



Winter Health Care

What to do when children are sick?

We all know that antibiotics won't help with illnesses caused by viruses like the cold, flu and most coughs. But when our children are sick, it is good to know there are some things we can do to make them feel better.

Here are some things you can do to help:

- Allow extra sleep/nap time.
- Give extra water, juices and soups.
- Use a cool mist vaporizer or warm steam in a bathroom.
- Popsicles, juice bars and herbal teas may help sore throats feel better.
- For a stuffy nose, saline nose drops (available at the store) may help.
- Keep your child away from cigarette smoke.
- Do not expect antibiotics for sicknesses caused by viruses. Talk with your health care provider to be sure!

Your health care provider or pharmacist can help you decide which medicines are best, including ones to buy for aches, pains and other discomforts.

The germs that cause most common winter illnesses - like the cold, flu, or cough - CANNOT be killed by penicillin or other antibiotics.

When you or your child takes antibiotics when they are not needed, antibiotics may not work when they are really needed in the future.

Illnesses caused by bacteria that cannot be killed by usual antibiotics can be more serious.

**Do your part to protect your family!
Listen to your doctor and
use antibiotics wisely!**

For more information about antibiotics and antibiotic resistance, please visit our website at www.GetSmartColorado.com

Preventing Illness

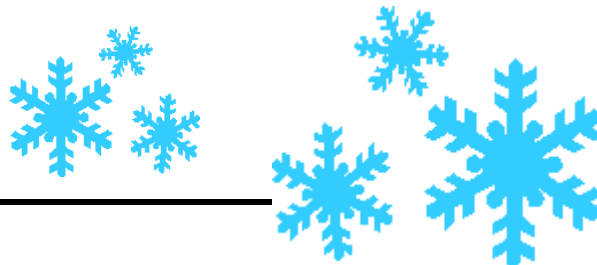
How can I avoid my child getting sick and spreading illness to others in my family?

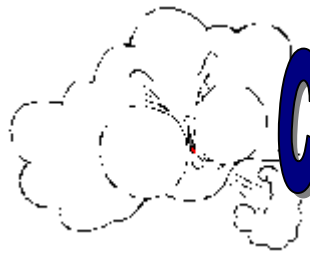
- Wash hands often!
- Teach your child to cover his or her mouth and nose when coughing and sneezing.
- Avoid sharing utensils.
- Encourage your child to keep a distance from others who have the cold or flu.
- Make sure your child eats a healthy diet, drinks plenty of liquids, and gets plenty of sleep.
- Avoid tobacco smoke.

When to Seek Care

Call your health care provider if your child has a cold or cough illness accompanied by any of the following:

- Difficulty swallowing
- Trouble breathing
- Chest pain, tightness or wheezing
- Fever of 100 F or higher for a child 4 months or less. 101 F or higher if older than 4 months.
- Body rash
- Worsening pain in one or both ears
- Cannot keep fluids down or refuses to drink
- Continued vomiting
- Cold symptoms for more than 10 days
- Other symptoms that concern you





Cuidado de la salud en invierno

¿Qué hacer cuando los niños se enferman?

Todos sabemos que los antibióticos no son efectivos contra enfermedades causadas por virus como el resfrío, la gripe y la tos. Pero cuando nuestros niños están enfermos, es bueno saber que hay algunas cosas que podemos hacer para que ellos se sientan mejor.

Cosas que usted puede hacer para ayudar:

- Permita que su niño duerma por más tiempo o que tome una siesta.
- Déle a su niño más agua, jugos o sopa
- Use un vaporizador que produzca vapor frío o use vapor calentito en el baño.
- Las paletas heladas, las barras de jugo y el té de hierbas pueden ayudar a calmar el dolor de garganta.
- Si su niño tiene la nariz tapada, las gotas con sal que se venden en la tienda pueden ser muy útiles.
- Mantenga a su niño lejos del humo de cigarrillos.
- No espere a que su médico le prescriba antibióticos para enfermedades causadas por virus. Hable con él para estar seguro.

Su médico o su farmacéutico pueden ayudarlo a decidir qué medicinas son las mejores, incluyendo aquellas que usted puede comprar para aliviar el malestar, los dolores y otras molestias.

Los gérmenes que causan las enfermedades más comunes del invierno, como el resfrío, la gripe (flu) y la tos, NO SE PUEDEN matar con penicilina u otros antibióticos

Si usted o su niño toman antibióticos cuando no se necesitan, éstos antibióticos pueden no funcionar cuando realmente los necesite en el futuro.

Las enfermedades causadas por bacterias que no se pueden combatir con antibióticos suelen ser más peligrosas.

¡Haga su parte para proteger a su familia! ¡Escuche a su doctor y use los antibióticos en forma inteligente!

Para mayor información sobre los antibióticos y la resistencia a los mismos, por favor visite nuestra página web: www.GetSmartColorado.com

Prevención de las enfermedades

¿Cómo puedo evitar que mi hijo se enferme y contagie a otros miembros de mi familia?

- ¡Lávense las manos a menudo!
- Enseñe a su niño a cubrirse la boca y la nariz cuando tosa o estornude.
- Evite compartir utensilios para comer.
- Enseñe a su niño a guardar distancia de otros niños que tengan un resfrío o gripe.
- Asegúrese de que su niño coma saludablemente, tome suficientes líquidos y que duerma lo suficiente.
- Evite fumar tabaco

¿Cuándo buscar ayuda médica?

Llame a su doctor si su niño esta resfriado o tiene tos acompañada por alguno de los siguientes síntomas:

- Dificultad para pasar los alimentos.
- Problema para respirar.
- Dolores o presión en el pecho o silbidos al respirar.
- Fiebre de 100° F o más para niños de 4 meses de edad o menores. 101° F o más para niños mayores de 4 meses.
- Erupción en el cuerpo.
- Dolor en aumento en los oídos.
- Vómitos continuos.
- Síntomas de resfrío por más de 10 días.
- Otros síntomas que le preocupen a usted.

