



Kids and Colds

Two kinds of germs cause infections: viruses and bacteria. Viruses cause the common cold. Antibiotics do **not** cure a virus or make cold symptoms better.

The good news is that colds go away on their own. On average, children can catch between six and nine colds a year! And the typical cold lasts seven to 10 days.

An ounce of prevention. . .

You can help reduce the number of colds your child gets, even though you cannot eliminate colds completely. One of the best ways to keep cold germs from spreading is **frequent hand-washing**. You and your family should wash your hands with soap and warm, running water, rubbing your hands together for long enough to say the ABCs. Dry your hands on a clean cloth or paper towel.

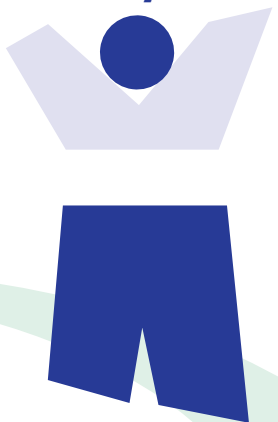
Signs of the common cold:

- stuffy, runny nose
- sore throat that usually goes away with start of runny nose
- fever
- cough
- watery eyes
- feeling tired

Call the doctor right away if your child has a cold, cough, or runny nose **and** develops any of these signs:

- trouble breathing
- any fever over 100.5 degrees in a baby less than three months old
- fever of 101 degrees or more that lasts longer than 48 hours
- neck pain or stiffness
- earache
- eye redness or swollen eyes
- rash
- a change where he or she cannot or will not drink fluids
- sinus pain, pressure, or tenderness
- cough or runny nose that does not improve after 10 days

What you can do to help your child feel better:



- Make sure your child gets plenty of rest and fluids to drink.
- Have your child breathe steam from a bathroom shower or cool-mist vaporizer, or take salt-water nose drops.
- Give acetaminophen (like Tylenol) or ibuprofen (like Advil or Motrin) for fever and aches as directed by your doctor or nurse.
- Use cold or cough medicine only as directed by your doctor or nurse.
- Keep your child away from cigarette smoke.



It's normal for the mucus to get thick and change color during a cold. If mucus from the nose changes colors from clear to yellow or green, it does **not** mean your child needs antibiotics.



Los niños y los antibióticos

una hoja de información

Los niños y los resfriados

Existen dos principales tipos de gérmenes que causan la mayoría de las infecciones: los virus y las bacterias. Los virus causan el resfriado común. Los antibióticos **no** eliminan a los virus ni alivian los síntomas de los resfriados.

Las buenas noticias son que los resfriados se curan por sí solos. ¡En general, los niños se resfrían entre seis y nueve veces por año! Y el resfriado típico dura entre siete y diez días.

Un poco de prevención.

Si bien usted no puede evitar que su hijo se resfríe, puede contribuir a reducir la cantidad de veces que lo hace. Una de las mejores maneras de evitar que los gérmenes del resfriado se propaguen es **lavarse las manos con frecuencia**. Usted y su familia deberían lavarse y frotarse las manos con agua tibia y jabón durante el tiempo suficiente como para decir el abecedario. Séquense las manos con un paño limpio o una toalla de papel.

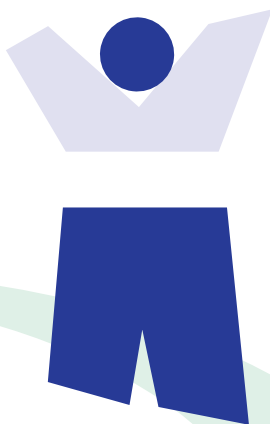
Síntomas del resfriado común:

- nariz congestionada y que gotea
- dolor de garganta que en general mejora cuando la nariz comienza a gotear
- fiebre
- tos
- ojos llorosos
- sensación de cansancio.

Llame al médico de inmediato si su hijo está resfriado, tiene tos o le gotea la nariz **y** presenta alguno de estos síntomas:

- Dificultad para respirar
- Más de 100.5 grados de fiebre en bebés menores de tres meses.
- 101 grados o más de fiebre durante más de 48 horas.
- Dolor o rigidez del cuello
- Dolor de oído
- Ojos rojos o hinchados
- Erupción
- Cualquier cambio por el cual su hijo no pueda o no quiera beber líquidos
- Dolor, presión o sensibilidad en los senos paranasales
- Tos o nariz que gotea y no mejora después de 10 días

Qué puede hacer para ayudar a su hijo a sentirse mejor:

- 
- Asegúrese de que descanse y beba bastante líquidos.
 - Haga que respire el vapor tibio de la ducha o el vapor fresco de un vaporizador, o póngale gotas de agua salada en la nariz.
 - Darle acetaminofeno (por ejemplo, Tylenol) o ibuprofeno (por ejemplo, Advil o Motrin) para bajar la fiebre y aliviar los dolores, según las instrucciones de su médico o enfermera.
 - Siga estrictamente las instrucciones de su médico o enfermera para el uso de los medicamentos para el resfrío o la tos.
 - Mantenga a su hijo alejado del humo del cigarrillo.



Es normal que la mucosidad se espese y cambie de color durante los resfríos. Si el color de la mucosidad nasal cambia de claro a amarillo o verde, **no** significa que el niño necesita antibióticos.