



Children's Community
Health Plan™

A member of Children's Hospital and Health System.



ABCs of avoiding the flu

- a.** Always wash your hands. Regular hand washing is the easiest way to stay healthy. Children should use warm water and wash for as long as it takes them to sing the ABCs. Alcohol-based sanitizers also are as effective as soap and water.
- b.** Be smart about germs. Cough and sneeze into a tissue or your sleeve (instead of your hands). Keep away from people who look like they are sick. See your doctor to get a flu shot.
- c.** Call the doctor if you think you or your child has the flu. If you can't reach your doctor, call our Nurse Line at **(877) 257-5861**. If you don't have a doctor, we can help you find one. Call **(877) 227-1142**.

Watch out for these flu symptoms

Call your doctor if you or your child has any of the following symptoms of the flu. These might be a sign of complications from the flu.

- Changes in breathing such as rapid breathing or working hard to get breath.
- Bluish color to the skin.
- Dehydration, not making enough urine or pee.
- Confusion and changes in behavior.
- Extreme irritability (not just the usual fussiness in a child).

El ABC de como evitar la influenza (Flu)

- a.** Lávese las manos con frecuencia. El lavarse las manos con regularidad es la manera más sencilla de mantenerse saludable. Los niños deben usar agua tibia y lavarse el tiempo que les lleve cantar la canción del ABC. Los desinfectantes de manos a base de alcohol son tan efectivos como el uso de agua y jabón.
- b.** No propague los gérmenes. Al toser o estornudar tápese la boca con un pañuelo o con su manga de camisa o blusa (nunca con las manos) y aléjese de las personas que se vean enfermas. Vea a su médico para que le apliquen la vacuna contra la influenza.
- c.** Llame a su médico si usted o su hijo tienen la influenza. Si no se puede comunicar con su médico llame a nuestra línea de enfermeras al **(877) 257-5861**. Si no tiene médico, nosotros le ayudamos a conseguir uno. Comuníquese al **(877) 227-1142**.

Tenga cuidado con los siguientes síntomas de influenza.

Llame a su médico si usted o su hijo tienen los siguientes síntomas. Estos pueden ser signos de complicaciones debido a la enfermedad.

- Cambios en la respiración, como respiración rápida o dificultades para respirar.
- Color azulado en la piel.
- Deshidratación, no orinar mucho.
- Confusión y cambios en el comportamiento.
- Irritabilidad extrema (no los berrinches comunes del niño).

