



What is a cold?

- ▶ A cold is a viral infection of the nose and throat.
- ▶ A cold can last as long as 7 to 10 days.
- ▶ Colds are common in young children.
- ▶ Many healthy children will get 6 or more colds a year.
- ▶ Antibiotics do not work for colds.

Signs you might see:

- ▶ Runny nose
- ▶ Sneezing
- ▶ Watery eyes
- ▶ Stuffy nose
- ▶ Dry Cough

What to do at home:

- ▶ Allow your child to rest.
- ▶ Allow your child to drink plenty of liquids.
- ▶ Many children like to have chicken soup when they are ill.
- ▶ For babies, if their nose is stuffed up, use a suction bulb to clear his or her nose. Placing 2 or 3 drops of a saline nasal spray (*Ocean nasal spray, NaSal*) before you use the suction bulb can loosen the mucus and make it easier to get out.
- ▶ If there is a fever, you may give EITHER acetaminophen (*Tylenol, FeverAll*, others) or ibuprofen (*Motrin, Advil*) to help your child feel better. Read the label to find out how much medicine to give. Do NOT use both together.

There is no need to give cough medicine. For most children over 2 years old, tea with honey and lemon will work better than any cough medicine.

Warning: Do not give honey to an infant under 1 year old.

Warning: Over-the-counter cold and cough medicines can be dangerous for young children. Do not give any cough or cold products to children under 4 years old.

Warning: Do not give children or teenagers aspirin for treatment of a cold or flu.

Warning: When giving medicine to your child, be sure to follow the instructions on the label. Giving too much medicine can be dangerous.

When to call your doctor:

- ▶ Your child has difficulty breathing, wheezing, or tightness in the chest.
- ▶ Your child is lethargic, confused, or has extreme fatigue.
- ▶ Your child's cold or flu seems to get better, then gets worse again.
- ▶ Your child has a very sore throat with difficulty swallowing.
- ▶ Your child has severe ear pain, sudden hearing loss, or discharge from the ear.
- ▶ Your child has symptoms of a cold that last longer than 10 days or that worsen over time.
- ▶ Your child has a severe headache, different from a "normal" headache, that is not relieved by acetaminophen (*Tylenol, FeverAll*, others), ibuprofen (*Motrin, Advil*), or aspirin.
- ▶ Your child has a cough that lasts more than 3 weeks.
- ▶ Your child has blurring or a change in vision.
- ▶ Your child coughs up blood.
- ▶ You are worried that this might be something more than a simple cold.

More information:

- ▶ There are no medicines to cure a cold. Antibiotics do not work for a cold. Your child will get better with time.
- ▶ Colds can be passed from one person to another.

Preventing colds:

- ▶ Make sure your child covers his or her mouth when coughing or sneezing.
- ▶ Make sure you wash your hands and your child's hands often.
- ▶ The best way to keep from getting a cold is by washing your hands.

If you have questions or concerns, call Texas Children's Health Plan's **24-hour Nurse Help Line at 1-800-686-3831.**

We have registered nurses available 24 hours a day, 7 days a week to help you with your child's health care needs.



¿Qué es un resfrío?

- ▶ Un resfrío es una infección viral de la nariz y garganta.
- ▶ Un resfrío puede durar de 7 a 10 días.
- ▶ Los resfríos son comunes en niños pequeños.
- ▶ Muchos niños sanos tienen resfriados 6 o más veces por año.
- ▶ Los antibióticos no funcionan para los resfríos.

Signos que puede observar:

- ▶ Moqueo
- ▶ Estornudos
- ▶ Ojos llorosos
- ▶ Congestión nasal
- ▶ Tos seca

Qué hacer en casa:

- ▶ Deje que su hijo descanse.
- ▶ Permita que su hijo tome muchos líquidos.
- ▶ A muchos niños les gusta tomar sopa de pollo cuando están enfermos.
- ▶ Para los bebés que tienen la nariz tapada, use un aspirador nasal para destaparla. Si coloca 2 o 3 gotas de una solución salina nasal en aerosol (*Ocean nasal spray, NaSal*) antes de usar el aspirador puede aflojar la mucosidad y hacer que salga más fácilmente.
- ▶ Si tiene fiebre, puede darle acetaminofeno (*Tylenol, FeverAll*, otros) o ibuprofeno (*Motrin, Advil*) para que su hijo se sienta mejor. Lea la etiqueta para saber la dosis. NO use los dos juntos.

No es necesario darle un medicamento para la tos. Para la mayoría de los niños mayores de 2 años, el té con miel y limón funcionará mejor que cualquier medicamento para la tos.

Advertencia: no le dé miel a un bebé menor de 1 año.

Advertencia: los medicamentos para el resfrío y la tos sin receta pueden ser peligrosos para los niños pequeños. No le dé ningún producto para la tos o el resfrío a niños menores de 4 años.

Advertencia: no le dé aspirina a niños o adolescentes para tratar un resfrío o gripe.

Advertencia: cuando le dé medicamentos a su hijo, asegúrese de seguir las instrucciones que figuran en la etiqueta. Darle medicamentos en exceso puede ser peligroso.

Cuándo llamar a su médico o enfermera:

- ▶ Si su hijo tiene dificultad para respirar, su respiración es agitada o siente opresión en el pecho.
- ▶ Si su hijo está letárgico, confundido o se siente extremadamente fatigado.
- ▶ Si el resfrío o gripe de su hijo parece mejorar y luego empeora nuevamente.
- ▶ Si su hijo tiene mucho dolor de garganta y dificultad para tragar.
- ▶ Si su hijo tiene dolor fuerte de oído, pérdida súbita de la audición o secreción del oído.
- ▶ Si su hijo tiene síntomas de resfrío que duran más de 10 días o que empeoran con el tiempo.
- ▶ Si su hijo tiene un fuerte dolor de cabeza, distinto a un dolor de cabeza "normal", que no se alivia con acetaminofeno (*Tylenol, FeverAll*, otros), ibuprofeno (*Motrin, Advil*) o aspirina.
- ▶ Si su hijo tiene tos que dura más de 3 semanas.
- ▶ Si su hijo tiene visión borrosa o su visión ha cambiado.
- ▶ Si su hijo tose con sangre.
- ▶ Si usted está preocupado porque piensa que puede tratarse de algo más que un simple resfrío.

Más información:

- ▶ No existen medicamentos para curar un resfrío. Los antibióticos no funcionan para un resfrío. Su hijo mejorará con el tiempo.
- ▶ Los resfríos pueden transmitirse de una persona a otra.

Cómo prevenir los resfríos:

- ▶ Asegúrese de que su hijo se cubra la boca al toser o estornudar.
- ▶ Asegúrese de lavarse las manos y las de su hijo con frecuencia.
- ▶ La mejor manera de prevenir un resfrío es lavándose las manos.

Si tiene alguna duda o algo le preocupa, llame a la Línea de Asistencia de Enfermería de Texas Children's Health Plan, las 24 horas del día, al 1-800-686-3831.

Tenemos enfermeras registradas disponibles las 24 horas de los 7 días de la semana, para ayudarlo con las necesidades de salud de su hijo.