



Health Services Newsletter

Preventing and Managing The Flu

Most young children are enrolled in early education and child care programs. Head Start and other child care programs can take steps to prevent and control influenza. Anyone, even healthy children and adults, can get very sick, need to be hospitalized, and even die from influenza, so prevention efforts are important! **Everyone six months and older should get the flu vaccine.**

The flu mostly affects the respiratory system (ears, nose, throat and lungs), but may also affect the whole body. The flu season usually starts in the fall and ends in the spring, although each year is different. People can get the flu more than once per year and many times in their lives. Influenza viruses are unpredictable, so it's wise to do everything possible to protect yourself, fellow Head Start and child care staff, and the infant, toddlers and young children in your program!

It is important to remember that the flu may make some people sicker than others. Children younger than 2 years of age, adults 65 and older, pregnant women, and people with chronic medical conditions (e.g., asthma, diabetes mellitus, hemodynamically significant cardiac disease [like congenital heart disease], immunosuppression, or neurologic and neurodevelopmental disorders [like cerebral palsy]) are all at increased risk. This is why vaccination remains the most important step in protecting the community against influenza and its complications. Remember, it takes about two weeks after vaccination to develop antibodies for protection against the flu

It is key that **all caregivers and staff be vaccinated against the flu each year.** Influenza vaccination is also recommended for all [pregnant women in any trimester](#), as well as women who are breastfeeding or who plan to become pregnant during the influenza season. Besides protecting themselves, pregnant women who are vaccinated, pass their protection from the influenza virus to their newborns who cannot receive the flu vaccine until they are six months old.



Inside this issue

Preventing and Managing the Flu.....	1
Children in Early Care and Education Setting Are a Priority	2
Examples of what Early Education and Child Care Programs can do to increase Influenza Immunization	2
Strategies to Stop the Spread of Germs	2
When should a child be excluded from the early care and education setting.....	3
Misconceptions about the Flue Vaccine	3
Related Caring for Our Children Standards.....	4
Other Resources	4



Examples of what Early Education and Child Care Programs can do to Increase Influenza Immunization

- Offer free flu immunizations to employees (provide vaccinations onsite, reimburse any out-of-pocket expenses, or give gift cards to places that vaccinate adults).
- Request a nurse from an office or a health center to come offer flu vaccinations on site at the center.
- Directors can encourage employees to take a “flu quiz” to see how much they know. The CDC has created a quick 10 question quiz, available here: <http://www.cdc.gov/flu/fluizq.htm>.
- Put up CDC posters and circulate FAQs to staff before offering flu vaccines onsite to encourage dialogue and participation. For CDC posters, click here: <http://www.cdc.gov/flu/freeresources/print.htm>.
- Have health consultant/health professionals talk individually with staff before flu vaccines are offered onsite to address questions.

Children in Early Care and Education Settings Are a Priority

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) and the American Academy of Pediatrics (AAP) recommend that all children 6 months and older, especially those with chronic medical conditions, get the seasonal flu vaccine every year. This is the first and most important step for children in protecting against the flu!

Influenza viruses are shared or “transmitted” in droplets that form when someone coughs or sneezes. These droplets can land on another person’s eyes, nose, or mouth or fall on surfaces that are touched by another person who then places their hands in their mouths or around their nose or mouth. Children in your program easily pass germs to each other when they put their hands in their mouth, play together, and eat close to one another. This is the same

for the flu virus. Children and adults can spread the flu virus when they are developing an illness or are recovering from an illness, and even when they have been infected but are not yet showing symptoms of illness.

When children first enter early education and child care programs, they are more vulnerable to infectious diseases because this may be the first time they are exposed to germs that cause common childhood illnesses. In addition, infants younger than 6 months are too young to receive the flu vaccine, so they need to be protected by having as many vaccinated people around them (staff and children)—a process called “cocooning.” This approach lowers the chance that young infants will be exposed to the flu.

Strategies to Stop the Spread of Germs

Once flu season starts, it can be challenging to keep the germs from spreading in your program. Below are steps Head Start and child care programs can take to reduce the spread of seasonal flu:

- Encourage all staff, children, and parents to get the flu vaccine as soon as it is available in their community.

The single-best strategy to combat the flu is to make sure that all staff, children, and family members are vaccinated every year for seasonal influenza as soon as vaccines are available.



