

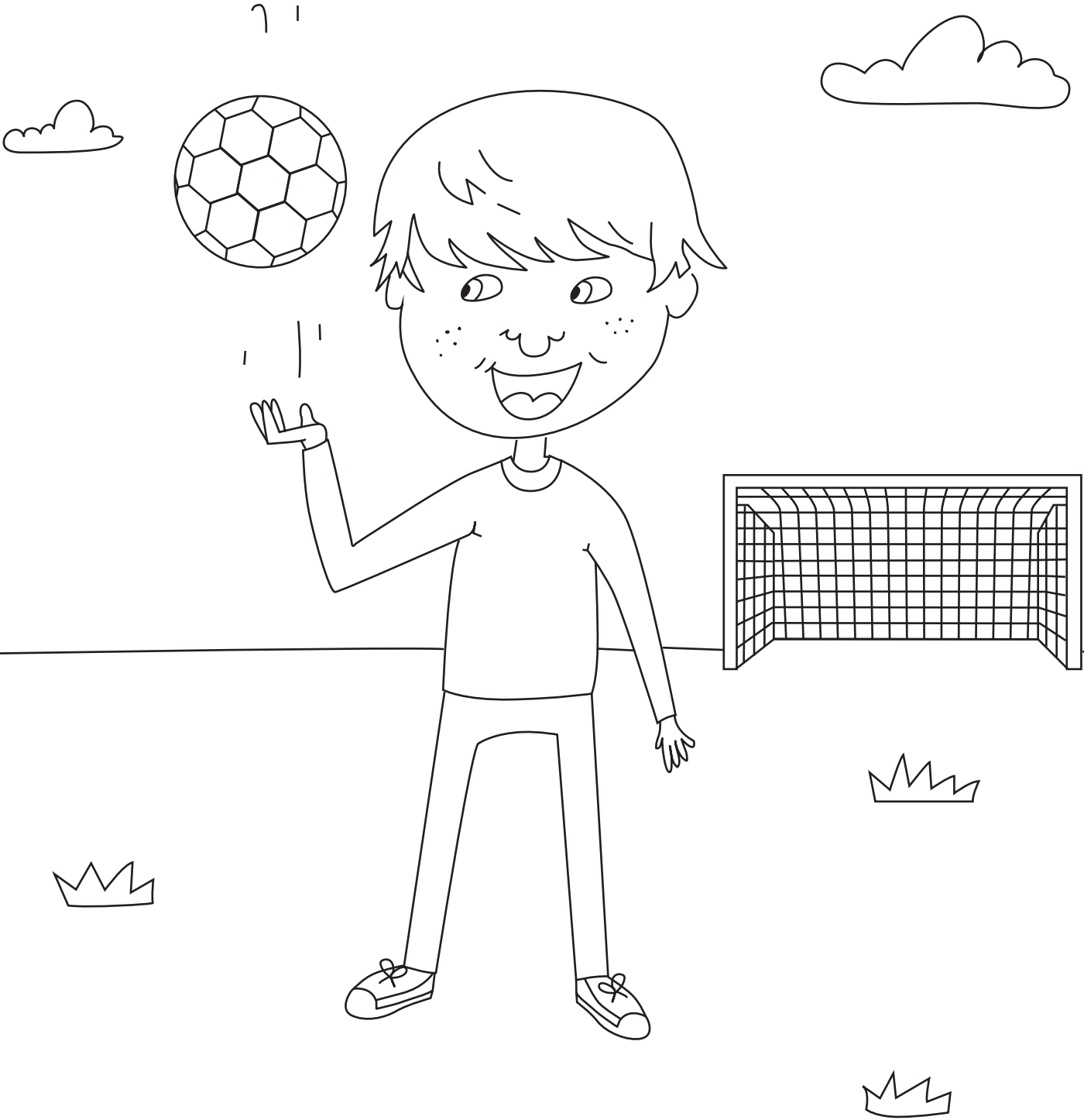
# Are You a Flu Fighter?



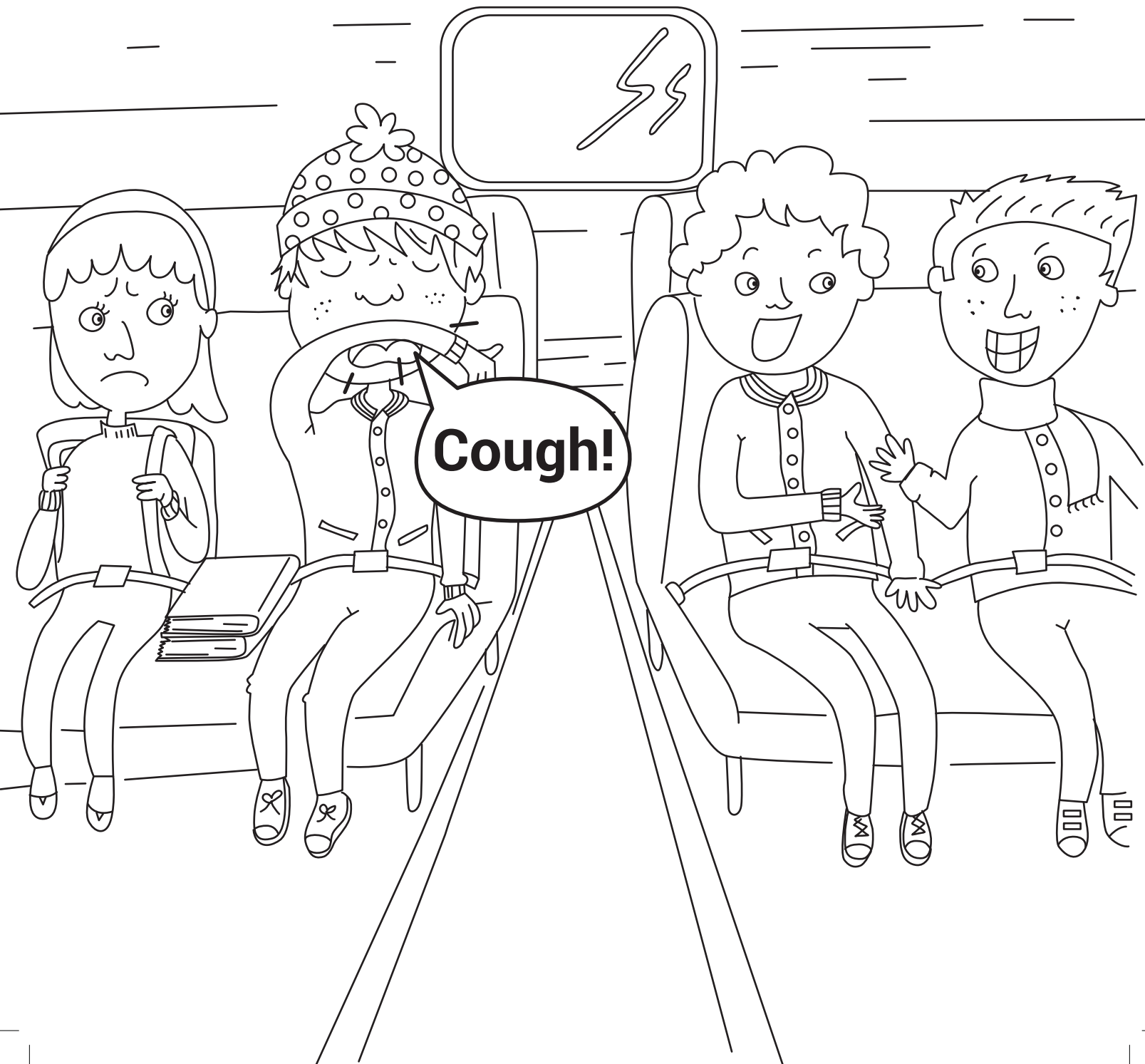
 National  
Foundation for  
Infectious  
Diseases

