

TEMPORADA DE GRIPE

Estemos sanos.

Es hora de planear, preparar y protegernos a nosotros mismos y a nuestra comunidad para evitar el contagio de cualquier gripe.

1. **Cubran su nariz y boca con un pañuelo de papel cuando estornuden y tiren ese pañuelo a la basura**
2. **Laven sus manos con frecuencia.**
3. **Eviten tocarse los ojos, nariz o la boca porque los gérmenes se contagian por esos sitios.**
4. **Intenten evitar el contacto con las personas enfermas y apártense de los otros mientras ustedes están enfermos.**
5. **Dejen a sus hijos en casa si tienen estos síntomas: fiebre superior a los 100° (quédense en casa por lo menos 24 horas después que ya no hay fiebre), tos, goteo nasal, garganta irritada, vómitos o náuseas, diarrea.**
6. **Hagan planes para el cuidado de sus hijos por si se ponen enfermos o se cierra su clase/escuela.**

**SE ENVIARÁ A CASA A TODOS LOS ALUMNOS
CON SÍNTOMAS DE GRIPE.**



En los niños,
las señales de
emergencia
que necesitan
atención
médica incluyen:

- **Respiración rápida o dificultad para respirar**
- **Piel de color azulado o grisáceo**
- **No beber suficientes líquidos**
- **Vómito severo o persistente**
- **No despertarse o no interaccionar**
- **Estar tan irritable que el/la niño/a no quiere que se le levante en brazos**
- **Los síntomas de la gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y tos peor**

¿Qué es la gripe?

La gripe (influenza) es una infección de nariz, garganta y pulmones causada por los virus de la gripe. Los virus de la gripe causan enfermedad, estancias en el hospital y muertes en los Estados Unidos cada año. Hay muchos virus diferentes de la gripe y a veces surgen nuevos virus que ponen enferma a la gente.

¿Qué debería usar para limpiar las manos?

Lavar las manos con agua y jabón durante tanto rato como tardamos en cantar "Feliz Cumpleaños" dos veces nos ayudará a protegernos contra muchos gérmenes. Cuando no tenemos agua y jabón disponibles, usar toallitas o gel con alcohol* (el gel hay que frotarlo en las manos hasta que están secas). *(*Aunque no hay tanta evidencia científica como la hay con lavarse las manos y desinfectantes con base de alcohol, otros desinfectantes de manos que no tienen alcohol también se pueden usar para matar gérmenes en las manos en los lugares en los que están prohibidos los productos con base de alcohol.)*

¿Qué tan seria es la gripe?

La gripe puede ser muy seria, especialmente para niños pequeños y niños de cualquier edad que tienen una o más condición médica crónica. Estas condiciones incluyen asma u otros problemas pulmonares, diabetes, sistema inmunitario debilitado, enfermedades de los riñones, problemas de corazón y trastornos neurológicos y neuromusculares. Estas condiciones pueden ponerse más serias por culpa de la gripe, incluyendo el nuevo virus H1N1.

¿Cómo se contagia?

Tanto la nueva gripe H1N1 como la gripe de temporada se contagian principalmente de persona a persona a través de la tos y los estornudos de la gente enferma con la gripe. Las personas también se pueden contagiar tocando algo que tiene el virus de la gripe y luego se tocan la boca o la nariz.

¿Cuánto tiempo puede una persona enferma contagiar de la gripe a otros?

Las personas infectadas con la gripe de temporada y la nueva gripe H1N1 contagian el virus y pueden infectar a otros desde el día antes a ponerse enfermos a 5-7 días después. Esto puede durar más tiempo en algunas personas, especialmente en niños y en personas con sistemas inmunológicos debilitados y en personas infectadas con la nueva gripe H1N1.

¿Qué limpieza de casa impide el contagio del virus de la gripe?

Para evitar que se extienda el virus de la gripe es importante mantener las superficies limpias (especialmente las mesillas de noche, las superficies del cuarto de baño, las repisas y mostradores de las cocinas y los juguetes) usando desinfectante doméstico siguiendo las instrucciones de la etiqueta del producto.



Para más información, visiten
www.cdc.gov or www.flu.gov
o www.sbcphd.net