



health.ny.gov/flu



Department
of Health

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!

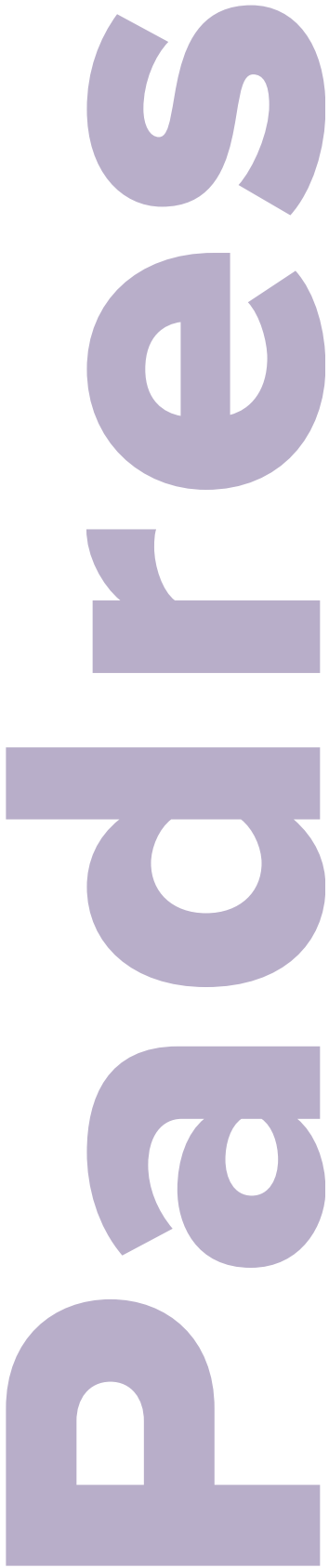
- Flu vaccine is the best protection against the flu. It is recommended every year for everyone 6 months and older.
- Get the flu vaccine for you and your children every year! It helps make flu sickness milder or prevents it all together.
- Getting the vaccine early in the fall means you and your children 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.



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.

¡Prevenzan 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. Pregúntenle 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



Department
of Health



在家和学校 对抗流感

流感也称为流行性感，它易于传播，感染者的病情可能会非常严重，尤其是儿童。您可以为阻止流感传播出一份力！

流感的症状包含：

发烧或发冷、身体疼痛、咳嗽、咽喉痛、头痛、流鼻涕或鼻塞、身体疲惫。部分人群（尤其是儿童）可能会有胃部不适和腹泻的症状。流感不同于感冒，它发病很快。

预防流感！

- 接种流感疫苗是预防流感的最佳方式。建议 6 个月以上的所有人每年接种流感疫苗。
- 请每年为您和您的孩子接种流感疫苗！它有助于减轻流感病情或彻底防止出现病情。
- 在初秋接种疫苗即可让您和您的孩子在流感季来临后得到保护。
- 让您孩子身边的人也接种疫苗，如保姆和亲戚。
- 该疫苗对患有哮喘、糖尿病、心脏疾病或肺部疾病等特定疾病的人群尤其重要，因为流感会加重他们的病情。

如果您的孩子患上流感：

- 确保孩子充分休息并大量饮水。
- 孩子在没有服用退烧药的情况下退烧后，让孩子留在家中至少 24 小时再去上学。这样有助于避免将流感传染给其他孩子。
- 在让孩子服用任何非处方药前，请先咨询孩子的医疗保健提供者。
- 切勿让儿童或青少年服用阿司匹林，或任何含有阿司匹林的药物，否则可能会导致严重问题。
- 若出现流感症状的孩子未满 5 岁或患有哮喘、糖尿病或心肺疾病等疾病，请致电孩子的医疗保健提供者。婴幼儿及患有特定疾病的儿童因流感而罹患重病风险比其他人高很多。如建议服用抗病毒药物，请先咨询他们的医疗保健提供者。
- 如果您对您的孩子的病况有所担忧，请致电其医疗保健提供者。

请避免传播流感！

- 经常用肥皂和清水洗手，每次至少 20 秒。
- 如不方便使用肥皂和清水，请使用含酒精的洗手液。
- 咳嗽或者打喷嚏时请使用纸巾或手肘内侧遮挡口鼻，不要用手遮挡。请将使用后的纸巾扔入垃圾桶。
- 避免用手接触您的眼睛、鼻子和嘴巴，这是病菌的传播途径之一。
- 远离患病人群。



health.ny.gov/wic



Department
of Health