 **NASN**  
National  
Association of  
School Nurses

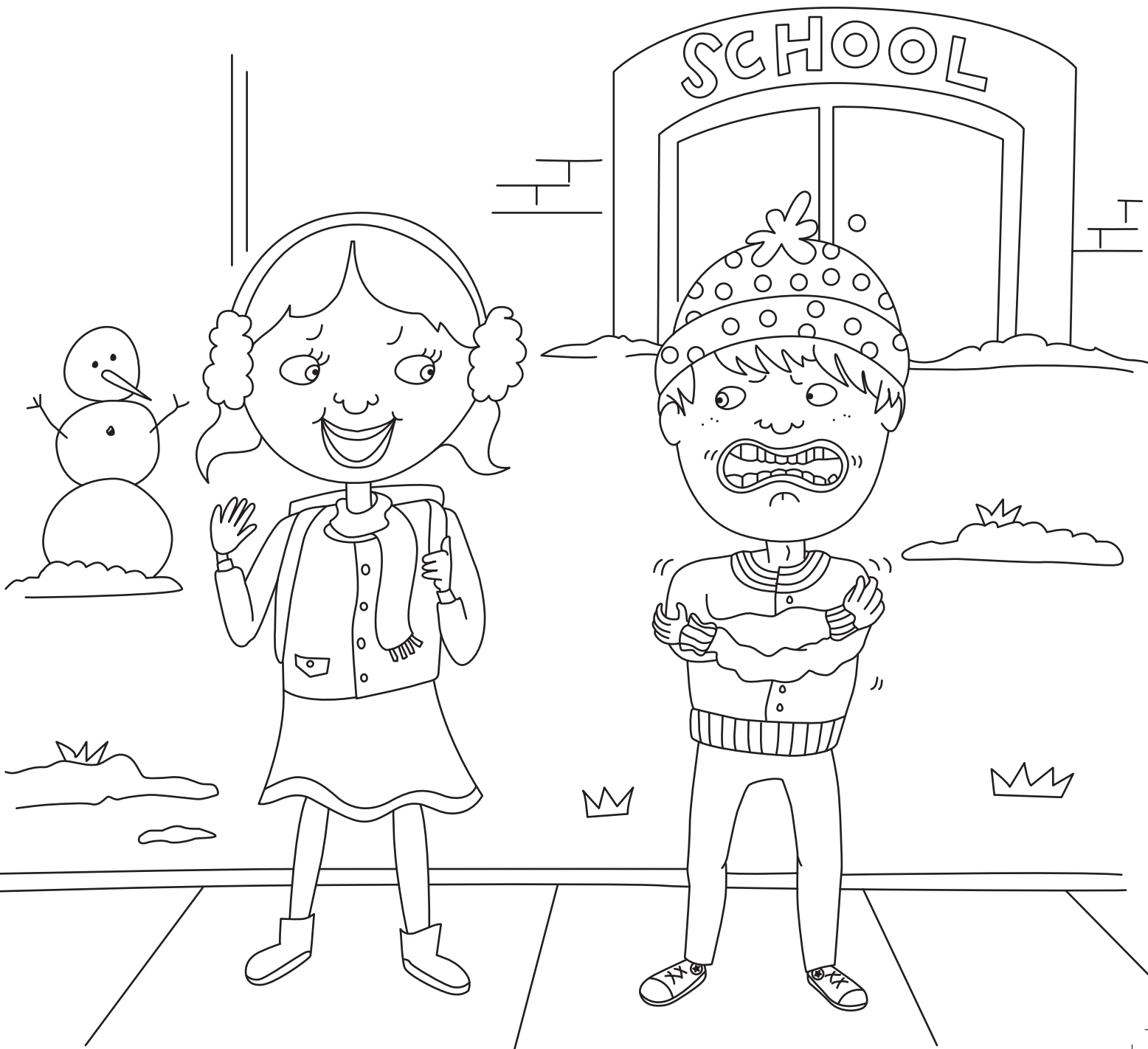
**Meet Freddie.**  
**Freddie likes to play soccer.**



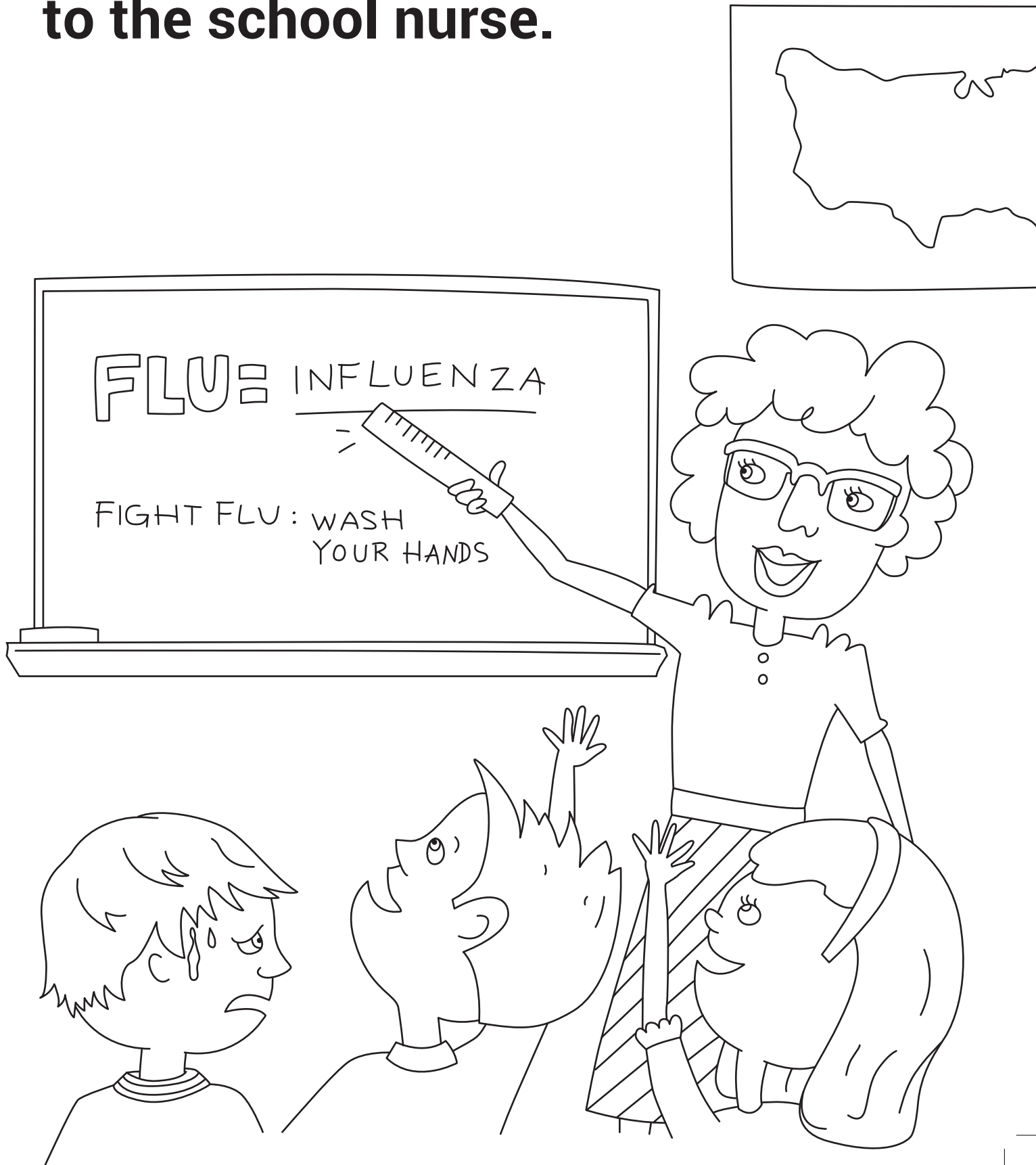
**One day on the school bus, Freddie  
felt sick. He used his arm to  
cover a BIG cough.**



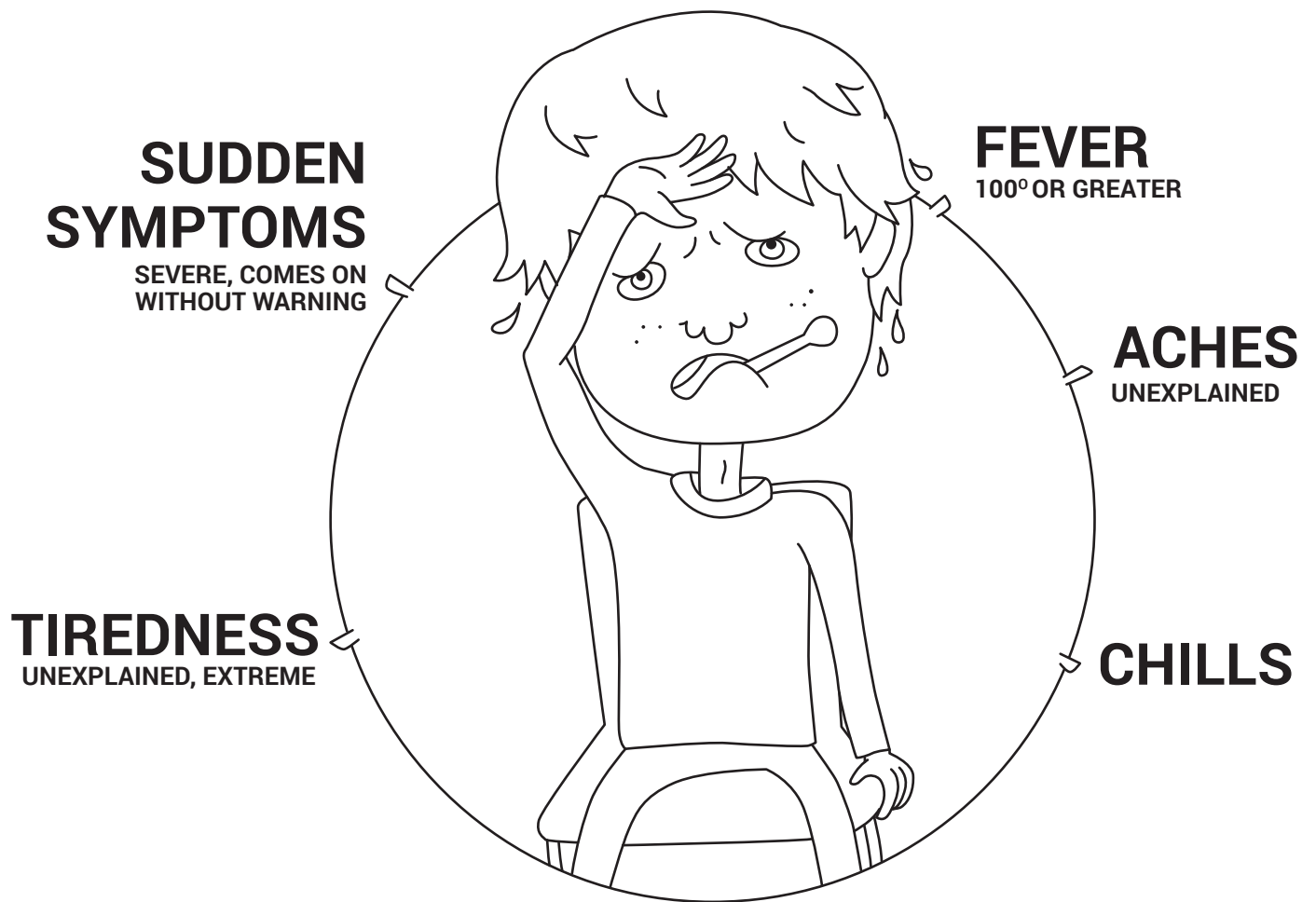
**At school, Freddie felt worse. He was hot and then cold. He had chills. He was very, very tired and all he wanted to do was sleep.**



