

## What is the flu (influenza)?

- The flu is a viral infection.
- The flu can cause high fever, cough, runny nose, headache, body aches, and tiredness.
- Fever with the flu can last up to 5 days.
- Sometimes serious complications can occur with the flu.

## Signs you might notice:

- Cough
- Tiredness
- Headache
- Chills
- Sore throat
- Muscle aches
- Fever
- Loss of appetite

## How to treat the flu at home:

- Allow your child to rest.
- Give your child plenty of liquids.
- Offer soft, easy-to-digest foods such as applesauce, oatmeal, gelatin (Jell-O, others), mashed potatoes, etc.
- If your child has a fever, you may give either acetaminophen (Tylenol, FeverAll, others) or ibuprofen (Motrin, Advil) to help your child feel better. Read the label to find out how much medicine to give. A good practice is to alternate acetaminophen and ibuprofen every 4-6 hours if your child is feeling uncomfortable.
- Cough medicine is not recommended for children. For children over 1 year old, honey will work as well as cough medicine. You can give your child 1 teaspoon of honey or honey diluted in another liquid.
- Antibiotics do not work for uncomplicated flu. The flu is caused by a virus, not bacteria. Green-colored mucus is not a sign that antibiotics are needed.

**Warning:** Do not give honey to an infant under 1 year old.

**Warning:** Over-the-counter cold and cough medicines can be dangerous for young children. Do not give any cough or cold products to children under 6 years old.

**Warning:** Do not give children or teenagers aspirin for treatment of a cold or flu because it can cause a rare but very serious illness.

**Warning:** When giving medicine to your child, be sure to follow the instructions on the label.

## Preventing the flu:

- The best way to prevent the flu is to get a flu shot every year. It is a good idea to get a flu shot early, in September or October. The flu shot is available through winter and spring.
- Another key to flu prevention is making sure you wash your hands and your child's hands often.
- Make sure your child covers his or her mouth when coughing or sneezing. It is recommended to sneeze and cough into the elbow.

## Take your child to the doctor right away if he or she:

- Has a fever for more than 5 days.
- Is short of breath, has trouble breathing, or is breathing very fast.
- Shows signs of dehydration, like passing less urine than normal or not having tears when crying.
- Cannot stop vomiting or cannot drink fluids.
- Has blue or purplish skin color.
- Is so fussy that he or she does not want to be held.
- Does not wake up easily.

## Information to remember:

- The flu is caused by viruses.
- Children can catch the flu the same way they can catch a cold – by touching something that a person with the flu has touched and putting their fingers in the nose, eyes, or mouth.
- Some people are at high risk of serious flu complications, such as pregnant women, children under 2 years old, and people with asthma, diabetes, or heart disease. These people need immediate treatment for the flu.

## 24-hour Nurse Help Line

If you have questions or concerns, call Texas Children's Health Plan's 24-hour Nurse Help Line at **1-800-686-3831**. We have registered nurses available 24 hours a day, 7 days a week to help you with your child's health care needs.

## Texas Children's® Anywhere Care

Have an online doctor visit and get a diagnosis, treatment plan, and prescription, if necessary, within minutes. Download the Texas Children's Anywhere Care app for FREE today. To learn more, call **1-800-892-1399** or visit [texaschildrenshealthplan.org/anywherecare](https://texaschildrenshealthplan.org/anywherecare)



## ¿Qué es la influenza?

- La influenza es una infección viral.
- La influenza puede causar fiebre alta, tos, moqueo nasal, dolores de cabeza, dolor corporal y fatiga (sensación de cansancio).
- La fiebre de la influenza puede durar hasta 5 días.
- A veces la influenza puede causar complicaciones serias.

