

# INFLUENZA

## What is influenza?

Influenza, commonly known as "the flu," is a respiratory illness caused by a virus. There are 2 main types of influenza virus, A and B. Each type includes many different strains that tend to change each year.

## What are the symptoms of influenza?

Symptoms usually appear 1 to 3 days after exposure. Influenza symptoms may include headache, fever, chills, cough, sore throat and body aches. Most people do *not* have diarrhea and vomiting. Although most people are ill for less than a week, some people become seriously ill and may need to go to the hospital.

## How is influenza spread?

Influenza may be spread through contact with mucus or droplets from the nose and throat of an infected person, especial when s/he coughs or sneezes.

## How long are people contagious?

The contagious period varies, but adults can probably begin to spread the virus 1 day before symptoms appear and for a week after their symptoms first appear.

## Who gets influenza disease?

Anyone can get the flu. However, in some persons it may be more serious. Groups of people who may become more seriously ill include the elderly, infants, people with chronic illnesses (such as lung disease, heart disease, cancer or diabetes) or those with weak immune systems. Persons need to be vaccinated *every year* to protect themselves from influenza.

## What treatment is available for people with influenza?

Rest, liquids and over-the-counter medicine are the usual treatments. Some prescription drugs may prevent or reduce the severity of influenza. Since the flu is *not* caused by bacteria, antibiotics will not work to treat the patient. Aspirin should not be given to children with influenza because of the possibility of causing a complication called Reye's syndrome.

## Do infected people need to be kept home from school, work or daycare?

People who are sick should stay home until they feel well enough to return and have not had a fever for 24 hours.

## How can I protect myself and my family from getting influenza?

- All persons who are in the following high risk groups for illness from influenza should be vaccinated every year:
  - Adults 65 years of age and older.
  - Residents of nursing homes and long-term care facilities.
  - People who have certain chronic health problems or have weak immune systems.
  - Children and adolescents (aged 6 months-18 years) on long-term aspirin therapy.
  - Women who will be pregnant during the influenza season.
  - All children aged 6-59 months.
  - People including health care workers, who live with or care for people in any of the above high risk groups.
- Persons not in high risk groups can also receive a flu shot if there is enough vaccine.
- Wash hands frequently with water and soap. Teach children to wash their hands too. (Sanitizing gel may be substituted when hands are not visibly soiled.)
- Always cover your nose and mouth when you cough or sneeze and then wash your hands.
- In some situations, antiviral medications may be used to prevent or treat the flu - talk to your health care provider for more information.
- Avoid close contact with people who are sick.

## GRIPLE (INFLUENZA)

### ¿Qué es la influenza?

La influenza se conoce con el nombre común de la “gripe” y no se debe confundir con un simple catarro o resfriado. Hay dos tipos fundamentales del virus de la influenza, tipo A y B. Cada tipo incluye muchas cepas (variedades) distintas que cambian cada año.

### ¿Cuáles son los síntomas de la influenza?

Los síntomas normalmente aparecen entre 1 y 3 días después de haber estado expuesto. Los síntomas pueden incluir dolor de cabeza, fiebre, escalofríos, tos, dolor de garganta y dolor en todo el cuerpo. La mayoría de personas no tiene diarrea ni vómitos. Aunque muchos sólo están enfermos por menos de una semana, algunos pueden enfermarse de forma grave y puede ser que necesiten ir al hospital.

### ¿Cómo se transmite la influenza?

Se transmite por contacto con los mocos o las gotitas que se expulsan al aire cuando alguien infectado estornuda o tose.

### ¿Por cuánto tiempo puede una persona con influenza contagiar a otros?

El periodo de contagio varía, pero lo más probable es que una persona infectada pueda contagiar a otros desde un día antes de que se presenten los síntomas hasta una semana después de que hayan aparecido.

### ¿Quién puede contraer la influenza?

Cualquiera puede contraerla. Sin embargo, puede ser más grave en: los mayores de 65 años, bebés, personas con enfermedades crónicas (como enfermedades pulmonares o del corazón, cáncer o diabetes) o aquellos que tienen su sistema inmunológico debilitado. Para protegerse, puede vacunarse cada año.

### ¿Cómo se trata la influenza?

Normalmente para tratarla, descanse, tome líquidos y medicinas sin receta médica para aliviar los síntomas. Hay algunas medicinas con receta médica que pueden prevenir o reducir la gravedad de la gripe. Los antibióticos no la curan. No se debe dar aspirina a niños con gripe (influenza) porque existe la posibilidad de que cause una complicación médica que se llama el síndrome de Reye.

### ¿Es necesario quedarse en casa y no ir a la escuela, a la guardería o al trabajo?

Las personas enfermas deben quedarse en casa hasta que se sientan bien para regresar y hasta que hayan estado sin fiebre por un día completo (24 horas).

### ¿Cómo puedo protegerme yo y proteger a mi familia contra la influenza?

- Todos aquellos dentro de uno de los siguientes grupos de alto riesgo, deben vacunarse cada año:
  - Adultos de 65 años de edad y mayores;
  - Residentes en hogares para ancianos y centros de cuidado a largo plazo;
  - Personas que tienen afecciones médicas crónicas o sistemas inmunológicos debilitados;
  - Niños y adolescentes (de 6 meses a 18 años) que estén recibiendo terapia de aspirina a largo plazo;
  - Mujeres que estarán embarazadas durante la temporada de gripe (influenza);
  - Todos los niños de 6 meses a 5 años de edad;
  - Personas que viven con otros o cuidan de otros (incluyendo trabajadores de la salud) que están dentro de uno de los grupos anteriores.
- Si usted no está en uno de estos grupos de riesgo, también puede vacunarse si hay bastantes vacunas.
- Lávese bien las manos con frecuencia con agua y jabón y enséñeles a los niños a lavarse las manos también. (En lugar de lavárselas puede usar un gel desinfectante para manos cuando no se vean sucias).
- Siempre cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar y después lávese las manos.
- En algunos casos, se pueden usar medicamentos antivíricos para prevenir o tratar la gripe (influenza), hable con su médico para obtener más información.
- Evite el contacto directo con personas enfermas.

