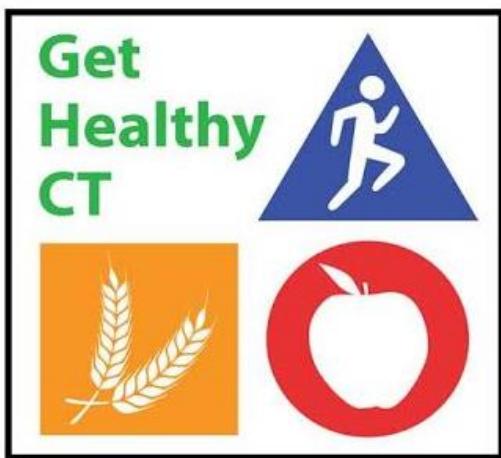


Protecting Kids from Germs



January 2018
Look inside for...

- The Flu (English/Spanish)
- 10 Things for Parents to Know About the 2017-2018 Flu Vaccine (English/Spanish)
- Handwashing: A Family Activity
- Personal Health Series Activities for Students: Germs
- Say Boo to the Flu: Handwashing Reward Chart
- Recipe of the Month: Apple Oatmeal (English/Spanish)



For more information on
how to lead a healthier
lifestyle, visit our website
GetHealthyCT.org



Find us on
facebook

The Flu



Flu is the short term for influenza. It is an illness caused by a respiratory virus. The infection can spread rapidly through communities as the virus is passed from person to person. When someone with the flu coughs or sneezes, the influenza virus gets into the air, and people nearby, including children, can inhale it. The virus also can be spread when your child touches a contaminated hard surface, such as a door handle, and then places his hand or fingers in his nose/mouth or rubs his eye.

Flu Season: The flu season usually starts in the fall and ends in the spring. When there is an outbreak or epidemic, usually during the winter months, the illness tends to be most pronounced in preschool or school-aged children. Adult caregivers are easily exposed and can contract the disease. The virus usually is transmitted in the first several days of the illness.

Flu Symptoms: All flu viruses cause a respiratory illness that can last a week or more. Flu symptoms include:

- A sudden fever (usually above 100.4°F or 38°C)
- Chills and body shakes
- Headache, body aches, and being a lot more tired than usual
- Sore throat
- Dry, hacking cough
- Stuffy, runny nose
- Some children may throw up (vomit) and have loose stools (diarrhea).

After the first few days of these symptoms, a sore throat, stuffy nose, and continuing cough become most evident. The flu can last a week or even longer. A child with a common cold usually has a lower fever, a runny nose, and only a small amount of coughing. Children with the flu—or adults, for that matter—usually feel much sicker, achier, and more miserable. Healthy people, especially children, get over the flu in about a week or two, without any lingering problems. However, you might suspect a complication if your child says that his ear hurts or that he feels pressure in his face and head or if his cough and fever persist beyond 2 weeks. Talk with your child's doctor if your child has ear pain, a cough that won't go away, or a fever that won't go away.

Children with chronic health conditions: Children who appear to have the greatest risk of complications from the flu are those with an underlying chronic medical condition, such as heart, lung, or kidney disease, an immune system problem, diabetes mellitus, some blood diseases, or malignancy. As these children may have more severe disease or complications, they should, when possible, be kept away from children with the flu or flu-like symptoms. Their pediatrician may suggest additional precautions that should be taken. If your child has flu-like symptoms along with any difficulty breathing, seek medical attention right away. There can be serious complications, even death, from the flu, but thanks to the flu vaccine these are uncommon.

Flu Treatment: For all children with the flu who don't feel well, lots of tender loving care is in order. Children may benefit from extra bed rest, and extra fluids. If your child is uncomfortable because of a fever, acetaminophen or ibuprofen in doses recommended by your pediatrician for his age and weight will help him feel better. Ibuprofen is approved for use in children six months of age and older; however, it should never be given to children who are dehydrated or who are vomiting continuously. *It is extremely important never to give aspirin to a child who has the flu or is suspected of having the flu. Aspirin during bouts of influenza is associated with an increased risk of developing Reye syndrome.*

Flu Prevention: Everyone should get the flu vaccine each year to update their protection. It is the best way to prevent getting the flu. Safe vaccines are made each year and the best time to get the flu vaccine is the late summer/early fall or as soon as it is on hand in your community.

Vaccination is especially important for:

- Children, including infants born preterm, who are 6 months to 5 years of age,
- Children of any age with chronic medical conditions that increase the risk of complications from the flu
- Children of American Indian/Alaskan Native heritage
- All contacts and care providers of children with high risk conditions and children younger than 5 years (especially newborns and infants younger than 6 months because these young infants are not able to receive their own vaccination)
- All health care personnel
- All women who are pregnant, are considering pregnancy, have recently delivered, or are breastfeeding during the flu season

The flu virus spreads easily through the air with coughing and sneezing, and through touching things like doorknobs or toys and then touching your eyes, nose, or mouth.

Flu Vaccine: Only the Inactivated (killed) vaccine, also called the "flu shot", given by injection into the muscle, should be used for influenza vaccination this season.

There are two types of inactivated flu vaccine based on the number of flu virus strains it contains: A trivalent (two A and one B viruses) influenza vaccine and a quadrivalent (two A and two B viruses) influenza vaccine. There is no preference for the use of either of these formulations. Any of these vaccines should be given as available in your area.

The American Academy of Pediatrics recommends that an influenza vaccine be given annually to all children starting at six months of age. Children 6 month through 8 years old may need two doses of the vaccine given at least four weeks apart. Children 9 years of age and older only need one dose.

Flu vaccines are especially important for children at high risk for complications from the flu such as those with a chronic disease such as asthma, heart disease, decreased immune system function due to a primary condition or from medications such as steroids, renal disease, or diabetes mellitus.

