

The Flu: A Guide for Parents

- [The Flu: A Guide for Parents](#) is also available in Portable Document Format (PDF)

Keep your kids safe. Get their flu shots every year.

Is the flu more serious for kids

Infants and young children are at greater risk for getting seriously ill from the flu. That's why the New York State Department of Health recommends that all children 6 months and older get the flu vaccine.

Flu vaccine may save your child's life.

Most people with the flu are sick for about a week, and then they feel better. But, some people, especially young children, pregnant women, older people, and people with chronic health problems can get very sick. Some can even die. An annual vaccine is the best way to protect your child from the flu. The vaccine is recommended for everyone 6 months and older every year.

What is the flu?

The flu, or influenza, is an infection of the nose, throat, and lungs. The flu can spread from person to person.

Who needs the flu shot?

- Flu shots can be given to children 6 months and older.
- Children younger than 9 years old who get a vaccine for the first time need two doses.

How else can I protect my child?

- Get the flu vaccine for yourself.
- Encourage your child's close contacts to get the fl vaccine, too. This is very important if your child is younger than 5, or if he or she has a chronic health problem such as asthma (breathing disease) or diabetes (high blood sugar levels). Because children under 6 months can't be vaccinated, they rely on those around them to get an annual fl vaccine.
- Wash your hands often and cover your coughs and sneezes. It's best to use a tissue and quickly throw it away. If you don't have a tissue, cough or sneeze into your upper sleeve, not your hands. This will prevent the spread of germs.
- Tell your children to:
 - Stay away from people who are sick;
 - Clean their hands often;
 - Keep their hands away from their face; and
 - Cover coughs and sneezes to protect others.

What are signs of the flu?

The flu comes on suddenly. Most people with the flu feel very tired and have a high fever, headache, dry cough, sore throat, runny or stuffy nose, and sore muscles. Some people, especially children, may also have stomach problems and diarrhea. The cough can last two or more weeks.

How does the flu spread?

People who have the flu usually cough, sneeze, and have a runny nose. The droplets in a cough, sneeze or runny nose contain the flu virus. Other people can get the flu by breathing in these droplets or by getting them in their nose or mouth.

How long can a sick person spread the flu to others?

Most healthy adults may be able to spread the fl from one day before getting sick to up to 5 days after getting sick. This can be longer in children and in people who don't fi disease as well (people with weaker immune systems).

What should I use to clean hands?

Wash your children's hands with soap and water. Wash them for as long as it takes to sing the "Happy Birthday" song twice. If soap and water are not handy, use a hand sanitizer. It should be rubbed into hands until the hands are dry.

What can I do if my child gets sick?

- Make sure your child gets plenty of rest and drinks lots of fluids.
- Talk with your child's health care provider before giving your child over-the-counter medicine.
- Never give your child or teen aspirin, or medicine that has aspirin in it. It can cause serious problems.
- Call your child's health care provider if your child develops flu symptoms and is younger than 5 or has a chronic medical condition like asthma, diabetes, or heart or lung disease.
- If you are worried about your child's illness, call your health care provider.

Can my child go to school or day care with the flu?

No. If your child has the flu, he or she should stay home to rest. This helps avoid giving the flu to other children.

When can my child go back to school or day care after having the flu?

Children with the flu should be isolated in the home, away from other people. They should also stay home until they have no fever without the use of fever-control medicines and they feel well for 24 hours. Remind your child to protect others by covering his or her mouth when coughing or sneezing. You may want to send your child to school with some tissues, and a hand sanitizer, if allowed by the school.

For more information about the flu, visit

- [Seasonal Influenza \(Flu\)](#) Or
- [Seasonal Influenza \(Flu\)](#) - Centers for Disease Control and Prevention

Mantenga seguros a sus hijos.
Obtenga sus vacunas contra la influenza todos los años.

