

REPORT to PARENTS

RP 28:4

Flu Season Is Here

Because of the flu shot shortage, health experts are asking everyone who is healthy and between the ages of 2 and 64 years old to forego the vaccination this year. Here is some important information to help you deal with this year's flu season.

The Vaccine

- **Young toddlers should be vaccinated.**

Children between 6 months and 23 months—healthy or not—should still receive a flu vaccine, as should older adults (ages 65 and older), pregnant women, and healthcare workers.

- **Some school-age children still need the vaccine.** Children with chronic health problems still need to get a flu shot.

- **Follow your nose.** The intranasal vaccine (inhaled through the nose) may be available for children and adults, ages 5 to 49, who want protection from the flu but are not considered high risk. Pregnant women should not use this vaccine.

Prevention

- **Spread the word about spreading germs.**

Because germs are invisible, it's difficult for children to understand how dangerous a cough or sneeze can be. Be sure to stress to them the importance of washing their hands, using lots of soap and water, and scrubbing until there are bubbles—before meals and snacks and after coughing, sneezing, or using a tissue. Many brands of liquid hand soap come in fun designs, scents, or colors, and letting children pick their own can be a fun way to encourage hand washing.

- **Sing the birthday song.** Teach your child to wash their hands for as long as it takes to sing the entire "Happy Birthday" song.

- **There's a place to cough.** Certainly, children need to learn to always cover their mouths when they cough, but one way to prevent the spread of germs is to have them cough into their sleeves, not their hands.

- **Keep hands away from eyes, nose, and mouth.** Children sometimes absentmindedly put their fingers in their mouth or nose, or rub their eyes. Help your kids keep their hands away from "germy" areas—eyes, nose, and face.

- **Tissue talk.** "Used" tissues are full of germs. Teach your children to immediately put used tissues in the trash and then wash their hands.

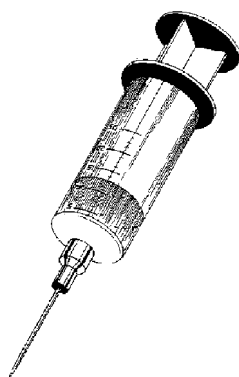
Too Sick to Be in School?

- **Extreme fatigue or muscle aches.**

Children who can't keep their eyes open, even after having a normal night's sleep, may be coming down with something. Add an "achy" feeling and loss of appetite, and it's likely that the flu is on the way. If your child is feeling too ill to stay awake in class, consider having him or her stay home. At the very least, alert the teacher and make sure someone is available in case he or she needs to come home. Before returning to school, your child needs to have gone without a fever or vomiting for at least 24 hours.

- **Get the school's help with make-up work.** Talk to the teacher to find out the best way for your child to make up missed work. Often, a child not quite well enough to return to class can complete assignments at home, making the workload a lot easier to manage once he or she is back in school.

Children who are feverish, nauseated, or bone-tired can't learn well and can spread their illness to others, so keep them home. Be sure that if they do miss school, it is for a good reason, and have them make up the work as soon as possible.





INFORME a los PADRES

RP 28:4

La Temporada de la Gripe

Como resultado de la falta de vacunas contra la influenza, los expertos en salud están pidiendo que todas las personas entre los 2 y 64 años de edad se priven de la vacuna este año. La siguiente información importante le ayudará a tratar con la temporada de la gripe.

La Vacuna

- **Los niños pequeños deben ser vacunados.** Los niños entre 6 y 23 meses de edad—ya sean sanos o no—deberían ser vacunados, al igual que los adultos mayores (de 65 años y mayores), las mujeres embarazadas, y los trabajadores de salud.

- **Algunos niños de edad escolar aún necesitan la vacuna.** Los niños con problemas de la salud crónicos aún deben vacunarse.

- **Siga su nariz.** La vacuna intra-nasal (inhalada a través de la nariz) podría estar disponible para los niños y adultos, 5 a 49 años de edad, que desean protegerse de la influenza pero no son considerados un gran riesgo. Las mujeres embarazadas no deben usar esta vacuna.

Prevención

- **Difundir información acerca de la propagación de gérmenes.** Porque los gérmenes son invisibles, es difícil para los niños comprender el peligro de la tos o un estornudo. Asegúrese de enfatizarles la importancia de lavarse las manos usando bastante jabón y agua, y restregándose hasta formar globitos—antes de comer y después de toser, estornudar o usar un pañuelo de papel. Muchas marcas de jabón líquido para las manos vienen con diseños, esencias, o colores entretenidos, y usted puede animarlos a lavarse las manos por medio de dejarles seleccionar su jabón favorito.

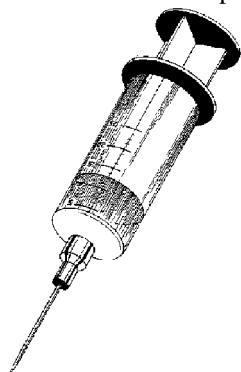
- **Cantar la canción de cumpleaños.** Enséñele a su niño a lavarse las manos mientras canta la canción "Feliz Cumpleaños" hasta el final.

- **El lugar donde se debe toser.** Por cierto que

los niños deben cubrirse la boca cuando tosen, pero una forma de prevenir la propagación de gérmenes es enseñarles a toser en la manga, no en las manos.

- **Mantener las manos apartadas de los ojos, nariz y boca.** Sin pensar, a veces los niños ponen los dedos en la boca o nariz, o se frotan los ojos. Ayúdeles a mantener las manos alejadas de las áreas llenas de gérmenes—los ojos, la nariz, y la cara.

- **Hablando de los pañuelos de papel.** Los pañuelos de papel húmedos están llenos de gérmenes. Enséñele a sus niños a tirarlos en la basura y después lavarse las manos.



¿Están demasiado enfermos como para ir a la escuela?

- **Fatiga extremada o dolores musculares.** Los niños que no pueden mantener los ojos abiertos, aún después de haber dormido toda la noche, podrían estar enfermándose. Agregue un cuerpo adolorido y una falta de apetito, y es posible que se esté enfermado de la gripe. Si su niño se siente demasiado cansado como para estar despierto durante las clases, considere dejarlo en casa. Por lo menos, avísele al maestro y asegúrese de que alguien pueda ir a buscarlo en caso de que tenga que regresar a casa. Antes de regresar a la escuela, su niño debe estar libre de fiebre o vomito durante por lo menos 24 horas.

- **Solicite que la escuela le ayude con las tareas escolares que su niño pierda.** Converse con el maestro para averiguar la mejor forma de que su niño recupere el trabajo perdido. Si el niño no está lo suficientemente bien como para ir a la escuela, puede completar algunas tareas en casa, haciendo la carga de trabajo más fácil una vez que regrese a la escuela.

Los niños que tienen fiebre, sienten náuseas, o están terriblemente cansados no pueden aprender bien y podrían hacer que otros niños se enfermen y tengan que quedarse en casa. Asegúrese de que si deben perder algunos días de escuela, que sea por una buena razón y que completen el trabajo perdido lo antes posible.