

## **Medidas de acción para que los padres protejan de la gripe a sus niños y a la familia este año**

El Centro de control y prevención de enfermedades (CDC) recomienda cuatro maneras principales en la escuela y el hogar para que usted y su familia se mantengan sanos y no contraigan la gripe:

**Practicar buen higiene de las manos** 1. por medio de lavarse las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. También son eficaces los limpiadores de manos a base de alcohol.

**Cubrirse la boca y la nariz** 2. con un pañuelo de papel cuando tosen o estornudan. Si no tiene un pañuelo de papel, toser o estornudar en el codo o el hombro; no en las manos.

**Quedarse en la casa si usted o su niño o niña se enferman** 3. por lo menos hasta 24 horas después que haya pasado la fiebre o los síntomas de fiebre (sin usar medicina para bajar la calentura). Al mantener en la casa a los estudiantes que están enfermos se contiene el virus sin que se contagien los demás.

**Haga que se vacune la familia** 4. para las gripes de la temporada y la vacuna de la gripe 2009 H1N1, cuando se ofrezca.

Si las condiciones de la gripe son **MÁS** graves, los padres deben considerar los siguientes pasos:

**Extender el tiempo que se quede en casa el niño enfermo** por lo menos 7 días, aunque esté sintiéndose mejor antes. Aquellos que aún estén enfermos después de 7 días deben seguir quedándose en la casa hasta por lo menos 24 horas después que los síntomas hayan desaparecido completamente.

**Si alguien del hogar está enfermo, mantener en la casa a los demás hermanos que asisten a la escuela, por 5 días** desde que empezó a sentirse mal el enfermo. Los padres deberán estar pendientes de su salud y la de los demás niños en caso de fiebre u otros síntomas de la gripe.

Seguir los siguientes pasos para prepararse para la gripe en el año escolar 2009-2010:

**Planear para el cuidado de sus niños en la casa** si su niño o niña se enferma o si la escuela envía a la casa a los estudiantes.

**Planear controlar la salud** de su niño enfermo y de cualquier otro niño en la casa, por medio de revisar si tienen fiebre u otros síntomas de la gripe.

**Identificar si el niño sufre mayor riesgo** de una enfermedad grave que la gripe y platicar con la persona encargada de su salud sobre un plan para protegerlos durante la temporada de gripe. Los niños en alto riesgo de enfermarse gravemente con la gripe incluyen: niños menores de 5 años de edad y aquellos con condiciones médicas crónicas, como asma y diabetes.

**Identificar una recámara separada** en la casa para el cuidado de los que están enfermos.

**Poner al día** las listas de contactos para emergencias.

**Colectar** libros, DVDs y otros artículos para mantener entretenidos a los niños en la casa si es que la escuela está cerrada o si los niños tienen que quedarse en la casa cuando están enfermos.

**Platicar con los administradores de la escuela** acerca del plan de emergencia o en caso de pandemia.

Es importante que trabajemos todos juntos para tomar pasos de precaución y evitar la propagación de la gripe.

Puede obtener más información en el sitio en la red: [www.flu.gov](http://www.flu.gov) o ponerse en contacto con el CDC 24 horas/cualquier día en: 1(800) CDC-INFO (232-4636). Para más información por favor ponerse en contacto con la enfermera escolar o con Servicios de Salud del VUSD en 641-5000, Ext. 1136.