

What is a cold?

- A cold is a viral infection of the nose and throat.
- A cold can last as long as 7 to 10 days.
- Colds are common in young children.
- Many healthy children will get 6 or more colds a year.
- **Antibiotics do not work for colds.**

Signs you might notice:

- Runny nose
- Sneezing
- Watery eyes
- Stuffy nose
- Cough
- Fever

How to treat a cold at home:

- Allow your child to rest.
- Give your child plenty of liquids. Many children like to have chicken noodle soup when they are ill.
- If your baby's nose is stuffed up, use a suction bulb to clear his or her nose. Placing 2 or 3 drops of a saline nasal spray (*Ocean Nasal Spray, NaSal*) before you use the suction bulb can loosen the mucus and make it easier to get out.
- 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.

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 colds:

- Make sure your child covers his or her mouth when coughing or sneezing. It is recommended to sneeze and cough into the elbow.
- The best way to keep from getting a cold is to wash your hands. Make sure you wash your hands and your child's hands often.

Call your doctor's office if your child:

- Is younger than 3 months and has a fever of 100.4°F (rectal) or higher even if he or she looks well.
- Is 3 months to 3 years old and has a fever of 102°F or higher.
- Has a fever of 104°F or more.
- Has a temperature over 100.4°F that lasts for more than 3 days.
- Has difficulty breathing, wheezing, or tightness in his or her chest.
- Is lethargic, confused, or has extreme tiredness.
- Has symptoms that seem to get better, then get worse again.
- Has a very sore throat with difficulty swallowing.
- Has severe ear pain, sudden hearing loss, or discharge from the ear.
- Has symptoms of a cold that last longer than 10 days or that worsen over time.
- Has a severe headache, different from a "normal" headache, that is not relieved by acetaminophen (*Tylenol, Feverall, others*) or ibuprofen (*Motrin, Advil, others*).
- Has a cough that lasts more than 3 weeks.
- Coughs up blood.
- Will not take liquids or has decreased urination.

Information to remember:

- There are no medicines to cure a cold.
- Antibiotics do not work for a cold. Your child will get better with time.
- Colds can be passed from one person to another.

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://www.texaschildrenshealthplan.org/anywherecare)



¿Qué es un resfriado?

- Un resfriado es una infección viral de la nariz y la garganta.
- Un resfriado puede durar de 7 a 10 días.
- Los resfriados son comunes en niños pequeños.
- Muchos niños sanos tienen resfriados 6 o más veces por año.
- Los antibióticos no funcionan para los resfriados.

Signos que puedes observar:

- Moqueo
- Estornudos
- Ojos llorosos
- Congestión nasal
- Tos
- Fiebre

Cómo tratar un resfriado en casa:

- Permite que tu niño descanse.
- Dale muchos líquidos a tu niño. A muchos niños les gusta tomar sopa de pollo cuando están enfermos.
- Si tu bebé tiene la nariz tapada, usa un aspirador nasal para destaparla. Colocando 2 o 3 gotas de una solución salina nasal en aerosol (Ocean NasalSpray, NaSal) antes de usar el aspirador, puede desprender la mucosidad y hacer que salga más fácilmente.
- 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.
- Los medicamentos para la tos no son recomendados para los niños. Para los niños mayores de 1 año, la miel funciona tan bien como un medicamento para la tos. Puedes darle a tu niño 1 cucharadita de miel o diluirla en otro líquido.

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 los resfriados:

- 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.
- La mejor manera de prevenir un resfriado es lavándote las manos. Asegúrate de lavar tus manos y las de tus niños con frecuencia.

Llama al consultorio médico si tu niño::

- Es menor de 3 meses y tiene una fiebre de 100.4°F (rectal) o más, aún cuando el o ella tenga buen semblante.
- Tiene de 3 meses a 3 años y tiene una fiebre de 102°F o más.
- Tiene una fiebre de 104°F o más.
- Tiene una fiebre más alta de 100.4°F que haya durado más de 3 días.
- Tiene dificultad para respirar, su respiración es agitada o siente opresión en el pecho.
- Está letárgico, confundido o se siente extremadamente fatigado.
- Tiene síntomas que parecían haber mejorado, y luego empeoraron nuevamente.
- Tiene mucho dolor de garganta y dificultad para tragar.
- Tiene dolor fuerte de oído, pérdida súbita de la audición, o secreción del oído.
- Tiene síntomas de un resfriado que hayan durado más de 10 días o que hayan empeorado con el tiempo.
- Tiene un fuerte dolor de cabeza, distinto a un dolor de cabeza "normal", que no se haya aliviado con acetaminofén (Tylenol, FeverAll, otros) o ibuprofeno (Motrin, Advil, otros).
- Tiene tos que haya durado más de 3 semanas.
- Tose con sangre.
- No quiere tomar líquidos o tiene disminución de la orina.

Información para recordar:

- No existen medicamentos para curar un resfriado.
- Los antibióticos no funcionan para un resfriado. Tu niño mejorará con el tiempo.
- Los resfriados pueden transmitirse de una persona a otra.

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