All eligible children may receive the inactivated flu shot. All adults should receive the flu vaccine yearly; this is especially important for adults who live in the same household as someone who has a high risk for flu complications or who care for children under the age of five.

Side effects: The flu vaccine has few side effects, the most common side effects of the flu shot are redness, soreness or swelling at the injection site, and fever. Although flu vaccines are produced using eggs, influenza vaccines have been shown to have minimal egg protein so that virtually all children with presumed or confirmed egg allergy may still safely receive the flu vaccine. Talk to your doctor if you have any questions.

Antivirals: Antiviral medications to treat an influenza infection are available by prescription. Your pediatrician may be able to treat the flu with an antiviral medicine. Antiviral medications work best if started within the first 1 to 2 days of showing signs of the flu. However, in some children with increased risk for influenza complications, treatment could be started later. *Call your pediatrician within 24 hours of the first flu symptom to ask about antiviral medications if your child*

- Has an underlying health problem like asthma, diabetes, sickle cell disease, or cerebral palsy
- Is younger than 6 month old.
- Is younger than 5 years old, especially if less than 2 years old

La gripe



Gripe es otro nombre para la influenza. Es una enfermedad causada por un virus respiratorio. La infección puede propagarse rápidamente en las comunidades ya que el virus se transmite de persona a persona. Cuando alguien con gripe tose o estornuda, el virus de la gripe viaja por el aire, y las personas cercanas, incluyendo a los niños, lo pueden inhalar. También se puede transmitir el virus cuando su niño toca una superficie dura contaminada, como una manija de la puerta y luego coloca su mano o los dedos en la nariz o boca o se frota los ojos.

Temporada de gripe: La temporada de la gripe suele comenzar en el otoño y terminar en la primavera. Cuando hay un brote o epidemia, generalmente durante los meses de invierno, la enfermedad tiende a ser más fuerte en los niños en edad preescolar o escolar. Los adultos encargados del cuidado de los niños están más expuestos y pueden contraer la enfermedad. El virus generalmente se transmite en los primeros días de la enfermedad.

Los síntomas de la gripe: Todos los virus de la gripe causan una enfermedad respiratoria que puede durar una semana o más. Los síntomas de la gripe incluyen:

- Una fiebre repentina (por lo general de más de 100,4°F o 38°C)
- Escalofríos y temblores
- Dolor de cabeza, dolores corporales y sentirse mucho más cansado de lo habitual
- Dolor de garganta
- Tos seca y áspera
- Nariz congestionada y secreciones nasales

Es posible que algunos niños vomiten y tengan deposiciones blandas (diarrea).

Después de los primeros días de estos síntomas, un dolor de garganta, congestión nasal y tos continua, se hacen más evidentes. La gripe puede durar una semana o incluso más. Un niño con un resfriado común generalmente sólo tiene algo de tos, secreción nasal y fiebre baja. Los niños con la gripe —o adultos, de hecho— generalmente se siente mucho peor, con más dolor y malestar.

Las personas sanas, especialmente los niños, se mejoran de la gripe en una semana o dos, sin ningún problema que persista. Sin embargo, se podría presentar complicaciones si su hijo se queja de dolor de oído o que siente presión en su cara y la cabeza o si su tos y la fiebre persisten por más de dos semanas. Hable con el médico de su hijo si el niño tiene dolor de oídos, tos que no mejora o fiebre que no baja.

Los niños con enfermedades crónicas: Los niños que parecen correr mayor riesgo de complicaciones de la gripe son aquellos que tienen una enfermedad médica crónica subyacente, como una enfermedad del corazón, pulmón, renal, un problema con el sistema inmunitario, mellitus de la diabetes, algunas enfermedades de la sangre o neoplasia. Ya que estos niños pueden tener enfermedad más graves o complicaciones, debe, en lo posible, mantenerse alejados de otros niños con gripe o síntomas parecidos a los de la gripe. Su pediatra puede sugerir otras precauciones que se deben tomar. Si su hijo tiene síntomas parecidos a los de la gripe, así como con alguna dificultad para respirar, busque atención médica de inmediato. La gripe puede conllevar graves complicaciones que incluyen hasta la muerte, pero gracias a las vacunas antigripales estas no son muy comunes.

El tratamiento de la gripe: Para todos los niños con gripe que no se sientan bien, se les debe prestar mucha atención y cariño. Los niños pueden beneficiarse de más descanso en la cama, y de más líquidos.

Si su niño no se siente bien debido a una fiebre, el acetaminofén o el ibuprofeno en las dosis recomendadas por su pediatra para su edad y el peso le ayudará a sentirse mejor. El Ibuprofeno está aprobado para el consumo de los niños desde los seis meses de la edad en adelante; sin embargo, nunca se les debe dar a los niños que están deshidratados o que están vomitando continuamente.

Es de suma importancia no darle aspirina a un niño que tiene gripe o que se crea puede tener la gripe. La Aspirina durante los episodios de influenza se asocia con un mayor riesgo de desarrollar el síndrome Reye.

La prevención de la gripe: Todo el mundo debe vacunarse contra la gripe anualmente para actualizar su protección. Es la mejor manera de prevenir la gripe. Las vacunas seguras las hacen cada año y la mejor época para obtener la vacuna de la gripe es al final del verano o a comienzos del otoño tan pronto como estén disponibles en su comunidad.