**Freddie's teacher sent him  
to the school nurse.**

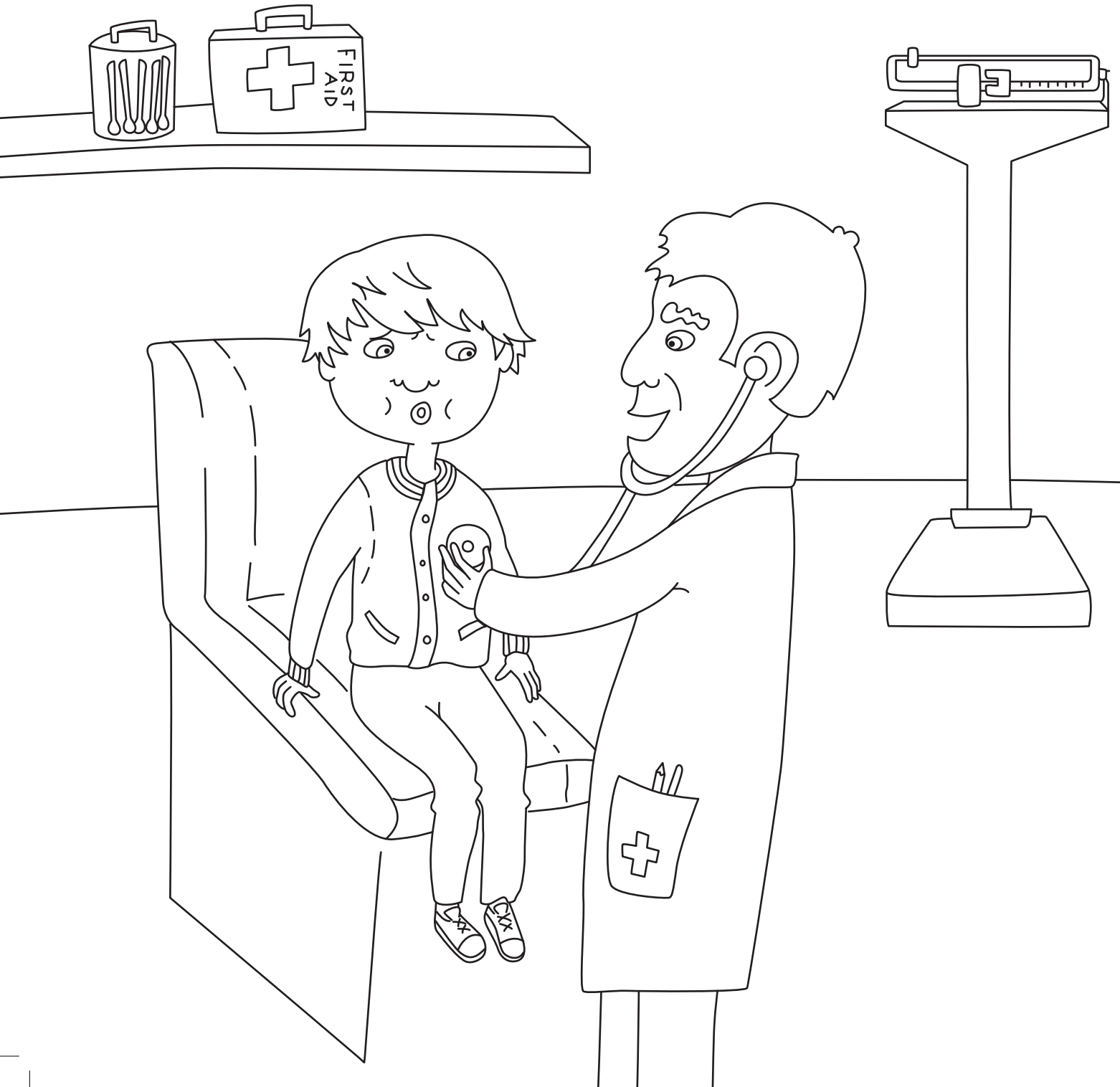


**Freddie told the nurse, "I feel so tired.  
My body hurts all over."  
She asked Freddie if he had a flu  
vaccine this year. He had not.**



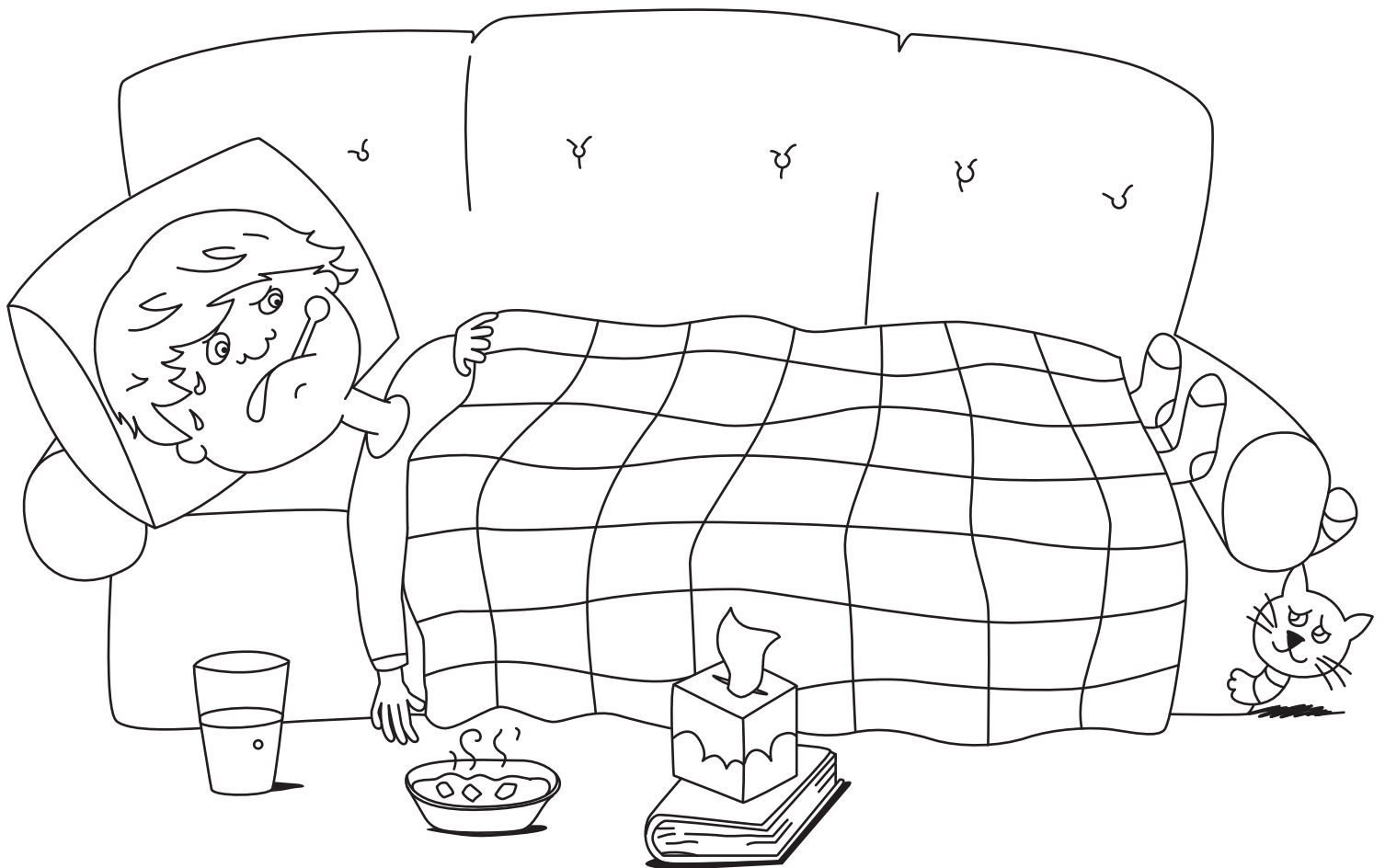
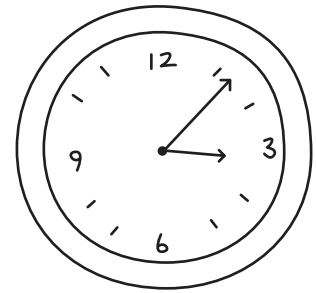
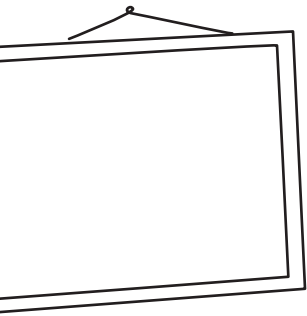
**The nurse called his mom and  
suggested she take him to the doctor  
to see if he had the flu.**

