



Flu (Influenza)

What is it?

- A very contagious respiratory infection caused by Influenza viruses that infect the nose, throat, and mouth.
- More common during the fall and winter although it can cause illness all year.
- It generally causes an abrupt onset of symptoms, such as fever or feeling feverish (but not always), weakness, body aches, sore throat, non-productive cough, and headache. Illness can range from mild to severe.

How is it spread?

- By tiny droplets released when an infected person coughs or sneezes which are inhaled by nearby people.
- Less often people can become infected from touching contaminated surfaces and touching their face.
- People with the flu are most contagious in the first 3-4 days of illness.

What should I do?

- Consult your healthcare provider if you have symptoms of the flu as soon as possible, especially if your child has any chronic health conditions or is 5 years old or younger.
- Student may return to school after being fever free off fever reducing medications (ibuprofen or acetaminophen) and improvement in their symptoms.
- Wash hands frequently with soap and warm water to help prevent spread of the infection to others. Clean surfaces and objects regularly that may be contaminated with soap and water or disinfecting wipes.
- Flu vaccine can help reduce the symptoms; ask your healthcare provider about receiving this yearly in early fall (September or October).

Reference: Influenza (Flu) (Centers for Disease Control and Prevention, 2022)

Gripe (Influenza)

¿Qué es?

- Es una infección respiratoria muy contagiosa causada por el virus de la Influenza, que afecta la nariz, la garganta y la boca.
- Es más frecuente durante el otoño y el invierno, aunque puede presentarse durante todo el año.
- Generalmente ocasiona una fiebre abrupta o sensación febril (pero no siempre), debilidad, dolor en el cuerpo, dolor de garganta, tos seca y dolor de cabeza. La enfermedad puede ser leve a severa.

¿Cómo se propaga?

- Cuando una persona infectada tose o estornuda produce pequeñas gotitas las cuales son inhaladas por personas cercanas.
- Con menor frecuencia, las personas pueden infectarse al tocar superficies contaminadas y tocarse la cara.
- Las personas con gripe son más contagiosas en los primeros 3-4 días de enfermedad.

¿Qué debo hacer?

- Consulte a su médico tan pronto como sea posible si el niño presenta síntomas de gripe, especialmente si tiene alguna condición de salud crónica o tiene 5 años o menos.
- El estudiante puede regresar a la escuela después de haber dejado de tomar medicamentos para bajar la fiebre (ibuprofeno o acetaminofén) y de presentar mejoría en sus síntomas.
- Lávese las manos frecuentemente con agua tibia y jabón para ayudar a prevenir la propagación de la infección. Limpie con regularidad las superficies y objetos que pueden estar contaminados, utilice agua y jabón o toallitas desinfectantes.
- La vacuna antigripal puede ayudar a reducir los síntomas; pregunte a su médico sobre la aplicación de la vacuna anual a principios de otoño (septiembre u octubre).

Referencia: Influenza (gripe) (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2022)