La influenza: Una guía para los padres

<p>¿Es la influenza más grave para los niños?</p>	<p>Los bebés y los niños pequeños tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente con influenza. Es por eso que el New York State Department of Health (Departamento de Salud del Estado de Nueva York) recomienda que todos los niños mayores de 6 meses reciban la vacuna contra la influenza.</p>
<p>La vacuna contra la influenza puede salvar la vida de su hijo.</p>	<p>La mayoría de las personas con influenza se enferma durante aproximadamente una semana y luego se siente mejor. Pero, algunas personas, especialmente los niños pequeños, las mujeres embarazadas y las personas con padecimientos de salud crónicos, pueden enfermarse mucho. Algunas incluso pueden morir. La mejor forma de proteger a su hijo contra la influenza es con una vacuna anual. La vacuna se recomienda para todas las personas de 6 meses de edad o más.</p>
<p>¿Qué es la influenza?</p>	<p>La influenza o gripe es una infección de la nariz, garganta y pulmones. La influenza se puede contagiar de una persona a otra.</p>
<p>¿Quién necesita una vacuna contra la influenza?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Las vacunas inyectables contra la influenza se pueden dar a niños desde los 6 meses de edad y mayores.• Los niños menores de 9 años de edad que reciben la vacuna por primera vez necesitan dos dosis.
<p>¿De qué otra forma puedo proteger a mi hijo?</p>	<ul style="list-style-type: none">• También usted debe recibir la vacuna contra la influenza.• A las personas cercanas a su hijo, recomíenles también que se pongan la vacuna contra la influenza. Esto es muy importante si su hijo es menor de 5 años o si él o ella tiene un padecimiento de salud crónico, como asma (enfermedad respiratoria) o diabetes (niveles altos de azúcar en sangre). Debido a que sus hijos menores de 6 meses no pueden recibir la vacuna, ellos dependen de que las personas a su alrededor se pongan la vacuna anual contra la influenza.• Lávese las manos con frecuencia y cubra su tos y estornudos. Es mejor usar un pañuelo de papel y tirarlo rápidamente. Si usted no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude sobre la parte superior de su manga, no sobre sus manos. Esto evitará el contagio de gérmenes.• Dígale a sus hijos que:<ul style="list-style-type: none">• se mantengan alejados de las personas enfermas,• se limpien sus manos con frecuencia,• mantengan sus manos lejos de su cara y• cubran la tos y estornudos para proteger a los demás.
<p>¿Cuáles son los signos de la influenza?</p>	<p>La influenza se presenta repentinamente. La mayoría de las personas que tienen influenza se sienten cansadas y tienen fiebre alta, dolor de cabeza, tos seca, dolor de garganta, secreción nasal o congestión nasal y dolor muscular. Algunas personas, especialmente los niños también pueden tener problemas estomacales y diarrea. La tos puede durar dos o más semanas.</p>

<p>¿Cómo se contagia la influenza?</p>	<p>Las personas que tienen influenza usualmente tosen, estornudan y tienen secreción nasal. Las gotitas en la tos, estornudos o secreción nasal contienen el virus de la influenza. Otras personas pueden contagiarse de la influenza al respirar estas gotitas o si les caen en la nariz o boca.</p>
<p>¿Cuánto tiempo puede una persona enferma contagiar la influenza a otras personas?</p>	<p>La mayoría de los adultos saludables pueden contagiar la influenza desde el primer día antes de enfermarse hasta 5 días después de enfermarse. Este periodo puede ser más prolongado en los niños y las personas que no combaten bien las enfermedades (las personas con sistemas inmunológicos más débiles).</p>
<p>¿Qué debo usar para lavar las manos?</p>	<p>Lave las manos de sus hijos con jabón y agua. Lávelas durante tanto tiempo como le tome cantar la canción de "Feliz cumpleaños" dos veces. Si no tiene jabón y agua a mano, use un desinfectante para manos. Este se debe frotar en las manos secas.</p>
<p>¿Qué puedo hacer si mi hijo se enferma?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Asegúrese de que su hijo descansa suficiente y que beba muchos líquidos. • Hable con el proveedor de atención médica de su hijo antes de darle un medicamento sin receta. • Nunca le dé a su hijo, ya sea un niño o adolescente, una aspirina o un medicamento que contenga aspirina; podría ocasionarle problemas graves. • Llame al proveedor de atención médica de su hijo si este presenta síntomas de gripe y es menor de 5 años o padece una afección médica crónica como asma, diabetes o enfermedad cardíaca o pulmonar. • Si le preocupa la enfermedad de su hijo, llame a su proveedor de atención médica.
<p>¿Puede ir mi hijo a la escuela o a la guardería si tiene influenza?</p>	<p>No. Si su hijo tiene influenza, él o ella deben quedarse en casa para descansar. Esto ayuda a evitar que otros niños se contagien de influenza.</p>
<p>¿Puede mi hijo ir a la escuela o a la guardería después de haber tenido influenza?</p>	<p>Los niños que tienen influenza deben estar aislados en casa, lejos de otras personas. Ellos también deben permanecer en casa hasta que no tengan fiebre sin usar medicamentos para controlar la fiebre y se sientan bien durante 24 horas. Recuerde a su hijo que proteja a otros cubriéndose la boca al toser o estornudar. Se recomienda enviar a su hijo a la escuela con algunos pañuelos desechables y gel antiséptico si lo permite la escuela.</p>