- Review and implement program policies on:
 - [Hand washing](#)
 - [Cleaning, Sanitizing, and Disinfecting](#)
 - Excluding (sending home) [children](#) and [caregivers](#) who are sick.
 - [Cough and Sneeze Etiquette](#)
- Help families understand the important roles they can play in reducing the spread of flu. Remind families that they can implement the same policies the program has implemented in their own homes.
- Schedule influenza prevention [education or workshops for staff](#).
- Display [educational materials](#) to encourage proper hand hygiene and cough/sneeze etiquette. Preschool-aged children can and should be taught to cover their mouths and noses with a tissue when they cough or sneeze.
- Update family contact information in each child's records.

When should a child be excluded from the early care and education setting?

Early care and education programs should develop an exclusion policy that describes when children should stay at home if they become sick. It will be important to review this policy with parents so they know that the program staff will make the final decision about whether children who are ill may stay based on the program's criteria and their ability to care for the child who is ill without compromising the care of other children in the program.

Misconceptions about the Flu Vaccine

A number of fears about the flu vaccine have grown over the years, causing some adults to avoid getting it. These fears range from questions about vaccine safety to concerns about its overall effectiveness. Laboratory data shows that the viruses circulating in communities match the strains covered in the [2015-2016 influenza vaccines](#).

The flu vaccine cannot cause influenza; however, it can cause mild side effects in some people (body aches, injection site soreness, low grade fever). The flu vaccine takes 2 weeks to begin to provide good protection, so when someone becomes ill right after being vaccinated, they sometimes mistakenly believe the vaccine "gave" them the virus. That's why it's possible for adults or children to be vaccinated but get still get the flu or another virus that causes similar symptoms, within the two weeks after receiving the flu vaccine. See the CDC fact sheet "[No More Excuses: You Need a Flu Vaccine](#)" for more information.



Related Caring for Our Children Standards

[Inclusion/Exclusion/Dismissal of Children](#)

[Influenza Control](#)

[Influenza Immunizations for Children and Caregivers/Teachers](#)

[Routine Cleaning, Sanitizing, and Disinfecting](#)

Other Resources

[American Academy of Pediatrics, Immunizations & You](#)

[AAP What's the Latest with the Flu](#)

[AAP Influenza Prevention and Control Resources](#)

[Influenza Prevention and Control: Strategies for Early Education and Child Care Programs](#)

[Head Start Emergency Preparedness Manual: 2015 Edition](#)

[Health Tips for Home Visitors to Prevent the Spread of Illness](#)

[Managing Infectious Disease in Head Start](#)

[CDC Everyday Preventive Actions That Can Help Fight Germs, Like Flu](#)

[Prevent Childhood Influenza](#)

[CDC Influenza \(Flu\)](#)

[Families Fighting Flu](#)

[CDC Protecting Against Influenza \(Flu\): Advice for Caregivers of Young Children](#)



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

The National Center on Early Childhood Health and Wellness welcomes your feedback on this newsletter issue as well as your suggestions for topics for future issues. Please forward your comments to health@ecetta.info or call (888) 227-5125.

Subscribe or view all issues of Health Services Newsletter on the Early Childhood Learning and Knowledge Center at <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/newsletters/newsletters.html>.

School readiness begins with health!



Boletín informativo de servicios de salud

Cómo prevenir y controlar la gripe

La mayoría de los niños pequeños están inscritos en programas de educación y cuidado infantil tempranos. Head Start y otros programas de cuidado infantil pueden tomar medidas para prevenir y controlar la influenza. Cualquier persona, incluso los niños y los adultos saludables, puede enfermarse, necesitar ser hospitalizada e incluso morir de influenza, por lo que los esfuerzos de prevención son importantes. **Todas las personas de más de seis meses deben recibir la vacuna contra la gripe.**

La gripe afecta principalmente al sistema respiratorio (oídos, nariz, garganta y pulmones), pero también puede afectar todo el cuerpo. La temporada de gripe por lo general comienza en otoño y termina en primavera, aunque cada año es diferente. Las personas pueden tener gripe más de una vez al año y muchas veces en la vida. Los virus de la influenza son impredecibles, por lo que se recomienda hacer todo lo posible para protegerse, proteger a sus compañeros del personal de atención infantil de Head Start y a los bebés, niños pequeños y niños mayores de su programa.

Es importante recordar que la gripe puede hacer que algunas personas se sientan peor que otras. Los niños menores de 2 años, los adultos mayores de 65 años, las mujeres embarazadas y las personas con afecciones de salud crónicas (p. ej.: asma, diabetes mellitus, enfermedad cardíaca hemodinámicamente significativa [como la enfermedad cardíaca congénita], inmunodepresión o trastornos neurológicos y neurológicos del desarrollo [como la parálisis cerebral]) tienen más riesgos de contagiarse. Es por eso que la vacunación continúa siendo la medida más importante para proteger a la comunidad de la influenza y sus complicaciones. Recuerde que el desarrollo de anticuerpos para la protección contra la gripe toma aproximadamente dos semanas después de la vacunación.

