

Flu Guidance for Schools and Childcare Centers

1. What is influenza (flu)?

Influenza (flu) is an infectious respiratory disease caused by viruses (germs) that infect the nose, throat, and lungs. It causes mild to severe illness in people. Flu is usually spread from person to person through droplets that are made when people with the flu cough, sneeze, or talk. Sometimes people may be infected by touching something that has a virus on it and then touching their eyes, nose, or mouth.

2. What are the symptoms of the flu?

Symptoms can include fever, cough, sore throat, headaches, extreme tiredness, and muscle aches. Some people might have vomiting and diarrhea, but this is more common in children than adults.

Children younger than 5 years old, especially those younger than 2, and those with chronic illness including asthma are at higher risk for serious illness from flu.

3. How is the flu treated in children?

Children with flu-like symptoms should **not** be given aspirin. Antiviral treatment for the flu works best when given early during illness. Children at high risk for severe illness from the flu, as well as family members and other household contacts should call their doctor right away to discuss possible treatment.

4. Should children and staff stay home if they are sick with the flu?

Yes. Children and staff should stay home until at least 24 hours after their fever is gone. After the fever is gone, it's common to have a lingering cough, but it's okay to return to school.

5. What steps can we take to prevent the spread of the flu?

Encourage children and staff to:

- Cover their mouth and nose with a tissue or their elbow when they cough or sneeze.
- Practice good hand hygiene by washing their hands with soap and water for 20 seconds before meals/snacks, after toileting, and after changing diapers.
- Get a yearly flu vaccine.
- Stay home if they are sick with the flu.



Key Points:

- Getting a flu vaccination each year is the best way to prevent flu.
- Students, teachers and other school staff should stay home if they are sick with the flu.
- Find free or low-cost flu vaccinations near you. Visit www.publichealth.lacounty.gov/ip or dial 2-1-1.

For more information:

Los Angeles County,
Department of Public Health
<http://publichealth.lacounty.gov/acd/Flu.htm>

California Department of
Public Health
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/Influenza.aspx>

Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)
<http://www.cdc.gov/flu/about/disease/index.htm>

CDCP-ACDC-0121-01 (02/06/18)

Orientación sobre la gripe en escuelas y centros de cuidados para niños

1. ¿Qué es la influenza (gripe)?

La influenza (gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por virus (gérmenes) que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. Puede provocar enfermedades leves a severas en las personas. Generalmente, la gripe se transmite de persona a persona a través de pequeñas gotas que se forman cuando quienes tienen esta enfermedad tosen, estornudan o hablan. En ocasiones, las personas pueden contagiarse al tocar algo que contiene el virus y después tocar sus ojos, su nariz o su boca.

2. ¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, dolores de cabeza, cansancio extremo y dolores musculares. Algunas personas pueden tener vómito y diarrea, pero esto es más común en niños que en adultos. Los niños menores de cinco años de edad (en especial los niños menores de 2 años) y aquellos con enfermedades crónicas, incluyendo asma, tienen un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave por causa de la gripe.

3. ¿Cómo se trata la gripe en los niños?

No se debe administrar aspirina a los niños con síntomas parecidos a los de la gripe. El tratamiento antiviral para la gripe funciona mejor si se administra al inicio de la enfermedad. Los niños más propensos a padecer enfermedades graves a partir de la gripe, así como los miembros de la familia y otros contactos del hogar deberían llamar a su médico de inmediato para analizar los posibles tratamientos.

4. ¿Deberían quedarse en casa los niños y el personal de la escuela que este enfermo con la gripe?

Sí. Los niños y el personal deberían quedarse en casa por lo menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido. Después de que la fiebre desaparezca, es común tener una tos persistente, pero está bien regresar a la escuela.

5. ¿Qué medidas podemos tomar para prevenir la propagación de la gripe?

Anime a los niños y al personal a:

- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo o con el codo cuando tosan o estornuden.
- Practicar buena higiene de manos: lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos antes de comer, después de ir al baño y después de cambiar pañales.
- Vacunarse contra la gripe cada año.
- Quedarse en casa si se enferman de gripe.



Puntos importantes:

- Vacunarse contra la gripe cada año es la mejor manera de prevenir esta enfermedad.
- Los estudiantes, maestros y el personal de la escuela deberían quedarse en casa si tienen la gripe.
- Encuentre los centros de vacunación contra la gripe gratuitos o de bajo costo cerca de usted, visite www.publichealth.lacounty.gov/ip o llame al 2-1-1.

Para obtener más información:

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

<http://publichealth.lacounty.gov/acd/Flu.htm>

Departamento de Salud Pública de California

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/Influenza.aspx>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)

<http://www.cdc.gov/flu/about/disease/index.htm>