

COLD + FLU SEASON

Signs of a respiratory virus:

Fever, chills, cough, runny nose, headache, fatigue.

what is considered a fever?

100.4° F or higher



Return to normal activities when symptoms are improving and fever has been gone for 24 hours.

Strategies to help children recover:



- Encourage rest
- **In**crease fluids
- **In**crease humidity (with a humidifier or steam from shower)
- Administer fever-reducing medications [as directed by pediatrician]
- Avoid secondhand smoke (for example, do not smoke in your house).

Call the doctor if your child has

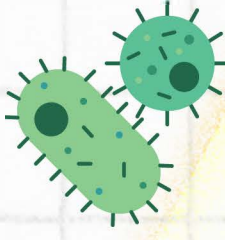
- Shortness of breath
- Trouble drinking/swallowing
- Worsening throat pain / headache
- Fever 103°F+ or a fever of 101°F+ for more than 24 hours



tips and tricks for preventing illness:

- Handwashing for at least 20 seconds
- Utilize an alcohol-based hand sanitizer
- Cover mouth when coughing/sneezing
- Clean frequently touched surfaces often





TEMPORADA DE RESFRIADOS Y GRIPE

Signos de un virus respiratorio:

Fiebre, escalofríos, tos, secreción nasal, dolor de cabeza, fatiga.

¿Qué se considera fiebre?

100.4°F o más



Regrese a sus actividades normales cuando los síntomas mejoren y la fiebre haya desaparecido durante 24 horas.

Estrategias para ayudar a los niños a recuperarse:



- Aumentar el descanso
- Mantenerse hidratado
- Aumentar la humedad (con un humidificador o dejando correr agua caliente de la regadera)
- Administrar medicamentos para reducir la fiebre [según las indicaciones del pediatra]
- Evite el humo de segunda mano (por ejemplo no fumar dentro de la casa).

Llame al médico si su hijo tiene

- Dificultad para respirar
- Problemas para beber/tragar
- Si el dolor de garganta/ dolor de cabeza persiste
- Fiebre de 103°F+ o fiebre de 101°F+ durante más de 24 horas



Consejos y trucos para prevenir enfermedades:

- Lavado de manos durante al menos 20 segundos.
- Cubrirse la boca al toser/estornudar
- Utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Limpie con frecuencia las superficies que se tocan con frecuencia.