La vacunación es especialmente importante para:

- Los niños, incluidos a los recién nacidos prematuros, desde los 6 meses de edad hasta los 5 años de edad
- Los niños de cualquier edad con enfermedades crónicas que aumentan el riesgo de las complicaciones de la gripe
- Niños pertenecientes a los grupos étnicos de los indígenas americanos o nativos de Alaska
- Los proveedores del cuidado de los niños y todas las personas que tienen contacto con niños con enfermedades de alto riesgo y niños menores de 5 años(especialmente los recién nacidos y menores de 6 meses debido a que no pueden recibir sus propias vacunas)
- Todo el personal de atención médica
- Todas las mujeres que están embarazadas, están pensando en quedar embarazadas, han dado a luz recientemente o están amamantando durante la temporada de gripe

El virus de la gripe se propaga fácilmente por el aire por medio de la tos y los estornudos, y al tocar cosas como pomos de puerta o juguetes y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Haga clic aquí para obtener algunos consejos que le ayudarán a evitar que su familia se enferme.

La vacuna antigripal: Sólo la vacuna inactivada (virus muerto), también llamada "inyección antigripal" aplicada por inyección en el músculo debe ser utilizada para la vacunación antigripal esta temporada.

Existen dos tipos de vacuna inactivada contra la influenza basados en el número de cepas del virus que contienen. La trivalente (dos virus A y uno B) y la cuadrivalente (dos virus A y dos B). No hay preferencia por la formulación de una o de otra. Cualquiera de estas vacunas puede ser aplicada si está disponible en la zona donde vive.

La American Academy of Pediatrics recomienda que se aplique una vacuna antigripal anualmente a todos los niños a partir de los seis meses de edad. Los niños de 6 a 8 años pueden necesitar de dos dosis de la vacuna con por lo menos 4 semanas de intervalo. Los niños mayores de 9 años sólo necesitan una dosis.

Las vacunas antigripales son de especial importancia para los niños que corren alto riesgo de sufrir complicaciones de la gripe tales como aquellos que tienen una enfermedad crónica como el asma, enfermedad cardíaca, sistema inmunitario debilitado debido a una afección primaria o por el uso de medicamentos corticosteroides, enfermedad renal o diabetes de mellitus.

Todo los niños elegibles puede recibir la vacuna inactivada. Todos los adultos deben aplicarse la vacuna antigripal anualmente; es de vital importancia para los adultos que viven en la misma casa con alguien que corre un alto riesgo de sufrir de complicaciones de la gripe o que está al cuidado de niños menores de cinco años de edad.

Efectos secundarios: La vacuna antigripal tiene pocos efectos secundarios, los efectos secundarios más comunes son enrojecimiento, inflamación en el lugar donde se aplicó la inyección, y fiebre.

Aunque las vacunas contra la gripe se producen utilizando huevos, las vacunas contra la gripe han demostrado tener cantidades mínimas de tener proteína del huevo de modo que prácticamente todos los niños con alergia presumida o confirmada del huevo pueden recibir con seguridad la vacuna antigripal. Si tiene preguntas, hable con su médico.

Antivíricos: Los medicamentos antivíricos para tratar una infección de la gripe están disponibles con receta médica. Su pediatra podrá tratar la gripe con un medicamento antivírico. Los medicamentos antivíricos funcionan mejor si se empiezan durante el primer o el segundo día de darse los síntomas de la gripe. Sin embargo, en algunos niños con más riesgo de sufrir complicaciones de la gripe, se puede comenzar el tratamiento más tarde.

Llame a su pediatra en un plazo de 24 horas de presentarse un síntoma de la gripe para preguntar acerca los medicamentos antivíricos si su niño:

- Tiene algún problema subyacente de salud como asma, diabetes, anemia drepanocítica (células falciformes) o parálisis cerebral.
- Tiene menos de 6 meses de edad.
- Es menor de 5 años, especialmente si es menor de 2 años de edad.

10 Things for Parents to Know About the 2017-2018 Flu Vaccine



By: Kathleen Berchelmann MD, FAAP

It's time to get flu shots for your family before your house is full of fevers and dripping noses.

Here are 10 things you need to know about the 2017-2018 influenza vaccine:

1. The flu vaccine is essential for children.

The flu virus is common and unpredictable, and it can cause serious complications and death, even in healthy children. The influenza immunization each year is the best way to protect children.

Each year, on average, 5% to 20% of the U.S. population gets the flu and more than 200,000 people are hospitalized from complications. At least 101 children died from the flu in the 2016-2017 season. If you choose not to vaccinate your child, you not only miss the opportunity to protect your own child but also can put others at risk.

Although influenza can be treated with antiviral medications, these drugs are less effective if not started early, can be expensive, and may have bothersome side effects.

The American Academy of Pediatrics (AAP) and the Center for Disease Control and Prevention (CDC) recommends annual influenza immunization for all people ages 6 months and older, including children and adolescents. In addition, household contacts and out-of-home caregivers of children with high risk conditions and all children under the age of 5 especially should be vaccinated.

Young children, people with asthma, heart disease, diabetes, weakened immune systems, and pregnant women are at high risk for complications of influenza, such as pneumonia.

About half of all Americans get vaccinated against the flu each year, including 50% of pregnant women. This number needs to get better. Ask your child's school, [child care center](#), or sports coach, "How are we promoting the flu vaccine for these children?"

2. Now is the time to get vaccinated.

Influenza vaccine shipments have already begun, and will continue through the fall and winter. Call your pediatrician to ask when the vaccine will be available.

Infants and children up to 8 years of age receiving the flu shot for the first time may need two doses of the vaccine, administered four weeks apart. It is important that these children get their first dose as soon as possible to be sure they can complete both doses before the flu season begins.

3. This year's flu vaccine is only available as a shot.

The [inactivated influenza vaccine \(IIV\)](#) is given by intramuscular injection and is approved for children 6 months of age and older. Depending on the number of flu strains it contains, it is available in both trivalent (IIV3 – two A and one B virus) and quadrivalent (IIV4 – two A and two B viruses) forms. The intranasal influenza vaccine is not recommended in any setting in the US.