## Signos que puedes observar:

- Tos
- Escalofríos
- Fiebre
- Cansancio
- Dolor de garganta
- Pérdida del apetito
- Dolor de cabeza
- Dolor en los músculos

## Cómo tratar la influenza en casa:

- Permite que tu niño descanse.
- Dale muchos líquidos a tu niño.
- Ofrécele alimentos blandos y fáciles de digerir, tales como puré de manzana, avena, gelatina (Jello-O, entre otras), puré de patatas, etc.
- Si tu niño tiene fiebre, puedes darle ya sea acetaminofén (Tylenol, FeverAll, otros) o ibuprofeno (Motrin, Advil) para ayudarlo a sentirse mejor. Lee la etiqueta para conocer la dosis que debes darle. Una buena práctica es alternar acetaminofén e ibuprofeno cada 4-6 horas si tu niño se siente muy mal.
- Medicamentos para la tos no se recomiendan para niños. Para la mayoría de los niños mayores de 1 año, la miel funciona tan bien como cualquier medicamento para la tos. Le puedes dar a tu niño una cucharadita de miel o diluida en otro líquido.
- Los antibióticos no funcionan para la influenza sin complicaciones. La influenza es causada por un virus, no una bacteria. Los mocos verdosos no son un indicativo de que se necesiten antibióticos.

**Advertencia:** No le des miel a un bebé menor de 1 año.

**Advertencia:** Los medicamentos de venta libre para el resfriado y para la tos pueden ser peligrosos para los niños pequeños. No les des ningún producto para la tos o para el resfriado a niños menores de 6 años.

**Advertencia:** No le des aspirina a niños ni adolescentes para tratar un resfriado o la influenza, ya que puede causar una enfermedad rara pero muy grave.

**Advertencia:** Cuando le des medicamentos a tu niño, asegúrate de seguir las instrucciones que se indican en la etiqueta.

## Cómo prevenir la influenza:

- La mejor manera de prevenir la influenza es recibiendo la vacuna contra la influenza todos los años. Es buena idea recibir temprano la vacuna contra la influenza, en septiembre u octubre. La vacuna contra la influenza está disponible durante el invierno y la primavera.
- Otra manera clave de prevenir la influenza es lavando tus manos y las de tus niños con frecuencia.
- Asegúrate de que tu niño se cubra la boca al toser o estornudar. Se recomienda que estornude o tosa en el ángulo interior de su codo.

## Lleva inmediatamente a tu niño al consultorio médico si:

- Tiene fiebre que haya durado más de 5 días.
- Le falta el aire, tiene dificultad para respirar o respira muy rápido.
- Presenta señales de deshidratación, como no tener orina o lágrimas cuando llora.
- No para de vomitar o no puede beber líquidos.
- Tiene la piel con coloración azulada o púrpura.
- Está tan inquieto que no quiere que lo sostengan en brazos.
- No se despierta fácilmente.

## Más información:

- La influenza es causada por virus.
- Los niños pueden contagiarse de la influenza del mismo modo en que pueden contagiarse de un resfriado: tocando un objeto que haya tocado una persona con influenza y colocando sus dedos en la nariz, los ojos o la boca.
- Algunas personas corren mayor riesgo de que la influenza cause complicaciones serias, tales como mujeres embarazadas y personas con asma, diabetes, o problemas cardiacos. Estas personas necesitan tratamiento inmediato para la influenza.

## Línea telefónica de enfermería 24/7

Si tienes preguntas o inquietudes, llama a la línea telefónica de enfermería 24/7 de Texas Children's Health Plan al **1-800-686-3831**. Contamos con enfermeras registradas disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana que te pueden ayudar con las necesidades de atención médica de tu hijo.

## Texas Children's® Anywhere Care

Consulta con un médico en línea y obtén un diagnóstico, un plan de tratamiento y una receta, si es necesaria, en tan solo minutos. Descarga la aplicación GRATIS Texas Children's Anywhere Care hoy mismo. Para conocer más, llama al **1-800-892-1399** o visita [texaschildrenshealthplan.org/anywherecare](https://texaschildrenshealthplan.org/anywherecare)