Para obtener más información acerca de la influenza, visite health.ny.gov/flu

O, www.cdc.gov/flu

Centros para prevención y control de enfermedades



Síganos en:

Facebook/NYSDOH

Twitter/HealthNYgov

流感疫苗（非活性或重组型）： 接种须知

Many Vaccine Information Statements are available in Simplified Chinese and other languages. See www.immunize.org/vis
许多疫苗信息声明均提供简体中文和其他语言的版本。请参阅 www.immunize.org/vis

1 为何要接种疫苗？

流行性感冒（“流感”）是一种传染性疾病，在美国，每年（通常在 10 月至 5 月之间）都有流感高发。

流感由流行性感冒病毒引起，主要通过咳嗽、打喷嚏和密切接触进行传播。

任何人都可能患上流感。流感发病较为突然，并可能持续数天。症状因年龄的不同而有所差别，但可能包括：

- 发烧 / 发冷
- 喉咙痛
- 肌肉酸痛
- 疲劳
- 咳嗽
- 头痛
- 流鼻涕或鼻塞

流感也可导致肺炎和血液感染，在儿童中还可能引起腹泻和癫痫发作。如果您罹患疾病，比如心脏病或肺病，流感可能会使该疾病加重。

流感对某些人来说较为危险。婴儿和幼童、65 岁及以上的人士、孕妇和有某种健康状况或免疫系统虚弱的人士，罹患流感的风险最大。

每年，美国有数千人死于流感，还有更多人因流感住院。

流感疫苗能够：

- 让您避免患上流感，
- 如果患上，则减轻流感的严重程度，和
- 让您不会将流感传染给家人和其他人士。

2 非活性和重组流感疫苗

流感疫苗的推荐剂量为每个流感季接种一剂。6 个月至 8 岁的儿童可能需要在同一个流感季里接种两剂疫苗。其他人只需要在每个流感季接种一剂疫苗。

部分非活性流感疫苗含有非常少量的硫柳汞（一种含汞防腐剂）。研究表明，疫苗中的硫柳汞无害，但不含硫柳汞的流感疫苗也有提供。

流感疫苗中并不含有任何活性流感病毒，因而不会引发流感。

流感病毒分为很多种，并且总是在不断变化。每年都会研制出一种新的流感疫苗，以在即将到来的流感季中用以防范可能引起疾病的 3 或 4 种病毒。但是，即使该疫苗并未精确地应对这几种病毒，也仍可提供一定的保护作用。

流感疫苗不能预防：

- 由超出疫苗保障范围之病毒引发的流感，或
- 看似流感实非流感的疾病。

接种后约需 2 周时间疫苗方可产生预防作用，其效果可持续整个流感季。

3 某些人不应接种此疫苗

请告诉为您接种的人士：

- **您是否有任何严重、危及生命的过敏反应。**
如果您以前在接种流感疫苗后出现危及生命的过敏反应，或对该疫苗的任何成分严重过敏，您不应进行接种。大多数（但并非所有）类型的流感疫苗均含有少量卵蛋白。
- **您是否曾患有格林巴利综合征（也称作 GBS）。**
部分曾患过 GBS 的人士不应接种此疫苗。您应咨询您的医生。
- **您是否感觉不适。**
轻微疾病通常不妨碍接种流感疫苗，但医生可能要求您待感觉好些时再回来接种。