4. It doesn't matter which form of the vaccine you get.

The quadrivalent influenza vaccines for the 2017-2018 season contain the same three strains as the trivalent vaccine, plus an additional B strain. Although this may offer improved protection, the AAP does not give preference for one type of flu vaccine over another.

Please don't delay vaccination in order to wait for a specific vaccine. Influenza virus is unpredictable. What's most important is that people receive the vaccine as soon as possible.

5. You can't get the flu from the flu vaccine.

Flu vaccines are made from killed viruses. Mild symptoms, such as nausea, fatigue, headache, muscle aches, and chills, can occur.

The [side effects](#) of the flu vaccine are mild (and nothing compared to having the flu). The most common side effects are pain and tenderness at the site of injection. Fever is also seen within 24 hours after immunization in approximately 10% to 35% of children younger than 2 years of age but rarely in older children and adults. These symptoms are usually mild and resolve on their own in a couple of days.

6. If you catch the flu and are vaccinated, you will get a milder form of the disease.

We know that flu vaccines are about 60% effective--yes, we all wish that number were higher. The good news is that vaccinated people who get the flu usually get a mild form of the disease, according to a [study](#). People who are not vaccinated will likely be in bed with fever and miserable and even could develop a complication.

7. There should be plenty of vaccine for everyone this year.

For the 2017-2018 season, manufacturers have projected that they will produce between up to 166 million doses of flu vaccine.

8. The influenza vaccine doesn't cause autism.

A robust body of research continues to show that the influenza vaccine is safe and is not associated with [autism](#).

9. The flu vaccine can be given at the same time as other vaccines.

The flu vaccine may be given at the same time as other vaccines, but at a different place on the body. It is also important to note that children 6 months through 8 years of age may need two doses spaced one month apart to be fully protected. These children should receive their first dose as soon as the vaccine is available in their community. Live vaccines (like the MMR and chickenpox vaccines) may be given together or at least 4 weeks apart.

10. Children with egg allergy can get the flu vaccine.

Children with an egg allergy can safely get the flu shot from their pediatrician without going to an [allergy specialist](#). Even those with a history of severe egg allergy don't have to treat getting the flu vaccine differently than getting any other vaccine, because these people are not likely to have a reaction to the flu vaccine.

Source: <https://www.healthychildren.org/english/safety-prevention/immunizations/pages/prepare-your-family-for-flu-season.aspx>

10 cosas que los padres deben saber sobre la vacuna contra la influenza 2017-2018



Por: Kathleen Berchelmann, MD, FAAP

Es hora de vacunar a su familia antes de que en su hogar se sufra de fiebre y goteo nasal.

Aquí le brindamos 10 puntos que necesita saber sobre la vacuna contra la influenza (vacuna antigripal) 2017-2018:

1. La vacuna contra la influenza es esencial para los niños.

El virus de la influenza (gripe) es común e impredecible y puede causar complicaciones graves y hasta la muerte, incluso en niños sanos. La vacunación anual es la mejor manera de proteger a los niños.

Anualmente, en promedio, un 5 % al 20 % de la población en E.E. U.U. contrae la gripe o influenza y más de 200.000 personas son hospitalizadas debido a complicaciones. Por lo menos 101 niños murieron a causa de la gripe en la temporada del 2016-2017. Si usted decide no vacunar a su hijo, no sólo lo pone en peligro a él o ella, pero también a otros niños.

Aunque la influenza (gripe) se puede tratar con medicamentos antivirales, estos fármacos son menos eficaces si no se empiezan a tomar pronto (al inicio de los síntomas) y pueden ser costosos y tener efectos secundarios molestos.

La American Academy of Pediatrics (AAP) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomienda con firmeza la vacuna anual contra la influenza para todas las personas mayores de 6 meses, incluyendo a los niños y adolescentes. Además deben vacunarse todas las personas y cuidadores que tienen contacto

con los niños dentro y fuera del hogar especialmente con niños con enfermedades de alto riesgo y todos los que cuidan a niños menores de 5 años de edad.

Los niños pequeños, las personas con asma, enfermedad cardíaca, diabetes, con sistemas inmunitarios debilitados, y las mujeres embarazadas corren un alto riesgo de sufrir complicaciones de la influenza (gripe), tales como la [neumonía](#).

Cerca de la mitad de todos los estadounidenses se vacunan contra la gripe todos los años, incluyendo el 50 % de las mujeres embarazadas. Este índice necesita mejorar. ¿Pregúntele a la escuela de su niño, al [centro de cuidado infantil o guardería](#) o al entrenador de deportes: "¿cómo están promoviendo la vacuna contra la influenza para estos niños?"

2. Ahora es el tiempo para vacunarse.

Ya están empezando a llegar los envíos de las vacunas, y continuarán llegando durante el otoño y el invierno. Llame a su pediatra para preguntarle cuándo tendrá la vacuna disponible.

Los bebés y los niños hasta los 8 años de edad que reciben la vacuna contra la influenza por primera vez pueden necesitar de dos dosis de la vacuna, administradas cuatro semanas apartes entre sí. Es importante que estos niños reciban su primera dosis cuanto antes para cerciorarse de que pueden completar ambas dosis antes de que la temporada de la influenza (gripe) comience.

3. Este año la vacuna contra la influenza sólo está disponible en forma de inyección.

La [vacuna inactivada contra la influenza \(IIV\)](#) que se aplica a través de una inyección intramuscular está aprobada para los niños mayores de 6 meses de edad. Dependiendo de el número de cepas que contenga, está disponible en las formas trivalentes (IIV3), dos del virus A y una del B) y las cuadrivalentes (IIV4, dos del virus A y dos del B). No se recomienda la vacuna intranasal (en aerosol) contra la gripe para ninguna situación en los EE. UU.

