

**Mantenga seguros a sus hijos.
Obtenga sus vacunas contra la influenza todos los años.**

La influenza: Una guía para los padres

¿Es la influenza más grave para los niños?	Los bebés y los niños pequeños tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente con influenza. Es por eso que el New York State Department of Health (Departamento de Salud del Estado de Nueva York) recomienda que todos los niños mayores de 6 meses reciban la vacuna contra la influenza.
La vacuna contra la influenza puede salvar la vida de su hijo.	La mayoría de las personas con influenza se enferma durante aproximadamente una semana y luego se siente mejor. Pero, algunas personas, especialmente los niños pequeños, las mujeres embarazadas y las personas con padecimientos de salud crónicos, pueden enfermarse mucho. Algunas incluso pueden morir. La mejor forma de proteger a su hijo contra la influenza es con una vacuna anual. La vacuna se recomienda para todas las personas de 6 meses de edad o más.
¿Qué es la influenza?	La influenza o gripe es una infección de la nariz, garganta y pulmones. La influenza se puede contagiar de una persona a otra.
¿Quién necesita una vacuna contra la influenza?	<ul style="list-style-type: none">• Las vacunas inyectables contra la influenza se pueden dar a niños desde los 6 meses de edad y mayores.• Los niños menores de 9 años de edad que reciben la vacuna por primera vez necesitan dos dosis.
¿De qué otra forma puedo proteger a mi hijo?	<ul style="list-style-type: none">• También usted debe recibir la vacuna contra la influenza.• A las personas cercanas a su hijo, recomíenles también que se pongan la vacuna contra la influenza. Esto es muy importante si su hijo es menor de 5 años o si él o ella tiene un padecimiento de salud crónico, como asma (enfermedad respiratoria) o diabetes (niveles altos de azúcar en sangre). Debido a que sus hijos menores de 6 meses no pueden recibir la vacuna, ellos dependen de que las personas a su alrededor se pongan la vacuna anual contra la influenza.• Lávese las manos con frecuencia y cubra su tos y estornudos. Es mejor usar un pañuelo de papel y tirarlo rápidamente. Si usted no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude sobre la parte superior de su manga, no sobre sus manos. Esto evitará el contagio de gérmenes.• Dígame a sus hijos que:<ul style="list-style-type: none">• se mantengan alejados de las personas enfermas,• se limpien sus manos con frecuencia,• mantengan sus manos lejos de su cara y• cubran la tos y estornudos para proteger a los demás.
¿Cuáles son los signos de la influenza?	La influenza se presenta repentinamente. La mayoría de las personas que tienen influenza se sienten cansadas y tienen fiebre alta, dolor de cabeza, tos seca, dolor de garganta, secreción nasal o congestión nasal y dolor muscular. Algunas personas, especialmente los niños también pueden tener problemas estomacales y diarrea. La tos puede durar dos o más semanas.

<p>¿Cómo se contagia la influenza?</p>	<p>Las personas que tienen influenza usualmente tosen, estornudan y tienen secreción nasal. Las gotitas en la tos, estornudos o secreción nasal contienen el virus de la influenza. Otras personas pueden contagiarse de la influenza al respirar estas gotitas o si les caen en la nariz o boca.</p>
<p>¿Cuánto tiempo puede una persona enferma contagiar la influenza a otras personas?</p>	<p>La mayoría de los adultos saludables pueden contagiar la influenza desde el primer día antes de enfermarse hasta 5 días después de enfermarse. Este período puede ser más prolongado en los niños y las personas que no combaten bien las enfermedades (las personas con sistemas inmunológicos más débiles).</p>
<p>¿Qué debo usar para lavar las manos?</p>	<p>Lave las manos de sus hijos con jabón y agua. Lávelas durante tanto tiempo como le tome cantar la canción de “Feliz cumpleaños” dos veces. Si no tiene jabón y agua a mano, use un desinfectante para manos. Este se debe frotar en las manos secas.</p>
<p>¿Qué puedo hacer si mi hijo se enferma?</p>	<p>Asegúrese de que su hijo descanse suficiente y que beba muchos líquidos. Hable con el médico de su hijo antes de darle un medicamento de venta libre. Si su hijo o adolescente tienen la influenza, nunca les de aspirina ni medicamentos que contengan aspirina. Estos pueden causar problemas graves.</p>
<p>¿Puede ir mi hijo a la escuela o a la guardería si tiene influenza?</p>	<p>No. Si su hijo tiene influenza, él o ella deben quedarse en casa para descansar. Esto ayuda a evitar que otros niños se contagien de influenza.</p>
<p>¿Puede mi hijo ir a la escuela o a la guardería después de haber tenido influenza?</p>	<p>Los niños que tienen influenza deben estar aislados en casa, lejos de otras personas. Ellos también deben permanecer en casa hasta que no tengan fiebre sin usar medicamentos para controlar la fiebre y se sientan bien durante 24 horas. Recuerde a su hijo que proteja a otros cubriéndose la boca al toser o estornudar. Le recomendamos que envíe a su hijo a la escuela con algunos pañuelos de papel y desinfectante para manos, si la escuela lo permite.</p>

Para obtener más información acerca de la influenza, visite health.ny.gov/flu

O, www.cdc.gov/flu

Centros para prevención y control de enfermedades



Síganos en:
 Facebook/NYSDOH
 Twitter/HealthNYgov