes:
  - Staying away from people who are sick
  - Cleaning hands often
  - Keeping hands away from face
  - Covering coughs and sneezes to protect others. It's best to use a tissue. Then, throw it away.

## What should I use for hand cleaning?

Washing hands with soap and water will help protect your family from germs. Washing hands for as long as it takes to sing the Happy Birthday song twice is a good rule to follow.

When soap and water are not available, wipes or gels with alcohol in them can be used for older children and adults. The gels should be rubbed into your hands until they are dry.

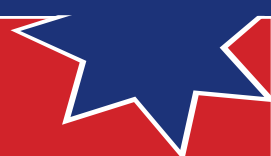

## **What can I do if someone in my family gets sick?**

Talk to your doctor or call NurseWise at 1-888-713-6180, option 7. Make sure the family member gets plenty of rest and drinks a lot of fluids. Over-the-counter medicines can be tried but should never be used in children younger than 2 years old. Be careful with these medicines. Follow the instructions on the package. Never give aspirin or medicine that has aspirin in it to children or teenagers who may have the flu.

## **What if my child seems very sick?**

Call or take your child to a doctor right away if your child:

- has a high fever, a fever that lasts a long time or any fever in a baby younger than 3 months of age
- has trouble breathing or breathes fast
- has skin that looks blue
- is not drinking enough fluids
- seems confused, will not wake up, does not want to be held or has seizures (uncontrolled shaking)
- gets better but then worse again
- has other conditions (like heart or lung disease, diabetes) that get worse



**Remember to follow your doctor's advice. If you have any questions, call your doctor. You can also call us at 1-888-713-6180.**



**Be a Bug Stopper.**  
Avoid the flu with

**FLUVENTION!**

For information on how to get a flu shot, call  
us at **1-888-713-6180** or you can call your  
PCP for this information.

Para obtener información sobre cómo vacunarse  
contra la gripe, llámenos al **1-888-713-6180**  
o puede llamar a su proveedor de atención  
primaria para obtener esta información.

**¡FLUVENTION!**

**Detenga los gérmenes.  
!Evite enfermarse con**



## ¿Qué puedo hacer si alguien en mi familia se enferma?

Hable con su médico o llame a NurseWise al 1-888-713-6180, opción 7. Asegúrese de que su familiar descansen mucho y beba muchos líquidos. Se pueden probar los medicamentos de venta libre, pero éstos nunca deben darse a niños menores de 2 años. Tenga cuidado con estos medicamentos. Siga las instrucciones del envase. Nunca le dé una aspirina o un medicamento que contenga aspirina a niños o adolescentes que puedan tener gripe.

## ¿Qué hago si mi hijo se ve muy enfermo?

Si un bebé de menos de 3 meses tiene fiebre, llévelo al médico inmediatamente.

Llame o lleve su hijo al médico inmediatamente si el niño:

- tiene fiebre muy alta, fiebre que dura demasiado o si es un bebé de menos de 3 meses y tiene fiebre
- tiene dificultad para respirar o respira agitadamente
- tiene la piel de un color azulado
- no está bebiendo suficiente líquido
- parece confundido, no puede despertarse, no quiere que lo sostengan o tiene convulsiones (sacudidas incontroladas)
- mejora pero luego vuelve a empeorar
- tiene otras afecciones (como enfermedad cardíaca o pulmonar, o diabétes) que empeoran

Recuerde seguir siempre el consejo de su médico. Si tiene alguna duda, llame a su médico. También puede llamarnos al 1-888-713-6180.

## ¿De qué otra forma puedo proteger a mi familia contra la gripe?

1. Dedique el tiempo a vacunarse contra la gripe. Para obtener información sobre cómo vacunarse contra la gripe, llámenos al 1-888-713-6180 o puede llamar a su proveedor de atención primaria. Si no tiene un médico primario, llame a MHS al 1-888-713-6180 para elegir uno. Haga que todos los integrantes de su familia mayores de 6 meses se vacunen también.
2. Tome medidas todos los días para evitar que los gérmenes se propaguen. Estas incluyen:

- Manténgase lejos de las personas que estén enfermas
- Lávese frecuentemente las manos
- No toque la cara con las manos
- Cubrirese al toser o estornudar para proteger a los demás. Lo mejor es usar un pañuelo desechable y tirarlo a la basura después de usarlo.

