



Protect your family from both seasonal flu and H1N1

Getting a yearly seasonal flu vaccine can help protect you and your family against the seasonal flu. The seasonal flu vaccine protects against the three main seasonal flu strains that will cause the most illnesses during the flu season. The seasonal flu vaccine can protect you and your family from getting sick or it can make the illness minor if you get a related flu virus. It is important for pregnant women to get both the seasonal and H1N1 vaccines.

The seasonal flu vaccine will not provide protection against the H1N1 flu, which used to be called "swine flu." The new H1N1 vaccine is ready for the public. The new H1N1 vaccine will not replace the seasonal flu vaccine.

There are everyday steps you and your family can take to help prevent the spread of germs that cause the flu.

- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after you use it.
- Wash your hands often with soap and water, especially after you cough or sneeze. You should also wash your hands every time you change your child's diaper. If soap and water are not available, an alcohol-based hand rub can be used.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth. Germs spread this way.
- Try to avoid close contact with sick people.
- If you are sick with flu-like illness, the CDC suggests that you stay home for at least 24 hours after your fever is gone except to get medical care.

If you get sick

Most healthy people recover from the flu without problems. If you or someone in your home gets the seasonal flu:

- Stay home from work or school.
- Call your doctor. Your doctor will tell you if you need to come in for a visit.
- Get lots of rest, drink plenty of liquids and avoid using alcohol and tobacco.
- There are over-the-counter (OTC) medications to relieve the symptoms of the flu. Never give aspirin to children or



- teenagers who have flu-like symptoms or fever.
- Remember that serious illness from the flu is more likely in certain groups of people including people 65 and older, pregnant women, people with certain chronic medical conditions and young children.

Contact your doctor about getting the seasonal flu and H1N1 vaccines for you and your family.

Source: Centers for Disease Control and Prevention

GO TO THE NIGHTLIGHT CLINIC WHEN YOUR DOCTOR'S OFFICE IS CLOSED

When your baby is sick it is hard to know what to do at night when your doctor's office isn't open. Is your baby sick enough to go the ER? Can it wait until the doctor is open tomorrow? These are all questions you ask yourself when your baby is sick. If you don't know if you should take your child to the ER, try this first:

- Call your doctor. Even if it is late at night, your doctor will return your phone call and will be able to help you.
 - Go to the NightLight Pediatric Urgent Care. After your visit be sure to follow up with your regular doctor the next day.
- NightLight has two locations:

**15551 Southwest Freeway
Sugar Land, TX 77478
281-325-1010**

**19708 Northwest Freeway, Ste. 500
Houston, TX 77065
713-957-2020**

NightLight is open Monday through Friday from 5 p.m. to 11 p.m. It is also open on the weekends and holidays from 12 p.m. to 7 p.m.

Choosing toys for children: How to find the right toy for a child's age

The holidays are quickly approaching and parents are always looking for fun, but safe toys to buy for their children. Here are a few tips to help you and grandparents.

Infants (younger than 1 year old)

Infants play and learn by touching and using their eyes and mouths. Some suggestions for toys are:

- Soft animals, squeaky toys, chew toys, light-up balls and rattles
- Wind-up toys and bath toys
- Soft books or cardboard books
- Toys with bright colors and smooth edges
- Toys should be easy to clean or wash
- Avoid toys with strings that can wrap around a baby's neck

Toddlers (1 to 2 years old)

Toddlers are beginning to put things together. Look for toys that you and your toddler can play with:

- Solid wood blocks of different sizes
- Push and pull toys
- Lightweight balls at least 3 inches across
- Pounding toys and blocks

- Picture books
- Toys for a toddler should not have parts that could break off and become a choking hazard
- Toys with sharp points or edges, marbles, toys with strings, cords or ribbons can be deadly to a toddler
- Do not buy battery-operated toys yet. Small, round batteries can choke a child. Batteries are also poisonous
- A good rule of thumb is that if the object can fit inside a toilet paper tube, then a child can choke on it