4 发生疫苗反应的风险

任何药物，包括疫苗在内，都可能产生反应。副作用通常都很轻微，可以自行消退，但也可能产生严重反应。

接种流感疫苗的多数人不会出现任何问题。

注射流感疫苗针后的**轻微问题**包括：

- 注射疫苗的部位疼痛、发红或肿胀
- 声音嘶哑
- 眼睛疼痛、发红或发痒
- 咳嗽
- 发烧
- 疼痛
- 头痛
- 瘙痒
- 疲劳

这些问题（如有）通常在接种后马上出现，会持续 1 或 2 天。

注射流感疫苗针后**较严重的问题**可能包括：

- 接种非活性流感疫苗后，罹患格林巴利综合征（GBS）的风险可能会小幅增大。估计接种疫苗的人士出现此风险的概率为 100 万例中有 1 例或 2 例。该风险远低于流感引发严重并发症的风险，而后可通过接种流感疫苗进行预防。
- 同时注射流感疫苗针及肺炎球菌疫苗（PCV13）和 / 或 DTaP 疫苗的幼儿，更稍有可能因发烧而引起癫痫发作。如需更多信息，请咨询您的医生。如果接种流感疫苗的儿童曾有过癫痫发作，请告诉您的医生。

注射任何疫苗后可能出现的问题：

- 人们有时在进行了医疗程序（包括接种疫苗）后会昏厥。坐卧约 15 分钟有助于防止昏厥，及由跌倒所导致的伤害。如果您感到头昏，或视力发生变化或出现耳鸣，请告诉您的医生。
- 某些人的肩膀会剧痛，且注射疫苗的手臂难以动弹，但这种情况极少发生。
- 任何药物都可能引起严重的过敏反应。疫苗造成此类过敏反应的情况非常罕见，估计 100 万例中约为 1 例，而此类过敏反应会在接种疫苗后几分钟至几小时内出现。

和使用任何药物一样，接种疫苗造成严重伤害或死亡的机率极小。

疫苗的安全性始终受到监控。如需了解更多信息，请访问：www.cdc.gov/vaccinesafety/

5 如果出现严重反应怎么办？

我应该注意什么？

- 注意让您担心的任何问题，例如严重过敏反应、发高烧或行为异常的迹象。

严重过敏反应的迹象包括荨麻疹、面部和喉咙肿胀、呼吸困难、心跳加快、头晕和虚弱。这些症状可能在接种疫苗后的数分钟到数小时内出现。

我该怎么办？

- 如果您认为出现严重过敏反应或其他不能耽搁的紧急情况，请拨打 9-1-1 并将该人士送往最近的医院，或者联系您的医生。
- 应向疫苗不良事件报告系统（Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS）报告该等反应。您的医生应该送交存档此报告，或者，您可以通过 VAERS 网站（www.vaers.hhs.gov）或拨打 1-800-822-7967 自行送交存档。

VAERS 不提供医疗建议。

6 国家疫苗伤害赔偿计划

国家疫苗伤害赔偿计划（National Vaccine Injury Compensation Program, VICP）是一项联邦计划，旨在对可能因接种特定疫苗而受到伤害的人进行赔偿。

认为自己可能因接种疫苗而受到伤害的人士，可通过拨打电话 1-800-338-2382 或访问 VICP 网站（www.hrsa.gov/vaccinecompensation）了解与该计划和提出索赔有关的详细信息。提出赔偿要求有时间限制。

7 我如何获得更多信息？

- 请询问您的医疗护理提供者。他或她可为您提供疫苗包装说明书，或推荐其他信息来源。
- 联系您当地的或州健康部门。
- 联系疾病控制和预防中心（Centers for Disease Control and Prevention, CDC）：
 - 拨打 1-800-232-4636（1-800-CDC-INFO）或
 - 访问 CDC 的网站：www.cdc.gov/flu

Vaccine Information Statement
Inactivated Influenza Vaccine

08/07/2015

Simplified
Chinese



42 U.S.C. § 300aa-26