Es esencial que **todos los cuidadores y el personal se vacunen contra la gripe todos los años.** La vacunación contra la gripe también se recomienda a todas las [mujeres embarazadas en cualquier trimestre](#), así como también a las mujeres en período de lactancia materna o que planean quedar embarazadas durante la temporada de influenza. Además de protegerse, las mujeres embarazadas vacunadas pasan su protección contra el virus de la influenza a sus hijos recién nacidos que no pueden recibir la vacuna hasta cumplir los seis meses.



Contenidos de esta edición

Cómo prevenir y controlar la gripe	1
Los niños que se encuentran en entornos de educación y cuidado tempranos son una prioridad.....	2
Ejemplos de lo que los programas de educación y cuidado infantil tempranos pueden hacer para aumentar la vacunación contra la influenza	2
Estrategias para detener la propagación de gérmenes.....	2
¿Cuándo se debe excluir a un niño del entorno de educación y cuidado tempranos?.....	3
Ideas equivocadas sobre la vacuna contra la gripe.....	3
Normas Caring for Our Children (cuidado de nuestros hijos) relacionadas	4
Otros recursos	4



Ejemplos de lo que los programas de educación y cuidado infantil tempranos pueden hacer para aumentar la vacunación contra la influenza

- Ofrecer vacunas contra la gripe gratuitas a empleados (proporcionar vacunas in situ, reembolsar cualquier gasto de bolsillo o darles tarjetas de regalo para lugares en los que se vacunen adultos).
- Solicitar que una enfermera de un consultorio o centro de salud venga para ofrecer vacunas en el centro.
- Los directores pueden alentar a los empleados a realizar una “prueba sobre la gripe” para ver cuánto saben. Los CDC han creado una prueba rápida de 10 preguntas, disponible en: <http://espanol.cdc.gov/enes/flu/fluiq.htm>.
- Colocar carteles de los CDC y hacer circular las Preguntas frecuentes entre el personal antes de ofrecer vacunas in situ para fomentar el diálogo y la participación. Para obtener carteles de los CDC, haga clic aquí: <http://espanol.cdc.gov/enes/flu/freeresources/print.htm>.
- Hacer que asesores/profesionales de la salud hablen individualmente con el personal antes de que se ofrezcan vacunas contra la gripe in situ para responder preguntas.

Los niños que se encuentran en entornos de educación y cuidado tempranos son una prioridad

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) y la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) recomiendan que todos los niños mayores de 6 meses, en especial aquellos con afecciones de salud crónicas, reciban la vacuna de la gripe estacional todos los años. Esta es la primera y la más importante de las medidas para proteger a los niños de la gripe.

Los virus de la influenza se contagian o “transmiten” a través de pequeñas gotas que se forman cuando una persona tose o estornuda. Estas gotitas pueden aterrizar en los ojos, la nariz o la boca de otra persona, o caer sobre superficies que otra persona toca, quien luego se lleva las manos a la boca o alrededor de la nariz o la boca. Los niños de su programa se pasan gérmenes con facilidad cuando se llevan las manos a la boca, cuando juegan juntos y cuando comen cerca de los demás. Lo mismo sucede con el virus de la gripe. Los niños y los adultos pueden propagar el virus de la gripe mientras están desarrollando una enfermedad o se están recuperando de una enfermedad, e incluso cuando han estado infectados pero aún no presentan síntomas de enfermedad.

Cuando los niños ingresan por primera vez a los programas de educación y cuidado infantil tempranos, son más vulnerables a las enfermedades infecciosas porque puede ser la primera vez que están expuestos a los gérmenes que causan las enfermedades frecuentes de la infancia. Además, los bebés menores de 6 meses son demasiado jóvenes para recibir la vacuna de la gripe, por lo que deben ser protegidos mediante la vacunación de la mayor cantidad posible de personas que los rodean (el personal y los niños), un proceso que se usa para resguardarlos. Este enfoque disminuye las probabilidades de que los bebés pequeños estén expuestos a la gripe.

Estrategias para detener la propagación de gérmenes

Una vez que comienza la temporada de la gripe, puede ser un desafío evitar que los gérmenes se propaguen en su programa. Las siguientes son medidas que Head Start y los programas de cuidado infantil pueden tomar para reducir la propagación de la gripe estacional:

- Recomendar a todo el personal, los niños y los padres de familia colocarse la vacuna contra la gripe tan pronto como esté disponible en la comunidad.

