

Flu facts

At Cook Children's, we're committed to keeping our patients and families safe. Prevention is our Promise. Don't wait. Vaccinate.

What is the flu?

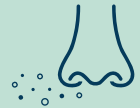
The flu is an infection of the respiratory tract (nose, throat and lungs). It's caused by a virus that spreads easily from person-to-person.

What are the signs and symptoms of the flu?



- Fever
- Chills
- Headache
- Muscle aches
- Dizziness
- Loss of appetite
- Tiredness
- Cough
- Sore throat
- Runny nose
- Nausea or vomiting
- Weakness
- Diarrhea

How do you get the flu?



The flu spreads when people infected with the virus, cough or sneeze out droplets and other people breathe them in. The droplets also can land on things like doorknobs or shopping carts, infecting people who touch these things and then they touch their eyes, nose or mouth.

How long are you contagious?



People can spread the flu from a day before they feel sick until their symptoms are gone. This is about one week for adults, but it can be longer for young children.

How do you treat the flu?



- Drinks lots of fluids to prevent dehydration.
- Gets plenty of sleep and rest.
- Take your doctor's recommended medicines to reduce fever and aches.
- Your doctor may prescribe antiviral drugs to treat your illness depending on the severity of symptoms.



Children with the flu should stay home from school or childcare facilities until they feel better. They should only go back when they have been fever-free for at least 24 hours without using a fever-reducing medicine, and have improving symptoms. Some kids might need to stay home longer. Ask your doctor what's best for your child and their illness.

Prevention tips for you and your child



Get the flu vaccine.



Wear a mask.



Avoid touching your eyes, nose and mouth.



Stay home if you're sick.



Avoid large gatherings.



Clean household surfaces.



Wash your hands

Información sobre la gripe

En Cook Children's, estamos comprometidos a mantener seguros a nuestros pacientes y familias. Le prometemos prevención. No espere. Vacúnese.

¿Qué es la gripe?

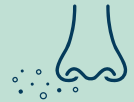
La gripe es una infección del tracto respiratorio (nariz, garganta y pulmones). Es causada por un virus que se transmite fácilmente de persona a persona.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la gripe?



- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares
- Mareos
- Pérdida del apetito
- El cansancio
- Tos
- Dolor de garganta
- Secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Debilidad
- Diarrea

¿Cómo se contagia la gripe?



La gripe se propaga cuando las personas infectadas con el virus tosen o estornudan y exhalan gotas y otras personas respiran. Las microgotas también pueden caer sobre cosas como manijas de puertas o carros de compras, infectando a las personas que tocan estas cosas y luego se tocan los ojos, la nariz o boca.

¿Por cuánto tiempo eres contagioso?



Las personas pueden contagiar la gripe desde un día antes de que se sientan enfermas hasta que desaparezcan los síntomas. Esto dura aproximadamente una semana para los adultos, pero puede ser más largo para los niños pequeños.

¿Cómo se trata la gripe?



- Beba muchos líquidos para prevenir la deshidratación.
- Duerma y descansa lo suficiente.
- Tome las medicinas recomendados por su médico para reducir la fiebre y los dolores.
- Su médico puede prescribirle medicamentos antivirales para tratar su enfermedad según la gravedad de los síntomas.



Los niños con gripe deben quedarse en casa y no ir a la escuela ni a la guardería hasta que se sientan mejor. Solo deben regresar cuando no hayan tenido fiebre durante al menos 24 horas sin usar una medicina para reducir la fiebre y hayan mejorado los síntomas. Algunos niños pueden necesitar quedarse en casa por más tiempo. Pregúntele a su médico qué es lo mejor para su hijo y su enfermedad.

Consejos de prevención para usted y su hijo



Vacunarse contra la gripe.



Llevar mascarilla.



Evitar tocar sus ojos, nariz y boca.



Quedarse en casa si está enfermo.



Evitar grandes reuniones.



Mantener limpias las superficies de su hogar.



Lavar sus manos.