



Seasonal Flu & Pandemic H1N1 Flu Information for Parents: Fall 2009

What is pandemic flu?

Pandemic influenza (flu) is a world-wide outbreak caused by a new flu virus. The virus spreads easily, and since this is a new flu virus, people have little or no immunity – or protection – against it. In the past, pandemic influenza has caused widespread illness and death.

Pandemic flu is different from seasonal flu. Seasonal flu outbreaks are caused by viruses that have been in communities before. Seasonal flu happens every year, usually during winter months. Pandemic flu is caused by a virus that is new to people. It is likely that pandemic flu will affect more people than seasonal flu because we have little or no immunity against it. Also, a flu pandemic could last longer than a typical flu season.

What is the H1N1 flu?

In April 2009, a new flu virus called novel H1N1 influenza (early on called “swine flu”) started making people ill. The H1N1 flu spread from person-to-person, much the same way that regular seasonal flu viruses spread. Now the new flu virus is called pandemic H1N1.

The symptoms of seasonal flu and pandemic H1N1 flu are similar and include fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, body aches, headache, chills and fatigue. Many people with the pandemic H1N1 flu, especially children, also have diarrhea and vomiting.

Why should I be concerned about pandemic H1N1 flu?

Both seasonal flu and the novel H1N1 flu viruses are expected to cause illness in this school year. Flu viruses are known to change as they move through the population. Scientists and health professionals are concerned that this new pandemic H1N1 flu virus could mutate (change) and cause more severe illness and death. Even if this does not happen, we expect there will be large numbers of sick people, which could overwhelm community resources.

Most people who get sick with flu get better without any medical attention. This has been true for the pandemic H1N1 flu virus. And most people who have been sick with the H1N1 flu have been taken care of at home and have fully recovered. People who have health problems are at higher risk for more severe illness, as are people with weakened immune systems. So far with the pandemic H1N1 flu, it seems that children less than 5 years of age, and especially those less than 2 years, may be at increased risk of more severe illness.

Also, the largest number of confirmed and probable cases is in people between the ages of 5 and 24 years. This is different when compared to those who usually are sick with seasonal flu. While this age group is getting sick with the H1N1 flu, most recover and get better unless they have health problems or weakened immune systems.

What should I do?

1. Get a season flu vaccine. The seasonal flu vaccine should be available at the beginning of September. Children ages 6 months to 18 years should get this flu vaccine every year. This year, since we will have both flu viruses circulating in our community, getting the seasonal flu vaccine will protect you from getting sick with seasonal flu.
2. A vaccine for the pandemic H1N1 flu will be available later in the fall, but there may be a limited supply at first. Recommendations for this vaccine include children and young adults 6 months to 24 years of age. The H1N1 vaccine will most likely require a booster shot 2 to 3 weeks after the first shot. For more information on pandemic H1N1 vaccine recommendations, go to <http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/acip.htm>
3. If your child becomes sick with flu symptoms (fever, cough, sore throat, runny nose), **keep your child at home until they no longer have a fever (without taking any medicine) for at least 24 hours.** If your child has other health issues, you may want to call your doctor for advice.
4. Teach your child good health habits by showing them how to cover cough and sneeze into their sleeves, or to cover their cough/sneeze with tissues. They should wash their hands often and keep their hands away from their faces. These simple tips will go a long way in limiting the spread of disease – especially if everyone cooperates!

Not everyone with flu symptoms may need to be seen by a health care provider or be tested for influenza. The best thing to do is to stay at home until you or your child is without a fever for at least 24 hours. But if you are worried that you or your child's symptoms are getting worse, be sure to contact your health care provider. As we learn more about the pandemic H1N1 flu, information may change. Be sure to watch for other notices from your child's school, or go to the Public Health Department web site at www.sccphd.org and look for pandemic H1N1 updates. If you have additional questions, you may call the Public Health Disease Prevention and Control Program at 408-885-4214 and ask to speak with a public health nurse.

Thank you for helping us keep our school community as healthy as possible.



Influenza de la Temporada e Influenza Pandémica H1N1 Información para los Padres: Otoño de 2009

¿Qué es una influenza pandémica?

Una influenza (gripe) pandémica es un brote mundial causado por un nuevo virus de influenza. El virus se propaga fácilmente y como se trata de un nuevo virus de influenza, las personas tienen muy poca o ninguna inmunidad o protección contra él. En el pasado la influenza pandémica causó enfermedad y muerte en muchos lugares.

La influenza pandémica es diferente a la influenza de la temporada. Los brotes de influenza de la temporada son causados por virus que han estado en las comunidades anteriormente. La influenza de la temporada ocurre cada año, generalmente durante los meses de invierno. La influenza pandémica es causada por un virus que es nuevo para las personas. Es probable que la influenza pandémica afectará a más personas que la influenza de la temporada porque tenemos muy poca o ninguna inmunidad contra el virus; además, la influenza pandémica puede durar más tiempo que la influenza típica de temporada.

