



## Preparación escolar contra la influenza (gripe)

### Consejos para los padres

A medida que los niños vuelven a la escuela y pasan menos tiempo afuera y más tiempo en lugares cerrados, como en los salones de clases, se puede ocasionar un aumento en enfermedades tipo la influenza. Los síntomas de la gripe son altamente contagiosos, especialmente cuando la gente comparte espacios cerrados, como los niños en los salones de clases. Practicar algunos simples consejos preventivos puede ayudar a reducir la propagación de resfriados y la gripe.

#### Medidas preventivas

Por favor, enséñeles a sus hijos a seguir estos consejos preventivos para impedir la propagación de la enfermedad:

- **Practique una buena higiene de manos:** Enséñeles a sus hijos a lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Para mayor información sobre higiene de manos, por favor visite <http://www.cdc.gov/cleanhands/>.
- **Practique un buen protocolo respiratorio:** Recuérdeles a sus hijos que se cubran la nariz y la boca con un pañuelo de papel o con sus mangas cuando tosen o estornuden, y que tiren el pañuelo de papel a la basura después de ser usado. Por favor, visite [www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm](http://www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm) para mayor información.
- **No deben tocarse los ojos, la nariz o la boca:** Los gérmenes frecuentemente se propagan de esta manera.
- **No deben compartir objetos personales:** como bebidas, comida, lápices y bolígrafos.
- **Pregunte acerca de cómo hacer para recibir la vacuna de la gripe:** Los *Centros para el control y prevención de las enfermedades* (en inglés: Centers for Disease Control and Prevention) recomiendan que todos los niños entre los 6 meses y 19 años de edad reciban la vacuna de la gripe. Llame a su proveedor de asistencia médica o a la línea telefónica del Condado de Orange para ser referido clínicamente (en inglés: Orange County Health Referral line) al (800) 564-8448. Para mayor información, por favor visite: <http://www.cdc.gov/flu/protect/children.htm>.

#### Cuando se produzca la gripe

- **Sepa las señales y síntomas de la gripe:** Éstos incluyen fiebre (100° o más), tos, dolor de garganta, nariz tapada o goteo nasal, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, y cansancio físico.
- **No mande a los niños a la escuela si están enfermos:** Quienes padecen de una enfermedad como la gripe deben permanecer en casa por lo menos 24 horas después de haber dejado de tener fiebre, o síntomas de la fiebre sin haber tomado medicinas para reducir la fiebre (como ibuprofeno o Tylenol).
- **Mantenga a los niños que están enfermos en una habitación separada:** Trate lo mejor posible de limitar el contacto con los miembros de la casa que no están enfermos.

#### Planear de antemano

- **Cuidado infantil:** Planee que el cuidado de los niños sea en su casa si se enferma su hijo o si se suspenden las clases.
- **Vigile la salud** del niño enfermo y de los otros niños en la casa mediante el control de la fiebre y de los otros síntomas de la gripe. Recuerde: por favor, mantenga a su hijo en la casa si tiene fiebre o los síntomas de la gripe.
- **Identifique si usted tiene hijos que corren un mayor riesgo de padecer enfermedades graves** por la gripe y hable con proveedor de asistencia médica para planear como protegerlos durante la temporada de la gripe. Los niños que tienen mayor riesgo de contraer enfermedades graves a través de la gripe son: niños menores de 5 años de edad, y niños con condiciones médicas crónicas, como por ejemplo el asma y la diabetes.

Para mayor información, por favor, visite la página web con información sobre la gripe/H1N1 del Departamento de Educación del Condado de Orange [http://www.ocde.k12.ca.us/flu\\_update.asp](http://www.ocde.k12.ca.us/flu_update.asp).