4. No importa que forma de la vacuna se aplique.

La vacuna contra la influenza cuadrivalente para la temporada de 2017-2018 contienen las mismas tres cepas que la vacuna trivalente, más una cepa B adicional. Aunque esto puede ofrecer una mejor protección, la AAP no tiene preferencia por un tipo de vacuna contra la influenza (vacuna antigripal) sobre la otra.

Por favor, no retrase la vacunación en espera de una vacuna específica. El virus de la influenza (gripe) es impredecible. Lo más importante es que las personas se vacunen lo más pronto posible.

5. Usted no puede contraer la influenza como resultado de recibir la vacuna.

Las vacunas contra la influenza contienen el virus muerto. Pueden ocurrir síntomas leves, tales como náusea, letargo, dolor de cabeza, dolor muscular y escalofríos.

Los [efectos secundarios](#) de la vacuna contra la influenza son leves (y no son nada comparados con los de la influenza o gripe). Los efectos secundarios más comunes son dolor y sensibilidad en el lugar donde se aplicó la inyección. También puede presentarse fiebre en las 24 horas después de la inmunización en aproximadamente 10 % al 35 % de los niños menores de 2 años de edad, pero no es común en niños mayores y en los adultos. Estos síntomas generalmente son leves y se mejoran por sí solos en un par de días.

6. Si usted contrae la influenza (gripe) y está vacunado, sufrirá la forma leve de la enfermedad.

Sabemos que las vacunas contra la influenza tienen una eficacia del 60 % —sí, y a todos nos gustaría que fuera mayor. Lo bueno es que las personas vacunadas que contraen la gripe por lo general sufren una versión leve de la enfermedad, apenas un catarro (resfriado), según un estudio reciente. Las personas que no se vacunan estarán en cama con fiebre y sintiéndose muy mal y hasta pueden sufrir complicaciones.

7. Habrá suficientes vacunas para todas las personas este año.

Para la temporada del 2017-2018, los fabricantes han proyectado que producirán hasta 166 millones de dosis de la vacuna contra la influenza.

8. La vacuna contra la influenza no causa autismo.

Un grupo sólido de estudios de investigación continúa demostrando que la vacuna contra la influenza es segura y no tiene ningún nexo con el [autismo](#).

9. La vacuna contra la influenza puede ser aplicada al mismo tiempo que otras vacunas.

La vacuna contra la influenza se puede aplicar al mismo tiempo que otras vacunas, pero en una parte diferente del cuerpo y con otra aguja. También es importante destacar que los niños de 6 meses a 8 años de edad pueden necesitar dos dosis con un mes de separación para lograr la protección completa. Estos niños deben recibir su primera dosis tan pronto como la vacuna esté disponible en su comunidad. Las vacunas del virus vivo (tales como la vacuna antigripal en

aerosol, la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubeola —MMR y la vacuna contra la varicela) pueden ser aplicadas al mismo tiempo o por lo menos con 4 semanas de intervalo.

10. Los niños con alergias al huevo pueden aplicarse la vacuna contra la influenza.

Los niños que sufren de alergias al huevo pueden aplicarse la vacuna contra la influenza en el consultorio del pediatra general sin tener que ir a un especialista en alergias. Incluso aquellos niños con un historial de alergias al huevo severas no tienen que tratar de forma diferente el recibir la vacuna contra la influenza.

Source: <https://www.healthychildren.org/spanish/safety-prevention/immunizations/paginas/prepare-your-family-for-flu-season.aspx>

Handwashing: A Family Activity

Keeping Kids & Adults Healthy



Handwashing is an easy, inexpensive, and effective way to prevent the spread of germs and keep people healthy.

For kids, washing hands can be a fun and entertaining activity. It is simple enough for even very young children to understand. Handwashing gives children and adults a chance to take an active role in their own health. Once kids learn how to properly wash their hands, they can—and often do—show their parents and siblings and encourage them to wash hands, too.

Parents can help keep their families healthy by:

- Teaching them good handwashing technique
- Reminding their kids to wash their hands
- Washing their own hands with their kids

Improving Health

- Handwashing education in the community:
 - » Reduces the number of people who get sick with diarrhea by 31%
 - » Reduces diarrheal illness in people with weakened immune systems by 58%
 - » Reduces respiratory illnesses, like colds, in the general population by 21%

Saving Time and Money

- Handwashing is one of the best ways to avoid getting sick and spreading illness to others.
- Reducing illness increases productivity due to:
 - » Less time spent at the doctor's office
 - » More time spent at work or school

Helping Families Thrive

Children who have been taught handwashing at school bring that knowledge home to parents and siblings. This can help family members get sick less often and miss less work and school.

Despite widespread knowledge of the importance of handwashing, there is still room for improvement. A recent study showed that only 31% of men and 65% of women washed their hands after using a public restroom.

For more details, visit www.cdc.gov/handwashing.





Activities for Students

Note: The following activities are written in language appropriate for sharing with your students.

Skin: A Shield Against Germs

Objectives:

Students will:

- Demonstrate knowledge of germs and how germs can make people sick
- Illustrate and describe how skin protects the body from germs

Materials:

- Computer with Internet access
- 2 apples
- Paring knife
- 2 plates
- "Skin: A Shield Against Germs" handout
- Art supplies (colored pencils, markers, crayons)

Class Time:

5 minutes a day for 5 days

Activity:

Germs are on tables, on the floor, in the air - everywhere. Some even live on your skin. But your skin helps keep you from getting sick from germs by blocking them from getting in your body. What could happen to us if we didn't have our wonderful skin? Let's find out by watching these two apples. The first one has a shiny skin protecting the soft inside part of the apple. But let's peel the skin off of this other apple and see what happens to it over the next few days. Using your "Skin: A Shield Against Germs" handout, draw what each one looks like over the next 5 days. What do you notice about the two apples each day? How are they alike? How are they different? What do you think might happen to each of these apples over time? Do you think they will stay the same as they are today? Why or why not?