Preschoolers (3 to 4 years old)

Preschoolers are learning fine motor skills and are beginning to be creative in their play and stories. These toys will help them develop:

- Riding toys
- Hand puppets
- Counting toys
- Art supplies
- Board games
- Lightweight soft baseball and bat
- Dolls

School-aged children (6 to 10 years old)

School-aged children like toys they can play with their friends and that challenge their imaginations and hand-coordination:

- Action figures
- Board games
- Sports equipment and protective gear
- Handheld electronic games
- Bikes, scooters and skateboards. Don't forget the helmet!

Keep playtime safe and fun

Whatever age of the child, be alert to keep play safe. Follow these tips to keep your child safe while playing with toys:

- Always watch children while they are playing.
- Be sure that children use toys in a safe environment.
- Make sure children wear the right protective equipment when riding bikes, scooters or skateboards.
- Teach children to put toys away after playing. This helps keep older children's toys out of the hands of younger children.



Protega a su familia de la gripe estacional y de la gripe H1N1

Ponerse la vacuna contra la gripe todos los años ayuda a que usted y su familia se an protegidos de la gripe estacional. Esta vacuna los mantendrá protegidos de las tres principales cepas de gripe estacional que provocan la mayoría de las enfermedades durante la época de la gripe. Además, también puede protegerlo a usted y a su familia de enfermarse o hacer que la enfermedad sea leve si se contagia con un virus relacionado con la gripe.

La vacuna contra la gripe estacional no lo protegerá de la gripe H1N1, que solía llamarse "gripe porcina". De todos modos, se está elaborando la nueva vacuna para la gripe H1N1 y está disponible para el público. La nueva vacuna para la gripe H1N1 no reemplazará la vacuna contra la gripe estacional.

Hay medidas que usted y su familia pueden tomar a diario para ayudar a evitar el contagio de los gérmenes que provocan la gripe.

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo al toser o estornudar. Tire el pañuelo a la basura luego de usarlo.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente si tose o estornuda. También debería lavárselas cada vez que cambie los pañales de su hijo. Si no cuenta con agua o jabón, se puede usar un paño mojado con líquido de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes se esparcen de esta forma.
- Intente evitar el contacto con personas que estén enfermas.
- Si tiene síntomas similares a los de la gripe, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o CDC recomiendan quedarse en la casa hasta 24 horas después de que se haya ido la fiebre, a menos que necesite atención médica.

Si se enferma

La mayoría de las personas se recuperan de la gripe sin problemas. Si usted o un integrante de su hogar se contagia de la gripe estacional, debe:



- Quedarse en la casa y no ir a trabajar o estudiar.
- Llame a su doctor. Su doctor le dirá si usted necesita ir a verlo.
- Descansar mucho, tomar mucho líquido y evitar el consumo de alcohol o tabaco.
- Hay medicamentos de venta libre para aliviar los síntomas de la gripe. Nunca debe darle aspirina a los niños o adolescentes que tengan fiebre o síntomas de la gripe.
- Recordar que enfermarse gravemente de la gripe es más común en ciertos grupos de personas, entre otros, las personas de 65 años o más, las mujeres embarazadas, las personas con ciertas enfermedades crónicas y los niños pequeños.

Comuníquese con su médico para que usted y su familia se den las vacunas contra la gripe estacional.