La mejor y única estrategia para combatir la gripe es asegurarse de que todo el personal, los niños y los familiares se vacunen todos los años contra la influenza estacional tan pronto como las vacunas estén disponibles.



Ideas equivocadas sobre la vacuna contra la gripe

Muchos temores respecto de la vacuna contra la gripe han crecido con los años, lo que ha causado que muchos adultos decidan no colocársela. Estos temores van desde dudas sobre la seguridad de la vacuna hasta preocupaciones sobre su eficacia general. Los datos de laboratorio demuestran que los virus que circulan en las comunidades coinciden con las cepas que cubren las [vacunas contra la gripe de 2015 y 2016](#).

La vacuna contra la gripe no puede causar influenza; sin embargo, puede causar efectos secundarios leves en algunas personas (dolor de cuerpo, dolor en el lugar de inyección, febrícula). Le toma 2 semanas a la vacuna contra la gripe comenzar a proporcionar una buena protección, por lo que cuando alguien se enferma justo después de recibir la vacuna, en ocasiones creen erróneamente que la vacuna “les dio” el virus. Es por eso que es posible que los adultos o los niños estén vacunados y aun así se contagien de gripe u otro virus que cause síntomas similares, dentro de las dos semanas después de haber recibido la vacuna. Consulte la ficha técnica de los CDC [“No más excusas: necesita vacunarse contra la gripe”](#) para obtener más información.

- Revisar e implementar políticas del programa sobre lo siguiente:
 - [Lavado de manos](#)
 - [Limpieza, higiene y desinfección](#)
 - Exclusión (enviar a casa) de [niños](#) y [cuidadores](#) que están enfermos
 - [Protocolo para toser y estornudar](#)
- Ayudar a las familias a comprender las funciones importantes que pueden desempeñar en la reducción de la propagación de la gripe. Recordarles a las familias que pueden implementar las mismas políticas que ha implementado el programa en sus propios hogares.
- Programar [educación o talleres para el personal](#) sobre la prevención de la influenza.
- Exhibir [materiales educativos](#) para fomentar la adecuada higiene de las manos y el protocolo para toser/estornudar. Se puede y se les debe enseñar a los niños en edad preescolar a cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo descartable cuando tosen o estornudan.
- Actualizar la información de contacto de la familia en los registros de cada niño.

¿Cuándo se debe excluir a un niño del entorno de educación y cuidado tempranos?

Los programas de educación y cuidado tempranos deben desarrollar una política de exclusión que describa cuándo los niños deberían quedarse en el hogar si se enferman. Será importante repasar esta política con los padres de familia para que sepan que el personal del programa tomará la decisión final respecto de si los niños que están enfermos pueden quedarse según los criterios del programa y su capacidad de ocuparse del niño que está enfermo sin comprometer la atención de los demás niños del programa.



Normas Caring for Our Children relacionadas

[Inclusión/exclusión/rechazo de niños](#)

[Control de la influenza](#)

[Vacunas contra la influenza para niños y cuidadores/maestros](#)

[Limpieza, higiene y desinfección de rutina](#)

Otros recursos

[Academia Estadounidense de Pediatría \(American Academy of Pediatrics, AAP\), Las vacunas y usted](#)

[AAP, Últimas novedades sobre la gripe](#)

[AAP, Recursos de prevención y control de la influenza](#)

[Prevención y control de la influenza: Estrategias para programas de educación y cuidado infantil tempranos](#)

[Manual de preparación ante casos de emergencia de Head Start: edición 2015](#)

[Consejos de salud para visitas al hogar a fin de prevenir la propagación de enfermedades](#)

[Control de enfermedades infecciosas en Head Start](#)

[CDC, Acciones preventivas diarias que pueden ayudar a combatir los gérmenes, como la gripe](#)

[Prevención de la influenza infantil](#)

[CDC, Influenza \(gripe\)](#)

[Familias que combaten la gripe](#)

[CDC, Protección contra la influenza \(gripe\): recomendaciones para cuidadores de niños pequeños](#)



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

El Centro Nacional de Salud y Bienestar de la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre esta edición del boletín informativo y también sus sugerencias sobre temas para ediciones futuras. Envíe sus comentarios a health@ecetta.info o llame al (888) 227-5125.

Suscríbase o consulte todas las ediciones del Boletín Informativo de Servicios de Salud sobre el Centro de Aprendizaje y Conocimiento de la Primera Infancia en <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/newsletters/newsletters.html>.

La preparación para la escuela empieza con la salud.