Extension:

Why is it important to wash a cut or scrape on your skin with soap and water and protect it with a bandage?



Name: _____

Date: _____

Skin: A Shield Against Germs

Instructions: Each day, draw a picture of what the two apples look like.

Day

Whole Apple

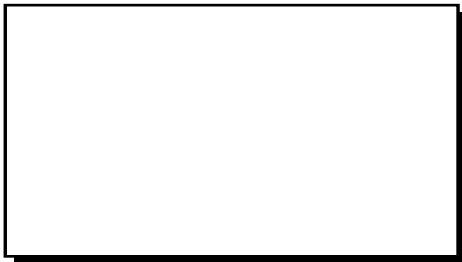
1



2



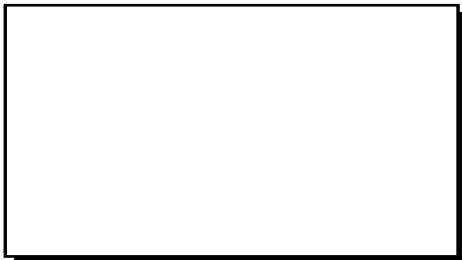
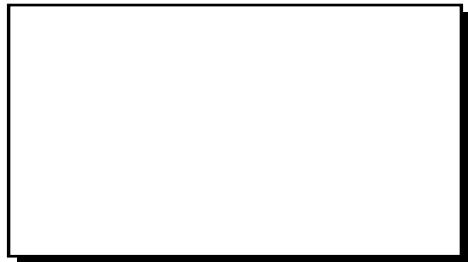
3



4



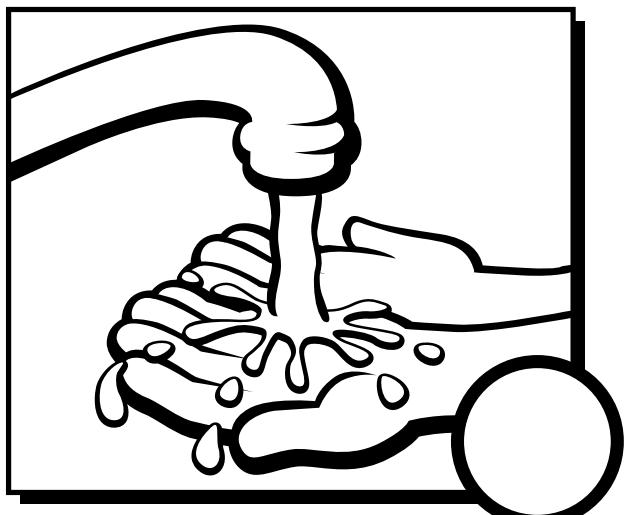
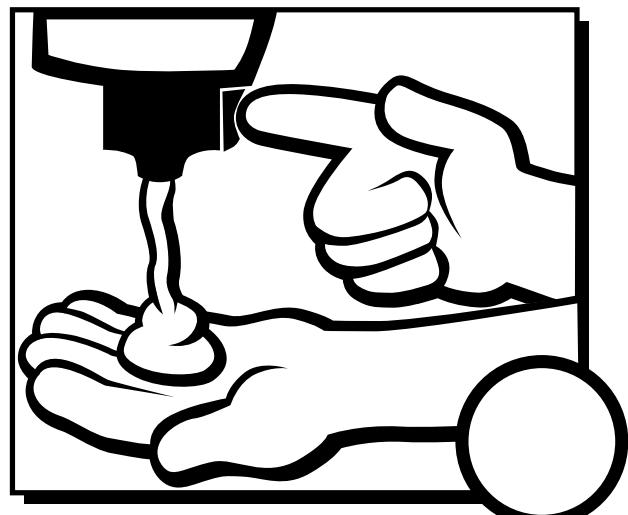
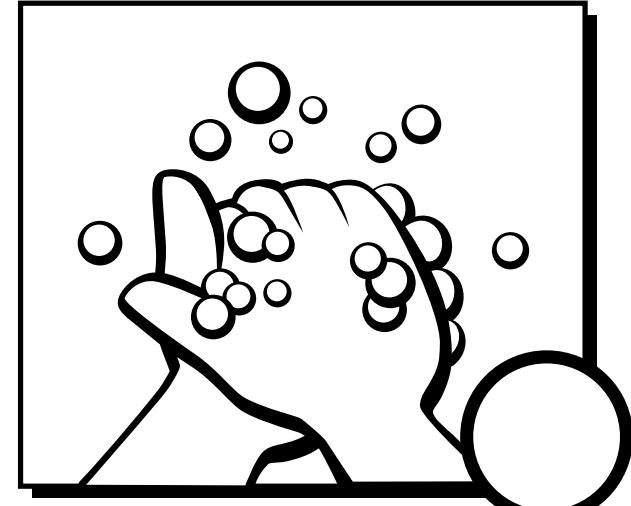
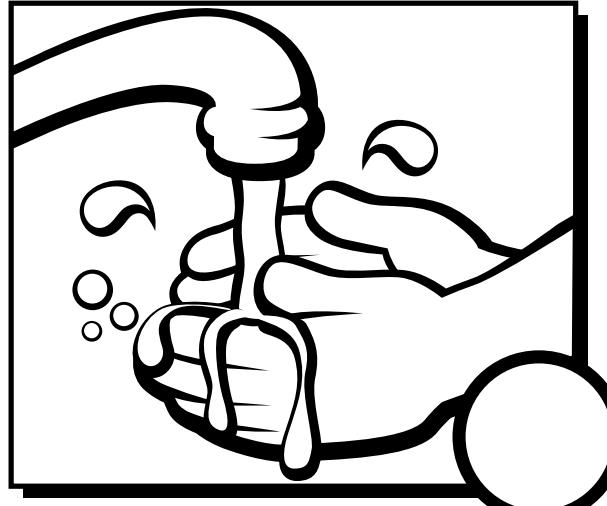
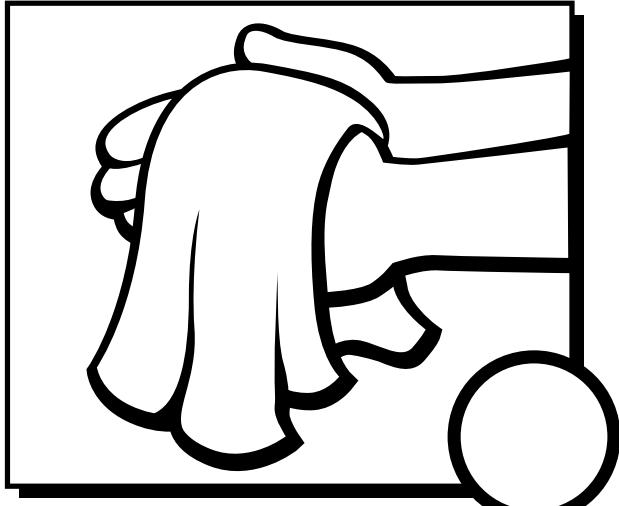
5