¿Qué es la influenza H1N1?

En abril de 2009, un nuevo virus de influenza llamado influenza H1N1 (al principio llamado “gripe porcina”) empezó a enfermar a las personas. La influenza H1N1 se propaga de persona a persona, en forma muy similar a como se propagan los virus regulares de la influenza de la temporada. Ahora el nuevo virus de influenza se llama influenza pandémica H1N1.

Los síntomas de la influenza de la temporada y de la influenza pandémica H1N1 son similares e incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, nariz tapada o con escurrimiento, dolores de cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Muchas personas con influenza pandémica H1N1, especialmente los niños, también tienen diarrea y vómito.

¿Por qué debo preocuparme acerca de la influenza pandémica H1N1?

Se espera que el virus de la influenza de la temporada y el de la nueva influenza H1N1 causen enfermedad en este año escolar. Se sabe que los virus de influenza cambian a medida que se mueven entre la población. Los científicos y los profesionales de la salud están preocupados que este nuevo virus de influenza pandémica H1N1 pudiera mutar (cambiar) y causar enfermedad más grave y muerte. Aunque esto no ocurra, se espera una gran cantidad de personas enfermas lo cual sobrepasaría los recursos comunitarios.

La mayoría de las personas que se enferman de influenza mejoran sin ningún cuidado médico. Esto también ocurre con el virus de la influenza pandémica H1N1. La mayoría de las personas que han estado enfermas con la influenza H1N1 han sido cuidadas en casa y se han recuperado completamente. Las personas que tienen problemas de salud corren un riesgo mayor de tener una enfermedad más grave al igual que las personas con sus sistemas inmunológicos debilitados. Hasta ahora, con la influenza pandémica H1N1, parece que los niños menores de 5 años y especialmente aquellos menores de 2 años pueden tener un riesgo mayor de una enfermedad más grave.

El número más grande de casos probables y confirmados está en personas cuyas edades oscilan entre los 5 y los 24 años. Esto es diferente cuando se compara con las personas que generalmente se enferman con la influenza de la temporada. Aun cuando el grupo de personas de esta edad se está enfermando con la influenza H1N1, la mayoría se recupera y mejora a menos que tengan problemas de salud o los sistemas inmunológicos debilitados.

¿Qué debo hacer?

1. Recibir la vacuna de la influenza de la temporada. La vacuna contra la influenza de la temporada debería estar disponible a comienzos de setiembre. Los niños de 6 meses a 18 años de edad deben recibir esta vacuna cada año. Este año como vamos a tener ambos virus de influenza circulando en nuestra comunidad, el recibir la vacuna para la influenza de la temporada lo protegerá para no enfermarse con influenza de la temporada.
2. La vacuna para la influenza pandémica H1N1 estará disponible más adelante en el otoño pero al principio habrá una cantidad limitada. Las recomendaciones para recibir esta vacuna incluyen a los niños y jóvenes entre los 6 meses y los 24 años de edad. La vacuna H1N1 muy probablemente requerirá una inyección de refuerzo 2 ó 3 semanas después de la primera inyección. Para más información sobre las recomendaciones para la vacuna contra la influenza pandémica H1N1, visite el sitio del Internet <http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/acip.htm>
3. Si su niño se enferma con síntomas de influenza (fiebre, tos, dolor de garganta, escurrimiento nasal), **mantenga al niño en casa hasta que no tenga más fiebre (sin tomar ninguna medicina) por lo menos por 24 horas**. Si su niño tiene otros problemas de salud, llame a su doctor para pedir consejo.
4. Enseñe a su niño buenos hábitos de salud mostrándole cómo toser y estornudar cubriéndose con la manga o cubrirse usando pañuelos desechables al toser y estornudar. Los niños deben lavarse las manos frecuentemente y mantener las manos alejadas de sus caras. ¡Estas recomendaciones simples contribuirán en gran medida a limitar la propagación de la enfermedad, especialmente si todos cooperan!

No todas las personas con síntomas de influenza necesitarán ser atendidos por su proveedor de cuidado de salud ni hacerse pruebas de influenza. Lo mejor es quedarse en casa hasta que usted o su niño no tengan fiebre por lo menos por 24 horas; pero si está preocupado porque los síntomas suyos o los de su niño están empeorando, asegúrese de contactar a su proveedor de cuidado de salud.

Es posible que la información cambie a medida que sepamos más acerca de la influenza pandémica H1N1. Asegúrese de estar atento a otras notificaciones de la escuela de su niño o visite el sitio del Internet del Departamento de Salud Pública www.sccphd.org para buscar información actualizada sobre la influenza pandémica H1N1. Si tiene otras preguntas llame al Programa de Salud Pública de Prevención y Control de Enfermedades al 408-885-4214 y pida para hablar con una enfermera de salud pública.

Gracias por ayudarnos a mantener nuestra comunidad escolar tan saludable como sea posible.