## ¿Qué debo usar para limpiarme las manos?

Lávese las manos con agua y jabón le ayudará a proteger a su familia contra los gérmenes. Como regla general, cada lavado de manos debería durar lo que se tarda en cantar el Feliz cumpleaños dos veces.

Cuando no haya agua y jabón, tanto adultos como niños pueden usar las toallitas o geles con alcohol. Los geles deben frotarse en las manos hasta que se sequen.

## ¿Cómo puedo proteger a mi hijo de la gripe?

Vacunarse contra la gripe es la mejor forma de protegerse contra esta enfermedad. Los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) recomiendan que todos los niños de 6 meses a 18 años de edad se vacunen contra la gripe cada otoño o invierno. Los niños que se vacunan contra la gripe por primera vez necesitan una dosis doble. Comuníquese con el Proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo para hacer una cita para que vacunen a su hijo contra la gripe. Si no tiene un PCP, llame a Managed Health Services (MHS) al 1-888-713-6180 para elegir uno.

- Las vacunas contra la gripe se pueden aplicar a los niños a partir de los 6 meses de edad.

- La mejor forma de proteger a un bebé menor de 6 meses es vacunándose usted. Aliente también a las personas que tengan contacto cercano con su hijo o hija a que se vacunen contra la gripe. Esto es muy importante si su pequeño tiene menos de 5 años. También es importante si su hijo o hija tiene un problema de salud crónico, como asma (enfermedad respiratoria) o diabetes (altos niveles de azúcar en la sangre).
- A los niños sanos mayores de 2 años se les puede aplicar una vacuna en forma de rocío nasal. A los niños menores de 5 años que han tenido problemas para respirar (sibilancia) durante el último año, o cualquier niño con problemas de salud crónicos, debe aplicárseles la inyección de vacuna contra la gripe.

## ¿Hay medicamentos para tratar la gripe?

Hay medicamentos antivirales para cualquier persona que tenga un año de edad o más. Estos medicamentos pueden hacerle sentir mejor, hacer que su enfermedad sea menos contagiosa y ayudarle a recuperarse más pronto. Pero deben estar aprobados por un médico y deben empezar a tomarse durante los 2 primeros días de la enfermedad para que surtan efecto. Hable con su médico para ver si estos medicamentos son adecuados para usted o sus familiares.

## **?Qué es la gripe?**

La gripe (influenza) es una infección de la nariz, garganta y pulmones causada por el virus de influenza. La gripe puede contagiarse de persona a persona. La mayoría de los que adquieren la gripe están enfermos durante aproximadamente una semana, pero luego se sienten mejor. Sin embargo, algunas personas (especialmente los niños pequeños, las embarazadas, las personas mayores y las personas con problemas de salud crónicos) pueden verse muy afectadas por la gripe y tener complicaciones, como la neumonía. Algunas incluso pueden morir.

## **?Cuáles son los síntomas de la gripe?**

La mayoría de las personas con gripe sienten mucho cansancio y tienen fiebre, dolor de cabeza, tos seca, dolor de garganta, dolor muscular, y la nariz que les gotea o tapada. Algunas personas, especialmente los niños, también pueden tener problemas estomacales y diarrea. La tos puede durar dos o más semanas.

## **?Cómo se contagia la gripe?**

Las personas con gripe generalmente tosen, estornudan y les gotea la nariz. En cada pequeña gotita de estos fluidos, se encuentra el virus. Así, otras personas pueden contagiarse la gripe al respirar o al llevarse estas gotitas, sin darse cuenta, a la nariz o a la boca.

## **?Durante cuánto tiempo una persona con gripe puede contagiar a otras?**

La mayoría de los adultos sanos pueden contagiar la gripe desde un día antes de mostrar síntomas de la enfermedad y durante los 5 días posteriores a cuando se enfermaron. Esta etapa de contagio puede ser más larga en los niños y en las personas que no pueden luchar tan bien contra la enfermedad porque tienen el sistema inmunológico debilitado.



**Detenga los gérmenes.  
!Evite enfermarse con FLUVENTION!**



Find us on



Follow us on

**GUÍA DE PREVENCIÓN  
PARA LOS PADRES**

**FLUVENTION!**