**The doctor said, "Freddie you have the flu. I can give you a medicine to help fight it."**





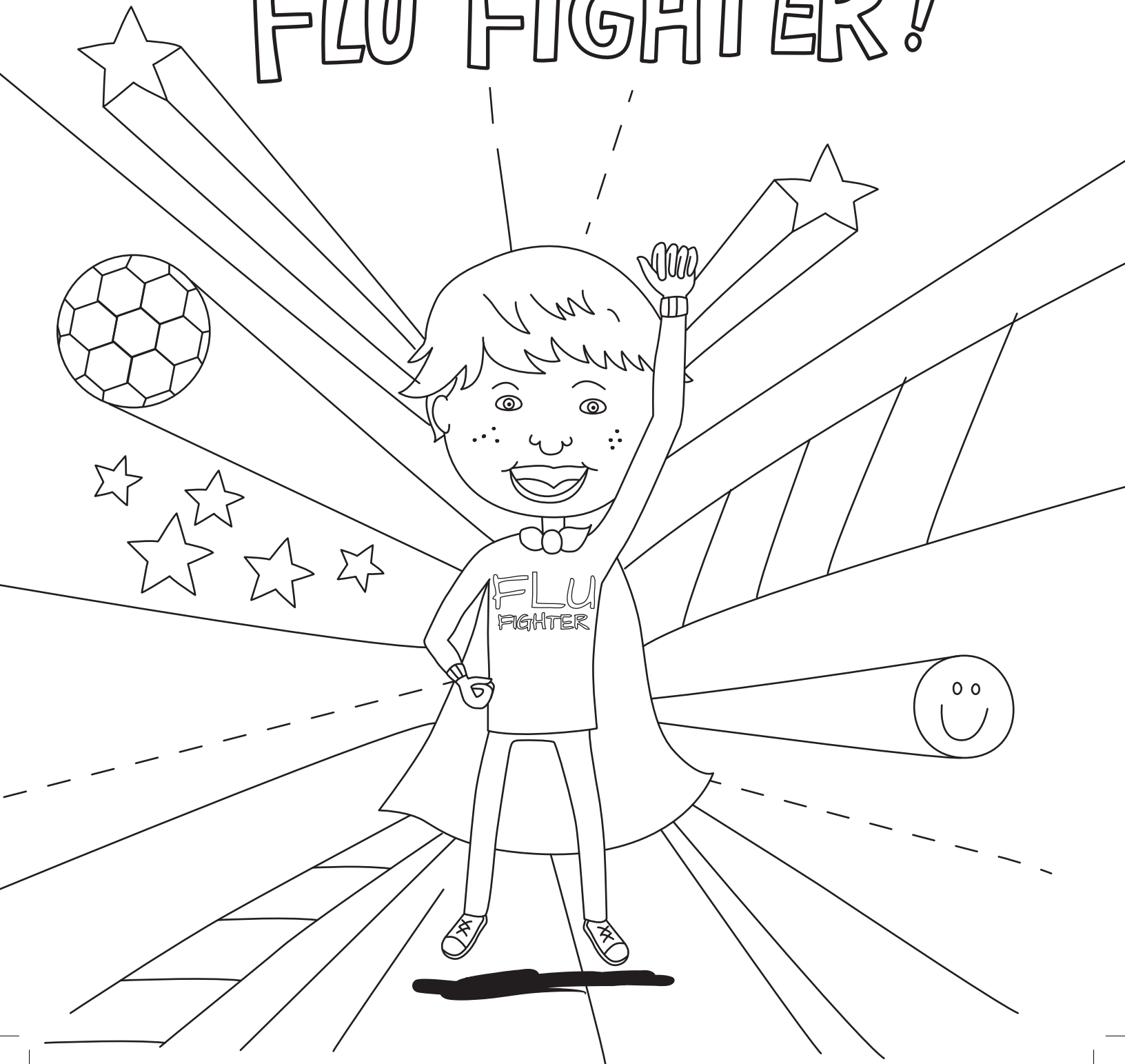
**Once he got home, his mom gave him the medicine, chicken soup, and lots of water to drink.**





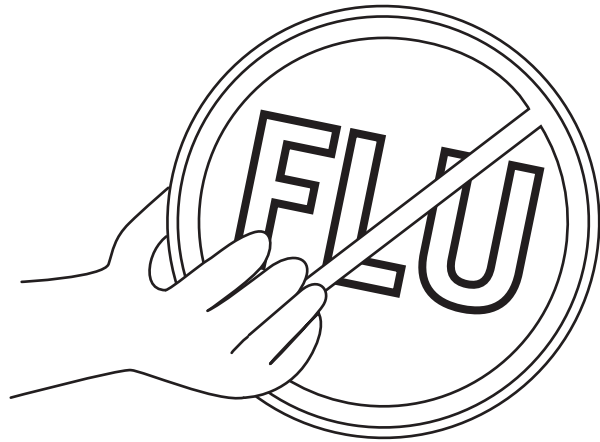
**When Freddie was better he went  
back to school and told his friends  
how to fight the flu. Freddie is a**

**FLU FIGHTER!**



# Here's what Freddie learned from having the flu.

- 1 Get a flu vaccine every year.



- 2 Wash your hands and cover your cough.



- 3 See a Doctor when you have flu symptoms.



# How does the flu make you feel?

## I feel:

Icky

Cold

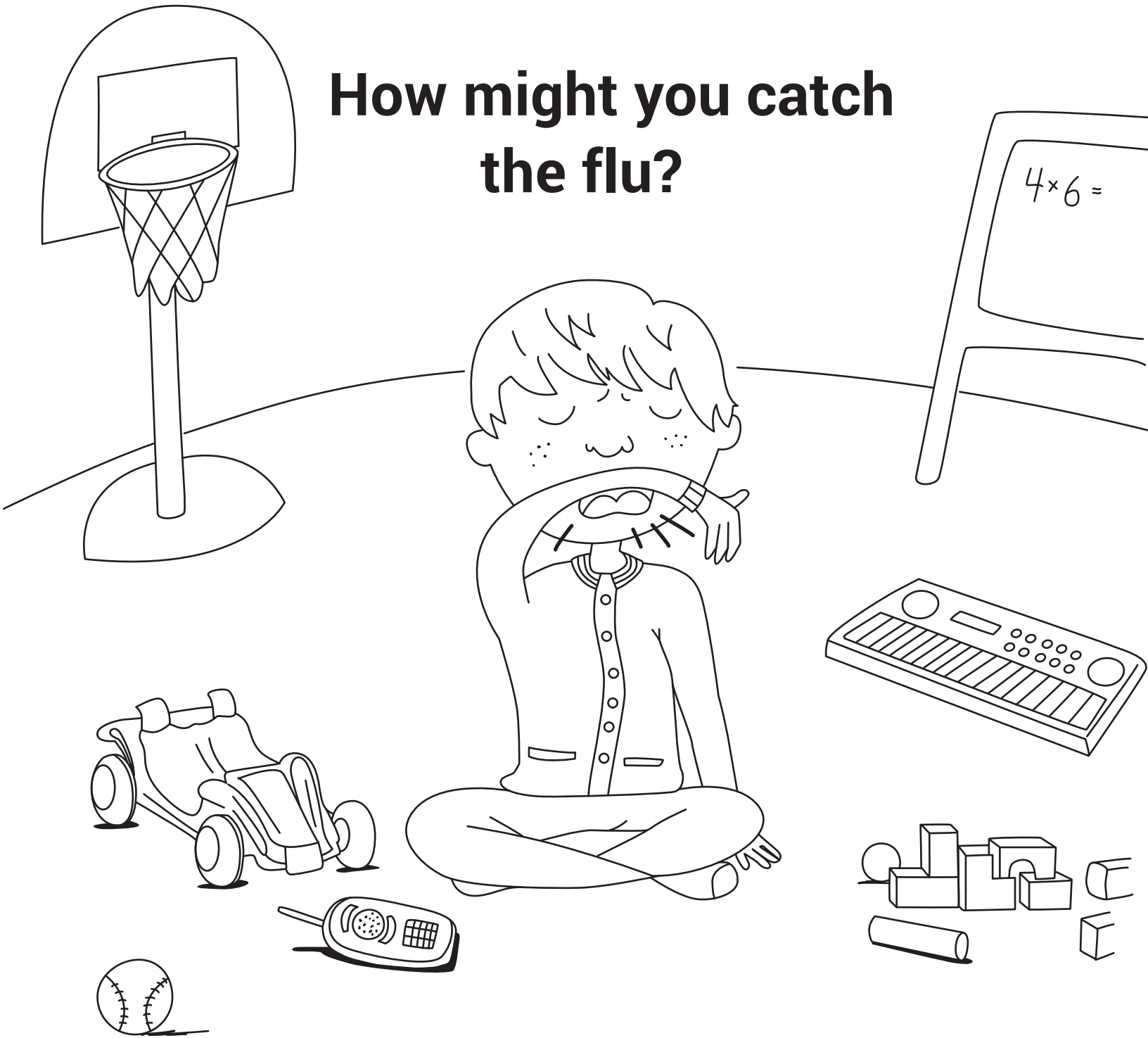
Hot

Tired

### Draw a picture of how the flu makes you feel:



# How might you catch the flu?



**Flu spreads in the air when you cough or sneeze. It also lives on things like books or toys.**

# Parent Discussion Guide

## Distinguishing Flu vs. Cold

Influenza (or flu) is different from a cold.<sup>1</sup> Both a cold and the flu are respiratory illnesses, yet they are caused by different types of viruses with different symptoms.<sup>1</sup> The flu usually comes on suddenly.<sup>1</sup> To recognize flu symptoms, remember Flu **F.A.C.T.S.** (**F**ever, **A**ches, **C**hills, **T**iredness, and **S**udden onset).<sup>2</sup> Children can have additional flu symptoms that are rare in adults, including vomiting and diarrhea.<sup>1</sup>