**Peeled Apple**

Name:
Date:

Washing My Hands

Instructions: Color the pictures and number each one so they're in the right order.



SAY BOO TO THE FLU

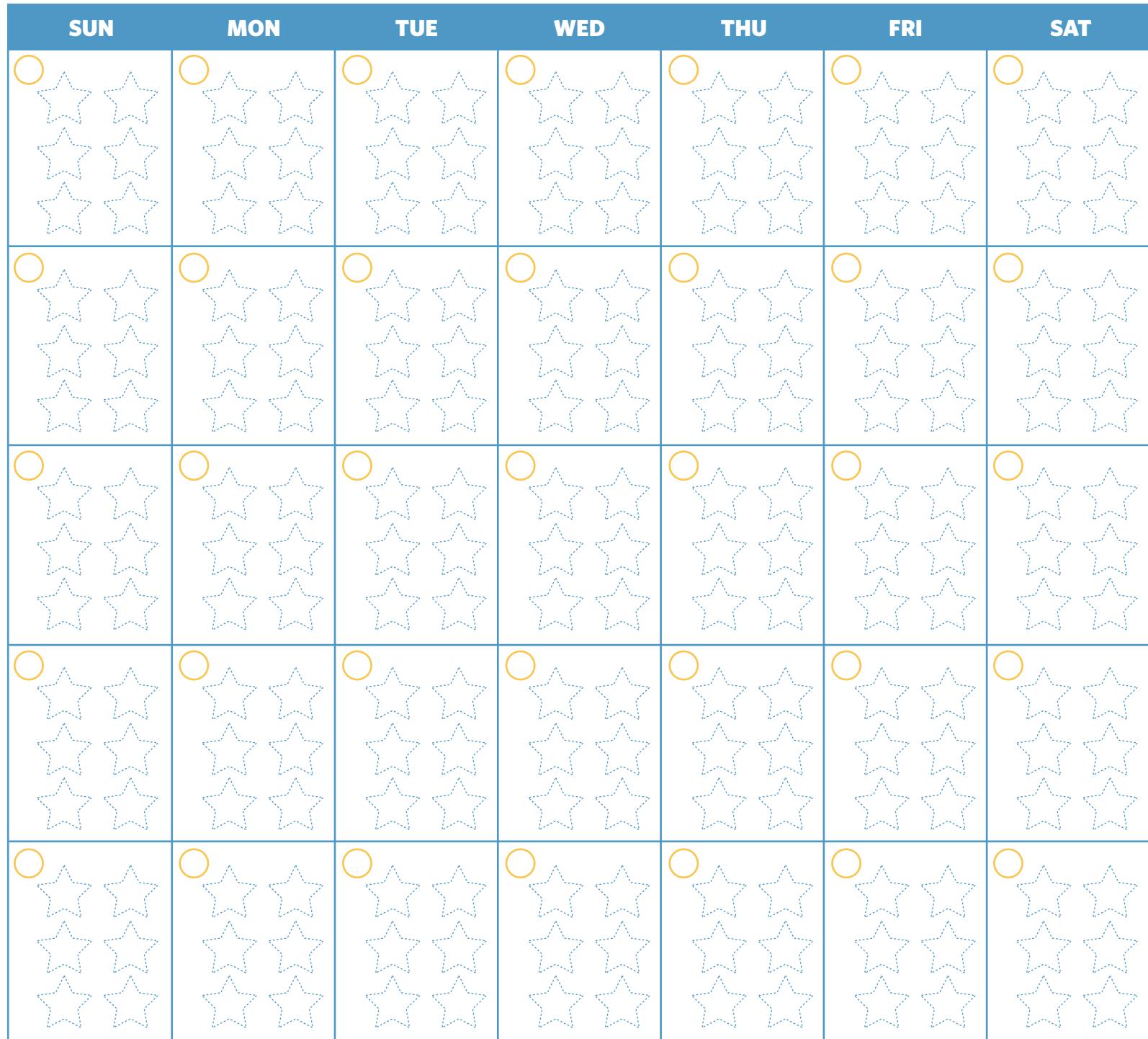
Handwashing Reward Chart

Mark the dates for each week in the circles on the calendar. Every time your kids wash their hands, give them a star sticker to stick on that day. If they score 20 stars in one week, reward them with a prize.

