

# Flu Tip Sheet

---

Sometimes mistaken for the common cold, the flu (influenza) causes more symptoms and can sometimes cause serious illness. Fortunately, most kids who get the flu can get over the infection without any problems. The flu occurs most often in the winter months.

## Think Prevention!

- Get the flu vaccine each year
- Try to avoid large crowds during flu season
- Wash hands well and often

## Signs and Symptoms:

- Fever
- Headache
- Loss of appetite
- Sore throat
- Nausea and vomiting
- Dizziness
- Chills
- Muscle aches
- Cough
- Runny nose
- Diarrhea
- Tiredness

## Treatment:

- Call the child's doctor
- Encourage rest
- Keep the child hydrated with plenty of fluids – breast milk or formula for babies; water, juice, ice pops, and cool drinks for older kids (no caffeinated drinks).
- Relieve symptoms with:
  - Warm bath
  - Cool-mist humidifier
  - Saline (or saltwater) nose drops
  - Acetaminophen or ibuprofen (check package for correct dosage)

**Never give aspirin to a child with the flu. Do not give cough or cold medicine to children under 6 years old (call the doctor first for older kids).**

## Contact your doctor if the child has:

- Symptoms that get worse
- Trouble breathing
- A stiff neck
- A severe cough
- A fever and is 3 months or younger
- A headache that doesn't go away after taking acetaminophen or ibuprofen

## Seek Emergency Medical Care if the child is:

- Working to breathe ("using chest muscles to get air in and out")
- Lethargic (hard to wake up your child)
- Confused and unsteady
- Told by doctor to seek emergency care

## Testing for the Flu:

- Most of the time doctors will use the symptoms your child has to diagnose your child with flu.
- Occasionally, a rapid flu test is used. However, this test can show inaccurate results. Many children with the flu have a negative test and children without the flu sometimes have a positive test.
- If a flu test is done, a nasal swab is needed and it will take about an hour to get results.

## What about Tamiflu?

- Tamiflu is a medicine that may be given after a positive flu test.
- Not every patient with the flu will get a prescription for Tamiflu. Only children with a higher than average risk for complications of flu will be treated with the medication.
- Some side effects of Tamiflu are nausea, vomiting and hallucinations.
- If your child has the flu but is not given Tamiflu, the best treatment is still to get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take acetaminophen (Tylenol) or ibuprofen (Motrin) as needed for fever or pain.

Visit [www.childrensal.org/ed](http://www.childrensal.org/ed) to download and print this tip sheet.



# Consejos para la influenza

Aunque en ocasiones se confunda con el resfriado común, la influenza causa más síntomas y puede en ocasiones causar una enfermedad seria. Afortunadamente, la mayoría de los niños que contraen la influenza puede recuperarse de la infección sin ningún problema. La influenza ocurre más a menudo durante los meses de invierno.

## ¡Piense en prevención!

- Vacúnese contra la influenza cada año
- Intente evitar las grandes multitudes durante la temporada de la influenza
- Lávese las manos bien y a menudo

## Señales y síntomas:

- Fiebre
- Dolor de garganta
- Escalofríos
- Esgurrimiento nasal
- Dolor de cabeza
- Náusea y vómito
- Dolor muscular
- Diarrea
- Pérdida de apetito
- Mareo
- Tos
- Cansancio

## Tratamiento:

- Llame al médico de su hijo
- Motívele a descansar
- Mantenga al niño hidratado con muchos líquidos-para los bebés leche materna o fórmula; agua, jugo, paletas de hielo y bebidas frías para los niños mayores (no bebidas con cafeína).
- Alivie los síntomas con:
  - Bañarlo con agua tibia
  - Humidificador de vapor fresco
  - Gotas para la nariz de solución salina (agua salada)

**Nunca le dé aspirina a un niño con influenza. No le dé medicamento para la tos o para resfriados si los niños tienen menos de 6 años (para los niños mayores llame primero al doctor).**

## Contacte a su médico si el niño tiene:

- Síntomas que empeoran
- Dificultad para respirar
- El cuello rígido
- Una tos severa
- Fiebre y el bebé tiene 3 meses de edad o menos
- Dolor de cabeza que no se quita después de haber tomado acetaminophen o ibuprofen

## Busque atención médica de emergencia si el niño:

- Le cuesta trabajo respirar ("utiliza los músculos del pecho para sacar y meter aire")
- Letárgico (es difícil despertar a su hijo)
- Está confundido e inestable
- El médico le ha dicho que busque atención médica de emergencia

## Hacerse la prueba para detectar la influenza:

- La mayor parte del tiempo los doctores utilizarán los síntomas de su hijo para diagnosticar a su hijo con la influenza.
- Ocasionalmente, una prueba rápida de detección de la influenza es utilizada. Sin embargo, esta prueba puede mostrar resultados incorrectos. Muchos niños con la influenza pueden tener una prueba negativa y los niños sin la influenza en ocasiones tienen una prueba positiva.
- Si se realiza la prueba de detección de influenza, un hisopado nasal es necesario y tomará aproximadamente una hora tener los resultados.

## ¿Y qué hay del Tamiflu?

- Tamiflu es la medicina que se puede dar después de una prueba de detección de la influenza con resultado positivo.
- No todos los pacientes con la influenza recibirán una receta para Tamiflu. Únicamente los niños con un riesgo más elevado al promedio, serán tratados con el medicamento.
- Algunos de los efectos secundarios del Tamiflu son náusea, vómito y alucinaciones.
- Si su hijo tiene la influenza pero no se le ha dado Tamiflu, el mejor tratamiento aún es descansar mucho, beber muchos líquidos y tomar acetaminophen (Tylenol) o ibuprofen (Motrin) según lo necesite para fiebre o dolor.

Visite [www.childrensal.org/ed](http://www.childrensal.org/ed) para descargar e imprimir esta hoja con consejos.