## Flu Facts

- Children are two to three times more likely than adults to get sick with the flu.<sup>3</sup>
- Children can pass the flu virus to others for a period of more than seven days after symptoms start.<sup>4</sup>
- On average, one-third of family members in families with school-age children are infected with the flu each year.<sup>3</sup>

Typically, influenza affects five to 20 percent of the U.S. population each year.<sup>5</sup> While the flu season is unpredictable, the U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) notes that the flu can peak anytime between November and March.<sup>5</sup>

## Flu Transmission

Schools are a prime location for the flu virus to attack and spread.<sup>3</sup> It can be challenging to prevent children from getting the flu during the school year because:

- Flu is a respiratory illness<sup>1</sup>
- Flu viruses are spread mainly by respiratory droplets from coughing, sneezing and talking<sup>4</sup>
- Droplets can spread to others up to about six feet away and may land in the mouths or noses of people who are nearby or possibly be inhaled into the lungs<sup>4</sup>
- Less often, a person may get the flu by touching a surface or object that has flu virus on it and then touching their own mouth or nose<sup>4</sup>

## Preventing the Flu

- 1) **Vaccination** is the cornerstone of flu prevention. The CDC recommends that everyone 6 months and older get a flu vaccine.<sup>6</sup>
- 2) **Good hygiene habits** help control spread of the flu virus. Teach your child these tips to help prevent the spread of flu virus:<sup>6</sup>
  - a. Cover your coughs and sneezes with the inside of your elbow or a tissue
  - b. Wash your hands with soap and water
  - c. Avoid touching your eyes, nose and mouth – germs spread this way
- 3) **Antiviral flu medicines** prescribed by a doctor attack the flu virus and may be an important adjunct to vaccination for flu prevention and control.<sup>6,7</sup>

## What to Do if Your Child Gets the Flu

Even with preventative measures, sometimes you or your child may still get the flu. If your child has flu symptoms, schedule an appointment with your pediatrician. Your pediatrician may prescribe an antiviral flu medicine that attacks the flu virus.<sup>6</sup> Antivirals may be an important adjunct to vaccination for flu prevention and control.<sup>7</sup>

If your child gets the flu, it's important that they spend time resting. Keep your child at home for at least 24 hours after his or her fever is gone.<sup>8</sup>

---

<sup>1</sup> CDC. Seasonal Influenza (Flu). Flu Symptoms & Severity. <http://www.cdc.gov/flu/about/disease/symptoms.htm> (August 27, 2013)

<sup>2</sup> Chart adapted from National Institute of Allergy and Infectious Diseases "Is It a Cold or the Flu?" [www.niaid.nih.gov/topics/flu/documents/sick.pdf](http://www.niaid.nih.gov/topics/flu/documents/sick.pdf) (August 27, 2013)

<sup>3</sup> NIAID. Flu (Influenza). <http://www.niaid.nih.gov/topics/Flu/understandingFlu/Pages/definitionsOverview.aspx> (August 27, 2013)

<sup>4</sup> CDC. Seasonal Influenza (Flu). How Flu Spreads. <http://www.cdc.gov/flu/about/disease/spread.htm> (August 27, 2013)

<sup>5</sup> CDC. Seasonal Influenza (Flu) Q&A. <http://www.cdc.gov/flu/about/qa/disease.htm> (August 27, 2013)

<sup>6</sup> CDC. CDC Says "Take 3" Actions To Fight The Flu. <http://www.cdc.gov/flu/protect/preventing.htm> (August 27, 2013)

<sup>7</sup> CDC. "Influenza Antiviral Medications: A Summary for Clinicians" <http://www.cdc.gov/flu/professionals/antivirals/summary-clinicians.htm> (August 27, 2013)

<sup>8</sup> CDC. The Flu: A Guide for Parents. [http://www.cdc.gov/flu/pdf/freeresources/updated/flu-guideparents\\_brochure.pdf](http://www.cdc.gov/flu/pdf/freeresources/updated/flu-guideparents_brochure.pdf) (August 27, 2013)

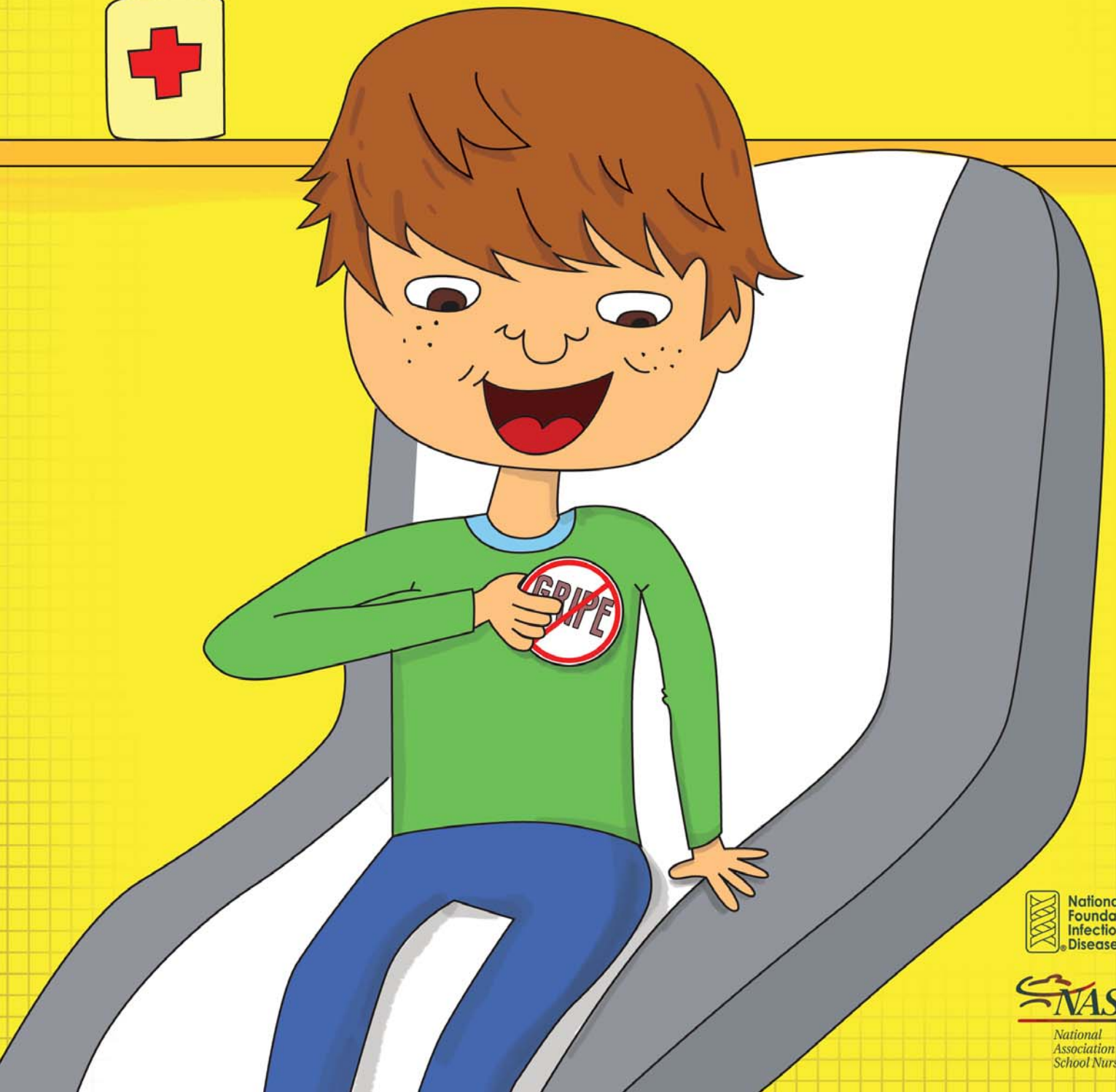
**Resources for Additional Information**  
**[www.nfid.org](http://www.nfid.org)**  
**[www.PreventChildhoodInfluenza.org](http://www.PreventChildhoodInfluenza.org)**  
**[www.FluFACTS.com](http://www.FluFACTS.com)**

**Important Disclaimer**

The information in Are You A Flu Fighter? is for educational purposes only and should not be considered to be medical advice. It is not meant to replace consultation with your physician.

Are You A Flu Fighter? is supported by Genentech, a member of the Roche Group. To learn more or to download additional copies of the coloring book in English or Spanish, visit [www.FluFACTS.com](http://www.FluFACTS.com).