Help your kids wash their hands with soap and water for 20 seconds—the time it takes to sing The Happy Birthday Song twice.

When to wash:

	Before eating
	After playing
	After using the bathroom
	After sneezing and coughing
	After coming home from school
	Before playing w/baby brother or sister



Apple oatmeal

Ingredients

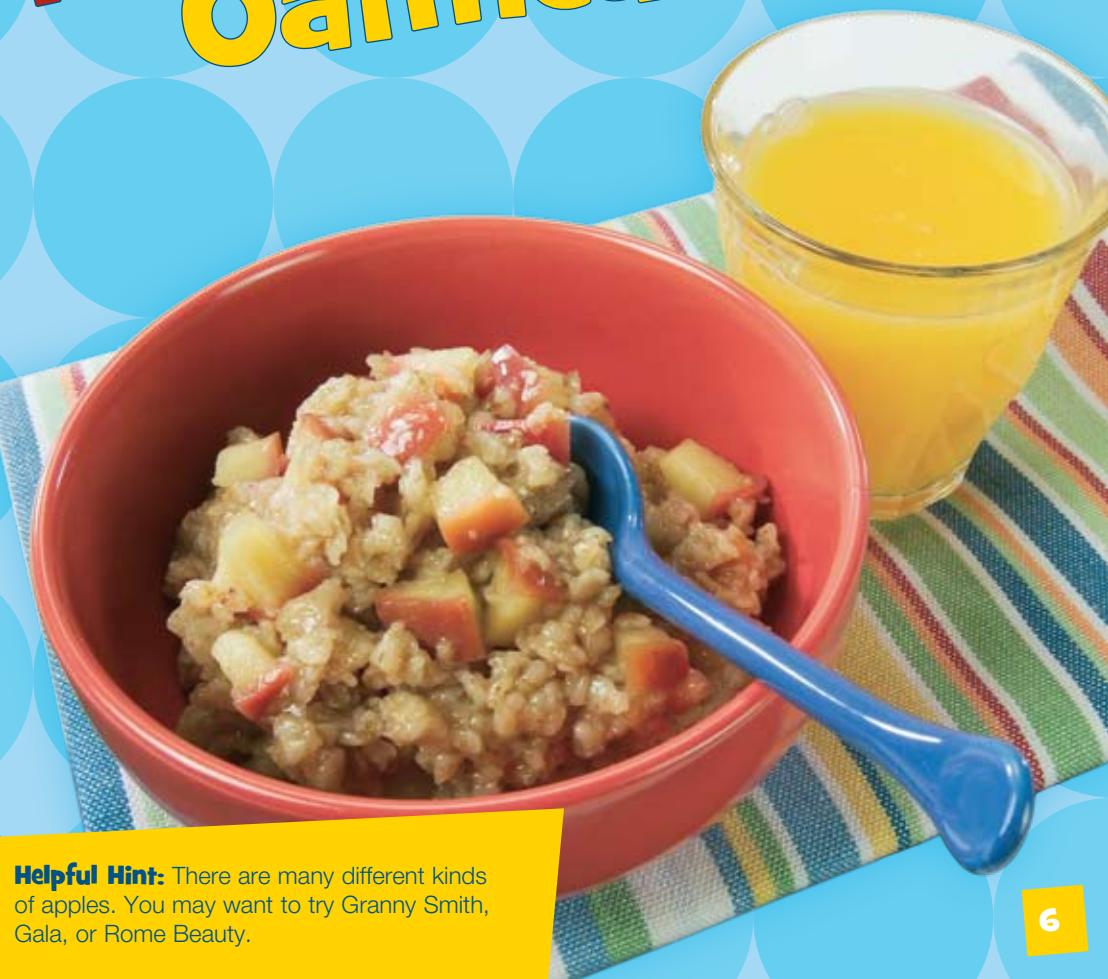
1 large apple
1 cup quick cooking oats
½ teaspoon ground cinnamon
¼ teaspoon salt
1¾ cups 100% apple juice

Preparation

1. Chop the apple into bite-size chunks. Be sure to remove the core (the part with the stem and seeds).
2. Combine the apple chunks, oats, cinnamon, salt, and apple juice in a microwave safe bowl. Cover the bowl with a lid or plastic wrap. Be sure to leave a little opening for the steam to get out.
3. Microwave on high for 2 minutes. Use pot holders to remove the bowl from the microwave because it may be hot.
4. Stir and let cool for 1 minute before serving.

Makes 4 servings. One serving equals ¾ cup.

Preparation time: 10 minutes
Cooking time: 2 minutes



Helpful Hint: There are many different kinds of apples. You may want to try Granny Smith, Gala, or Rome Beauty.

Avena con Manzana

Ingredientes

- 1 manzana grande
- 1 taza de avena de cocción rápida
- ½ cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de sal
- 1 ¼ tazas de jugo de manzana 100% natural

Preparación

- Pica la manzana en trocitos. Asegúrate de retirar el corazón (la parte que tiene el tallo y las semillas).
- Combina los trocitos de manzana, la avena, la canela, la sal y el jugo de manzana en un tazón que pueda usarse en el microondas. Cubre el tazón con una tapa o envoltura de plástico. Asegúrate de dejar una pequeña apertura para que salga el vapor.
- Calienta en el microondas a alta potencia durante 2 minutos. Usa agarradores para proteger tus manos al sacar el tazón del microondas porque puede estar muy caliente.
- Mezcla y deja enfriar durante 1 minuto antes de servir.

Rinde 4 porciones. Una porción equivale a $\frac{3}{4}$ taza.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de coccimiento: 2 minutos



Consejo Útil: Hay varios tipos de manzanas. Prueba las variedades *Granny Smith*, *Gala*, o *Rome Beauty*.