VAYA A LA CLÍNICA NIGHTLIGHT CUANDO EL CONSULTORIO DE SU DOCTOR ESTE CERRADO

Cuando su bebé está enfermo, es difícil saber qué debe hacer de noche cuando el consultorio del médico está cerrado. ¿Es realmente necesario llevarlo a la sala de emergencia? ¿Puede esperar hasta que el consultorio abra mañana? Cuando el bebé está enfermo, usted se hace este tipo de preguntas. Si no sabe si debe llevarlo a la sala de emergencia, primero intente lo siguiente:

- Llame a su médico. Incluso si es tarde en la noche, el médico atenderá su llamada y podrá ayudarlo.
- Vaya a la clínica NightLight Pediatric Urgent Care. Luego de la consulta, visite a su médico regular al día siguiente como seguimiento complementario. NightLight tiene dos locales:

**15551 Southwest Freeway
Sugar Land, TX 77478
281-325-1010**

**19708 Northwest Freeway, Ste. 500
Houston, TX 77065
713-957-2020**

La clínica NightLight atiende de lunes a viernes de 5 p.m. a 11 p.m. También abre durante los fines de semana y feriados de 12 p.m. a 7 p.m.

Eligiendo juguetes para niños: Cómo encontrar el juguete correcto a la edad de su niño

Las vacaciones se acercan rápidamente y los padres siempre buscan juguetes que son divertidos y seguros que comprar para sus niños. Aquí están algunos consejos que puede ayudar a los padres y los abuelos.

Infantes (menores de 1 año de edad)

Los niños juegan y aprenden tocando y utilizando sus ojos y la boca. Algunas sugerencias para juguetes son:

- Peluches suaves, juguetes chirriantes, juguetes que se pueden meter a la boca, pelotas y matracas que iluminan
- Juguetes de cuerda y juguetes de baño
- Libros suaves o libros de cartón
- Juguetes con colores brillantes con orillas suaves
- Juguetes que son fáciles de limpiar o lavar
- Evite juguetes con correas que se pueden enredar alrededor del cuello de su bebé

Los niños pequeños (de 1 año a 2 años de edad)

Los niños comienzan a armar cosas. Busque juguetes con los que su niño y usted puedan jugar:

- Bloques sólidos de madera de tamaños diferentes
- Juguetes para empujar y jalar
- Pelotas ligeras de por lo menos 3 pulgadas de diámetro

- Juguetes y bloques para pegar
- Libros con dibujos
- Los juguetes para niños pequeños no deben tener partes que se puedan despegar y ahogar al niño.
- Los juguetes con orillas puntiagudas, las canicas, los juguetes con cordones o listones pueden ser mortales para los niños pequeños.
- No compre todavía juguetes operados con pilas. Las pilas pequeñas y redondas pueden ahogar y envenenar al niño.
- Una buena regla que usar es que si el objeto puede quedar dentro de un tubo de papel de baño, un niño puede ahogarse en ello.

Los niños de edad preescolar (de 3 a 4 años de edad)

Los niños de edad preescolar están aprendiendo la coordinación motriz fina y comienzan a ser creativos en sus juegos e historias. Estos juguetes les ayudan a desarrollarse:

- Juguetes para montarse, caballitos mecedores
- Marionetas
- Juguetes sencillos para contar
- Materiales de arte, juegos de mesa sencillos
- Pelota y bate de béisbol
- Muñecas

Niños de edad escolar (entre los 6 y los 10 años de edad)

A los niños de edad escolar les gustan los juguetes con los que pueden jugar con sus amigos, y que son un reto para su imaginación y para su coordinación:

- Figuras de acción
- Juegos de mesa
- Equipo de deportes
- Juegos electrónicos
- Bicicletas, las patinetas y los monopatines. ¡No se le olvide el casco!

Mantenga el recreo seguro y divertido

Sin importar la edad de su niño, manténgase alerta para que el recreo sea seguro. Siga estos consejos para mantener a su niño seguro al jugar con juguetes:

- Siempre supervise a sus niños mientras ellos juegan.
- Esté seguro que los niños juegan con juguetes en un ambiente seguro.
- Asegúrese de que los niños llevan el equipo protector correcto al montar las bicicletas, las patinetas o los monopatines.
- Enseñe a los niños a guardar sus juguetes después de jugar. Esto ayudará a mantener los juguetes de los niños mayores fuera del alcance de los niños más pequeños.