# ¿Eres un luchador contra la gripe?

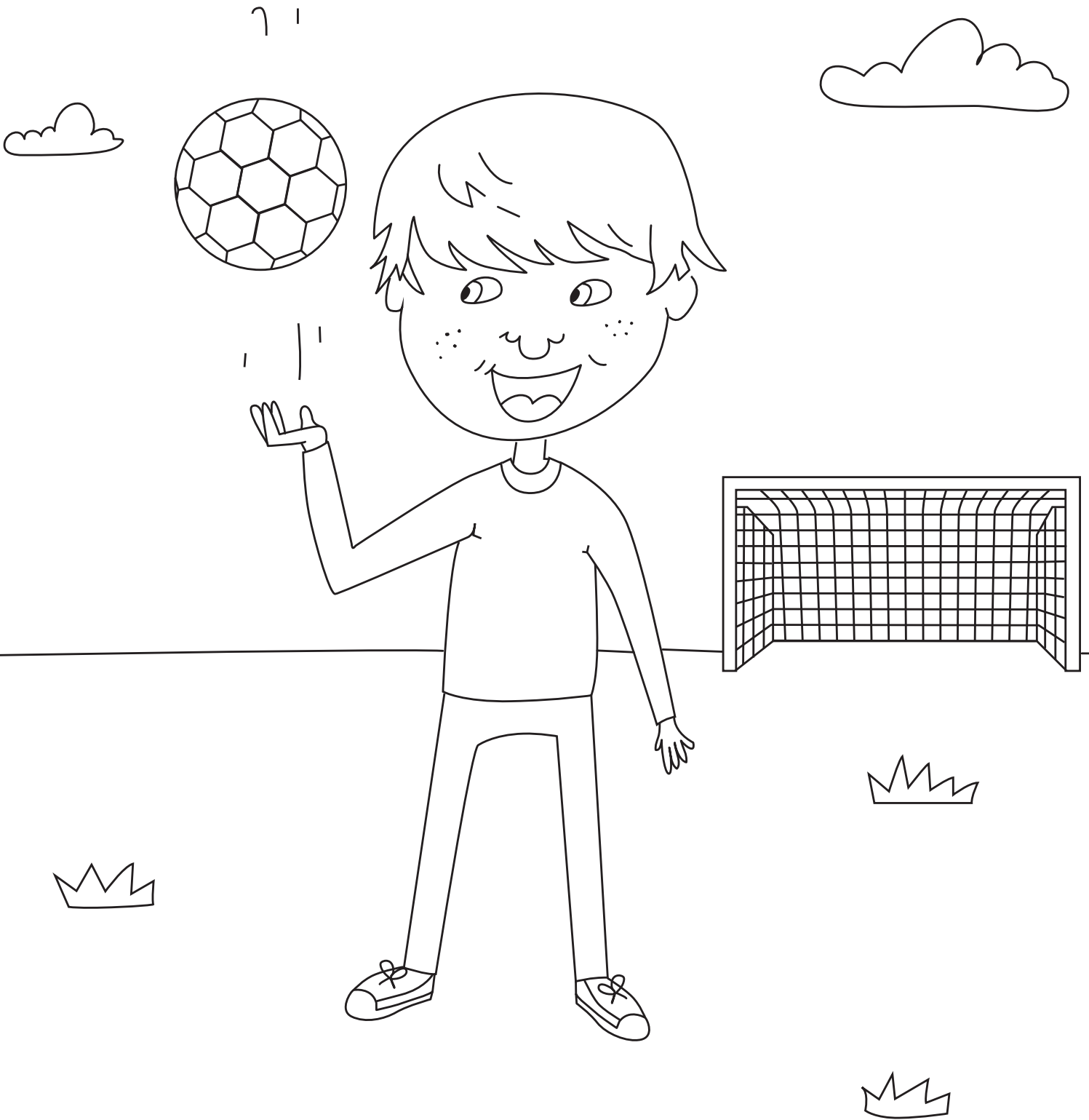


 National  
Foundation for  
Infectious  
Diseases

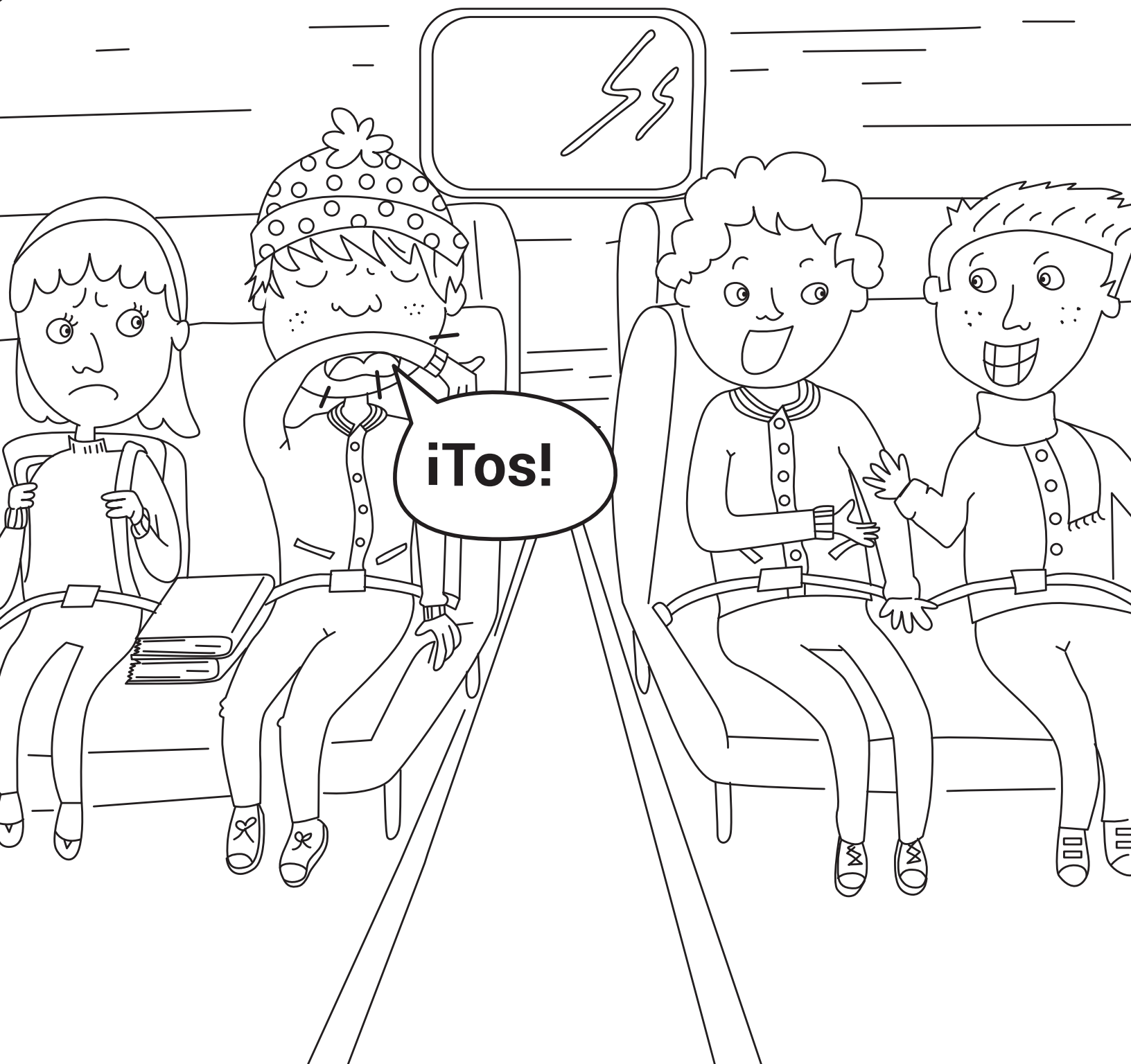
 **NASN**  
National  
Association of  
School Nurses



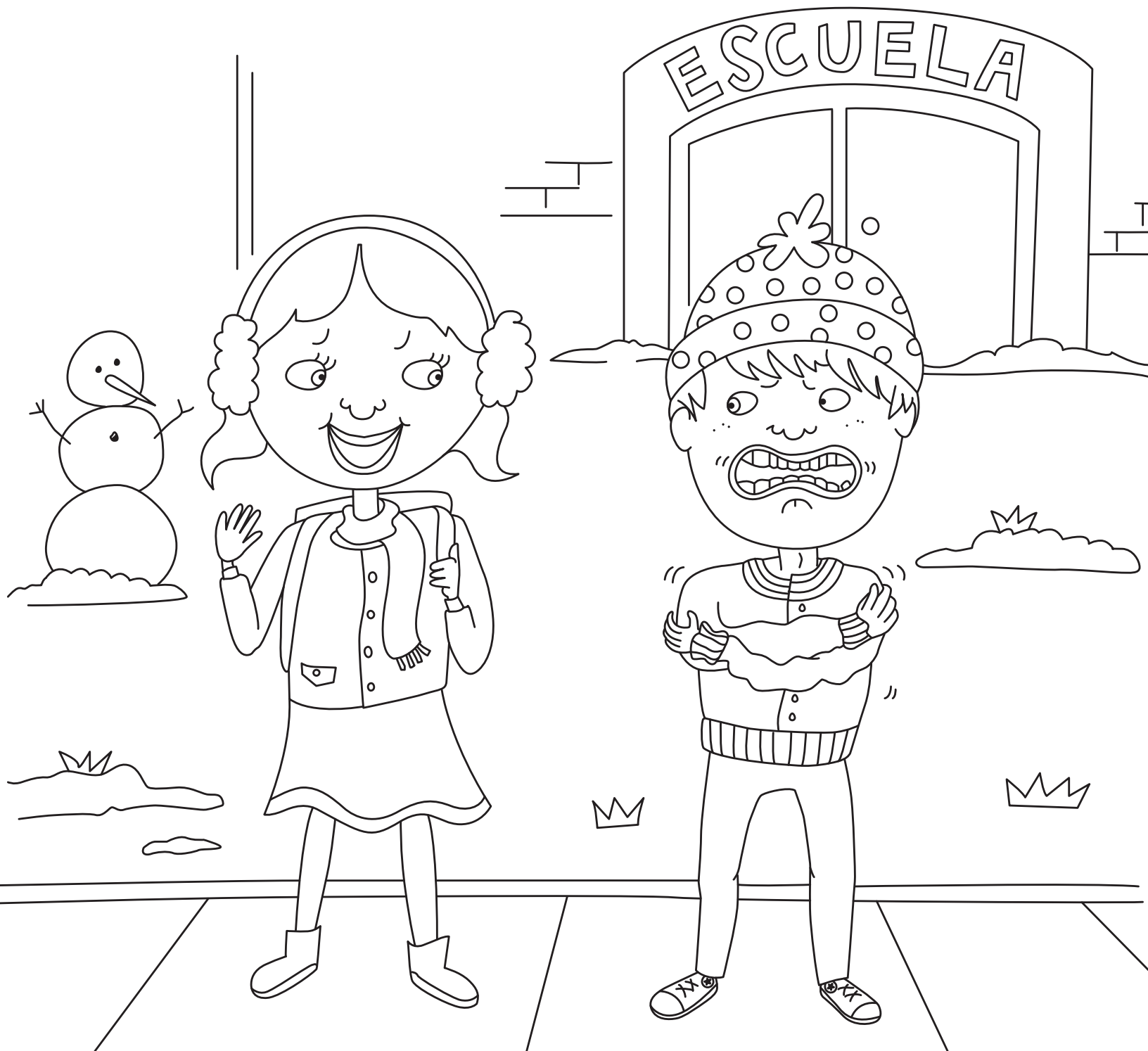
**Te presento a Freddie.**  
**A Freddie le gusta jugar al fútbol.**



