



# Protect Yourself From the Flu (Seasonal Influenza)

The flu is a contagious illness that is caused by the influenza virus. It affects the nose, throat, and sometimes the lungs.

Take action to keep your family and school community healthy:

- **Stay home** when you are sick, and keep your children home when they are sick. A person can spread the flu 1 day before through 7 days after symptoms start. A child with the flu cannot return to school or child care until they have not had a fever for 24 hours without the use of medication, such as Tylenol or Motrin. If a person has contact with someone sick with the flu, it usually takes 1 to 4 days for symptoms to start.
- **Wash hands** often and thoroughly with soap and warm water or an alcohol-based hand sanitizer.
- **Cover coughs** using your elbow, and cover sneezes with a tissue.
- **Avoid touching** your face.
- **Frequently clean** commonly touched surfaces and objects, such as doorknobs and cell phones.
- **Get vaccinated every year.** It is not too late to get the flu vaccine. Even if it is not 100% effective, it can help reduce the severity of symptoms, hospitalizations and deaths related to the flu. Children younger than 9 years old who are being vaccinated for the first time must have 2 doses at least 4 weeks apart.

Although the flu is generally not harmful to healthy individuals, it can be a severe illness for children younger than 2 years old, pregnant women, adults age 65 years and older, and people with chronic health conditions or immune system problems. For these individuals, or anyone who is severely ill, we recommend contacting your health care provider for advice on antiviral flu medications.

*Contact your health care provider's office for a flu vaccination.*

*Or, to find a flu vaccine at a location near you, visit [www.vaccinefinder.org](http://www.vaccinefinder.org)*

## Is it the flu, a cold, or the stomach flu?

The flu is often confused with other viruses.

Unlike the common cold the flu comes on suddenly, has symptoms that are much worse, and is accompanied by fever.

Norovirus, also called the "stomach flu," causes nausea, vomiting, and diarrhea, but does not cause cough and runny nose like the flu.



# Protéjase de la Gripe (Influenza Estacional)

La gripe es una enfermedad contagiosa que es causada por el virus de la influenza. Afecta la nariz, garganta y a veces los pulmones.

Tome medidas para mantener a su familia y comunidad escolar saludables:

- **Quédese en casa** cuando esté enfermo(a) y mantenga a sus niños en casa cuando estén enfermos. Una persona puede contagiar la gripe desde 1 día antes hasta 7 días después de que los síntomas inician. Un niño con gripe no puede regresar a la escuela o guardería hasta que no haya tenido fiebre por 24 horas sin el uso de medicamentos, tales como Tylenol o Motrin. Si una persona tiene contacto con alguien que está enfermo de gripe, normalmente toma de 1 a 4 días para que los síntomas inicien.
- **Lávese las manos** a menudo y minuciosamente con jabón y agua tibia o con un desinfectante para manos a base de alcohol.
- **Cubra la tos** usando su codo y cubra los estornudos con un pañuelo.
- **Evite tocarse** la cara.
- **Limpie con frecuencia** las superficies y los objetos comúnmente tocados, tales como agarraderas de las puertas y teléfonos celulares.
- **Vacúnese cada año.** No es muy tarde para ponerse la vacuna contra la gripe. Aunque no es 100% efectiva, puede ayudar a reducir la gravedad de los síntomas, las hospitalizaciones o muertes relacionadas con la gripe. Los niños menores a 9 años que están siendo vacunados por primera vez deben obtener 2 dosis con al menos 4 semanas de diferencia.

Aunque la gripe por lo general no es dañina para individuos saludables, puede ser una enfermedad grave en niños menores a 2 años, mujeres embarazadas, adultos de 65 años o más y persona con condiciones de salud crónicas o problemas inmunológicos. Para estos individuos o cualquier persona que está gravemente enferma, recomendamos contactar a su proveedor de atención de salud con respecto a los medicamentos antivirales para la gripe.

*Contacte a la oficina de su proveedor de atención de salud para obtener una vacuna contra la gripe. O, para encontrar una vacuna contra la gripe en una ubicación cerca de usted, visite [www.vaccinefinder.org](http://www.vaccinefinder.org)*

## ¿Es la gripe, un resfriado o la gripe estomacal?

La gripe a menudo se confunde con otros virus.

A diferencia del resfriado común, la gripe tiene un inicio repentino, tiene síntomas que son mucho peores, y está acompañada por fiebre.

El Norovirus, también llamado “gripe estomacal”, causa náuseas, vómitos y diarrea, pero no causa tos