**Un día, mientras viajaba en el autobús escolar, Freddie empezó a sentirse mal. Usó el brazo para cubrir una tos INMENSA.**



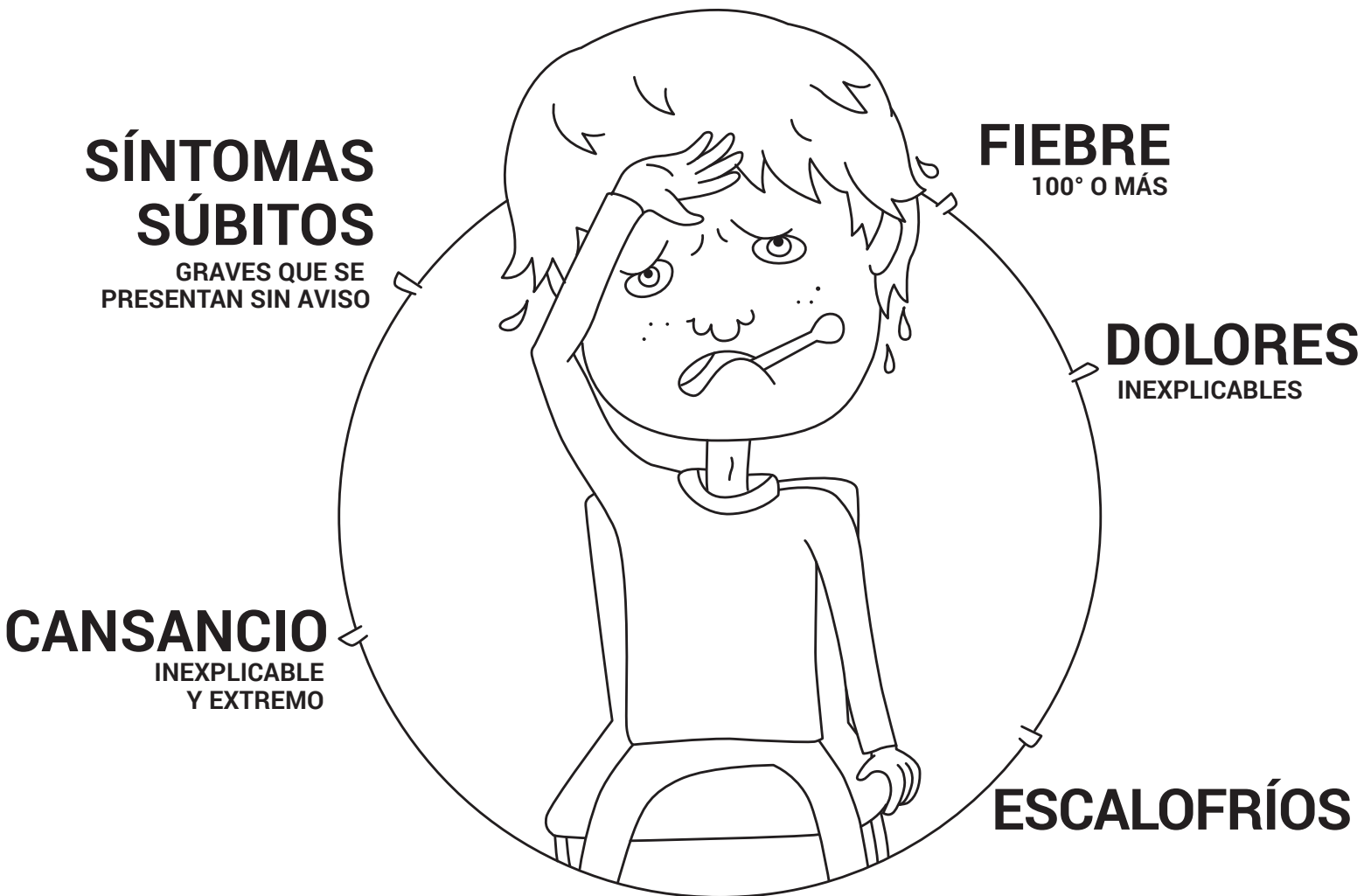
**En la escuela, Freddie se sintió peor.  
Sentía calor y después frío. Tenía  
escalofríos. Se sentía muy muy  
cansado y lo único que quería era dormir.**



# La maestra de Freddie lo mandó donde la enfermera escolar.

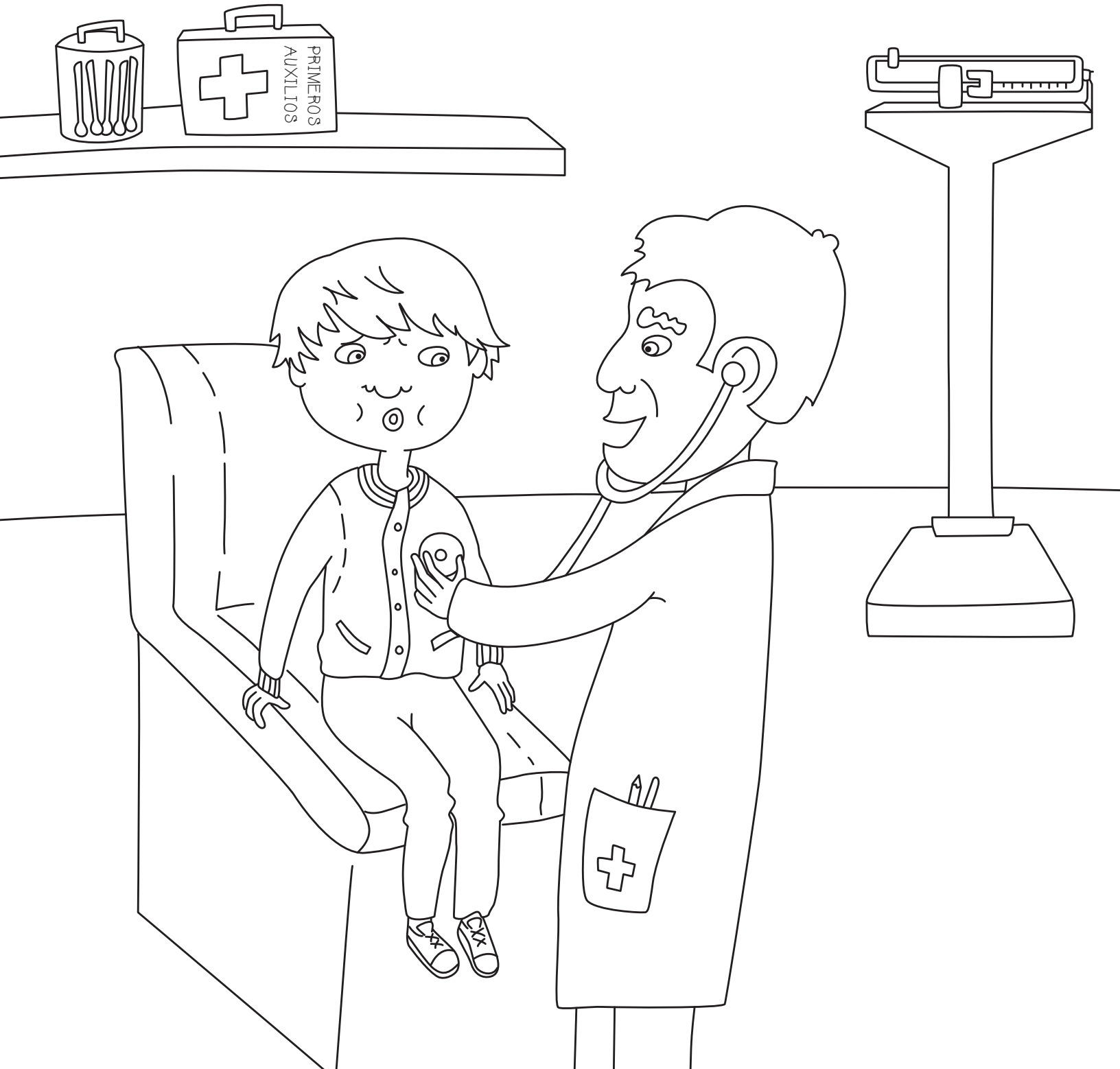


**Freddie le dijo a la enfermera: “Me siento muy cansado. Me duele todo el cuerpo”. Ella le preguntó a Freddie si le habían puesto la vacuna contra la gripe ese año. No se la habían puesto.**



**La enfermera llamó a su mamá y le sugirió que lo llevara al médico para ver si estaba con gripe.**

**El médico le dijo: “Freddie, tienes gripe.  
Te voy a dar una medicina para que  
puedas combatirla”.**



**Una vez que llegó a su casa, su mamá le dio la medicina, sopa de pollo y mucha agua para tomar.**





**Cuando Freddie se mejoró, volvió a la escuela y les contó a sus amigos cómo combatir la gripe. ¡Freddie es un LUCHADOR CONTRA LA GRIPE!**

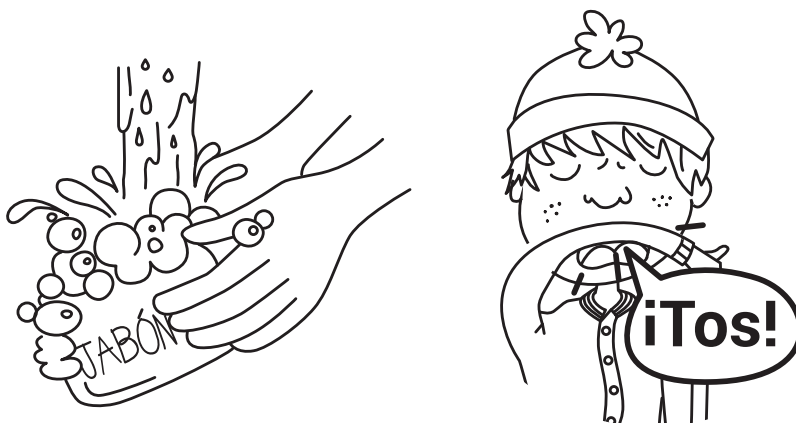


# Esto es lo que Freddie aprendió después de tener gripe.

- 1 Aplicarse todos los años la vacuna contra la gripe.



- 2 Lavarse las manos y cubrirse la boca al toser.



- 3 Ver al médico cuando se tienen síntomas de gripe.



**¿Cómo te hace sentir la gripe?**

**Me siento:**

Muy enfermo - Con frío

Con calor - - Cansado -

**Haz un dibujo de cómo te hace sentir la gripe:**

A large dashed rectangular box with rounded corners, intended for a child to draw how they feel when they have the flu.

# ¿Cómo puedes contraer gripe?



**La gripe se propaga por el aire cuando  
toses o estornudas. También vive en  
cosas, como libros o juguetes.**

# Guía de discusión para padres

## Distinción entre gripe y resfrío

La influenza (o gripe) es diferente de un resfrío.<sup>1</sup> Tanto el resfrío como la gripe son enfermedades respiratorias; sin embargo, son causadas por distintos tipos de virus y presentan distintos síntomas.<sup>1</sup> Generalmente, la gripe aparece súbitamente.<sup>1</sup> Para reconocer los síntomas de la gripe, recuerde las siglas en inglés "F. A. C. T. S." ("Fever" [fiebre], "Aches" [dolores], "Chills" [escalofríos], "Tiredness" [cansancio] y "Sudden onset" [aparición súbita]) de la gripe.<sup>2</sup> Los niños pueden presentar otros síntomas de gripe, poco usuales en los adultos, como vómitos y diarrea.<sup>1</sup>

## Verdades sobre la gripe

- Los niños tienen de dos a tres veces más probabilidades de contraer la gripe que los adultos.<sup>3</sup>
- Los niños pueden contagiar el virus de la gripe durante más de siete días luego del inicio de los síntomas.<sup>4</sup>
- En promedio, un tercio de los familiares de niños en edad escolar contraen gripe todos los años.<sup>3</sup>

Generalmente, cada año la influenza afecta del cinco al veinte por ciento de la población de los EE. UU.<sup>5</sup> Aunque la temporada de gripe es impredecible, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. (U.S. Centers for Disease Control and Prevention, CDC) afirman que la gripe puede alcanzar su punto máximo en cualquier momento entre noviembre y marzo.<sup>5</sup>

## Transmisión de la gripe

Las escuelas son un sitio ideal para el ataque y la propagación del virus de la gripe.<sup>3</sup> Puede ser difícil evitar que los niños contraigan gripe durante el año escolar debido a los siguientes motivos:

- La gripe es una enfermedad respiratoria.<sup>1</sup>
- Los virus de la gripe se propagan, principalmente, a través de las gotitas respiratorias producidas al toser, al estornudar y al hablar.<sup>4</sup>
- Las gotitas pueden llegar a personas que se encuentren hasta seis pies de distancia, y pueden depositarse en la boca o la nariz de personas que estén cerca, o inhalarse hasta llegar a los pulmones.<sup>4</sup>
- Aunque no sucede a menudo, una persona también puede contagiarse de influenza al tocar una superficie o un objeto que presente el virus, y luego tocarse la nariz o la boca.<sup>4</sup>

## Prevención de la gripe

- 1) **La vacunación** es la pieza clave para prevenir contra la gripe. Los CDC recomiendan que toda persona 6 meses o más reciba la vacuna contra la gripe.<sup>6</sup>
- 2) **Los buenos hábitos de higiene** ayudan a controlar la propagación del virus de la gripe. Enséñele a su niño estos consejos para ayudar a prevenir la propagación del virus de la gripe:<sup>6</sup>
  - a. Cubrirse la boca al toser o al estornudar con la parte interna del codo, o con una toalla de papel.
  - b. Lavarse las manos con agua y con jabón.
  - c. Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca para impedir de este modo la propagación de gérmenes.
- 3) **Los medicamentos antivirales contra la gripe** recetados por un médico atacan el virus de la gripe y pueden ser un importante coadyuvante de la vacunación para prevenir y controlar esta enfermedad.<sup>6,7</sup>

## Qué hacer si su niño contrae gripe

Incluso habiendo tomado medidas preventivas, es posible que a veces usted y su niño contraigan gripe. Si su niño presenta síntomas de gripe, concierte una cita con el pediatra. El pediatra puede recetar un medicamento antiviral que ataque el virus de la gripe.<sup>6</sup> Los antivirales pueden ser un importante coadyuvante de la vacunación para prevenir y controlar la gripe.<sup>7</sup>

Si su niño contrae gripe, es importante que haga reposo. Mantenga a su niño en el hogar durante, por lo menos, 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido.<sup>8</sup>

---

<sup>1</sup> CDC. Seasonal Influenza (Flu). Flu Symptoms & Severity. <http://www.cdc.gov/flu/about/disease/symptoms.htm> (27 de agosto de 2013).

<sup>2</sup> Cuadro adaptado de "Is It a Cold or the Flu?" del Instituto Nacional contra la Alergia y Enfermedades Infecciosas (National Institute of Allergy and Infectious Diseases). [www.niaid.nih.gov/topics/flu/documents/sick.pdf](http://www.niaid.nih.gov/topics/flu/documents/sick.pdf) (27 de agosto de 2013).

<sup>3</sup> NIAID. Flu (Influenza). <http://www.niaid.nih.gov/topics/Flu/understandingFlu/Pages/definitionsOverview.aspx> (27 de agosto de 2013).

<sup>4</sup> CDC. Seasonal Influenza (Flu). How Flu Spreads. <http://www.cdc.gov/flu/about/disease/spread.htm> (27 de agosto de 2013).

<sup>5</sup> CDC. Seasonal Influenza (Flu) Q&A. <http://www.cdc.gov/flu/about/qa/disease.htm> (27 de agosto de 2013).

<sup>6</sup> CDC. CDC Says "Take 3" Actions To Fight The Flu. <http://www.cdc.gov/flu/protect/preventing.htm> (27 de agosto de 2013).

<sup>7</sup> CDC. "Influenza Antiviral Medications: A Summary for Clinicians,"

<http://www.cdc.gov/flu/professionals/antivirals/summary-clinicians.htm> (27 de agosto de 2013).

<sup>8</sup> CDC. The Flu: A Guide for Parents. [http://www.cdc.gov/flu/pdf/freeresources/updated/fluguideparents\\_brochure.pdf](http://www.cdc.gov/flu/pdf/freeresources/updated/fluguideparents_brochure.pdf) (27 de agosto de 2013).

**Recursos para información adicional**  
**[www.nfid.org](http://www.nfid.org)**  
**[www.PreventChildhoodInfluenza.org](http://www.PreventChildhoodInfluenza.org)**  
**[www.FluFACTS.com](http://www.FluFACTS.com)**

**Exención de responsabilidad importante**

La información en “¿Eres un luchador contra la gripe?” tiene propósitos educativos solamente y no debe considerarse un consejo médico. No es su intención reemplazar la consulta con el doctor.

“¿Eres un luchador contra la gripe?” es financiado por Genentech, miembro del Grupo Roche. Si desea más información o descargar copias adicionales del libro para colorear en inglés o en español, visite [www.FluFACTS.com](http://www.FluFACTS.com).