

Acción y Pasos para Padres y Personal Docente para Proteger Nuestros Niños, Estudiantes, y Familias de la Gripe este Año Escolar

Las señales de la gripe y H1N1 (Gripe Porcina) son las siguientes:

- Fiebre ó Escalofrios, Y
- Toser • Dolor en la Garganta • Fluidez de Mucosidad en la Nariz
- Dolor en el Cuerpo • Dolor de Cabeza • Cansancio • Diarrea
- Vomito

Los Centros para el Control de Enfermedad y Prevención (CDC) recomiendan 5 principales maneras para que usted y su familia puedan prevenirse y mantenerse libres de enfermarse de la gripe en la escuela y en la casa.

1. **Practique la higiene buena** lavándose las manos a con frecuencia con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar.
2. **Cubriéndose la boca y la nariz** con un pañuelo cuando usted tose o estornuda. Si usted no tiene un pañuelo, por favor cúbrase la tos o el estornudo con su codo o en su hombro; no en sus manos.
3. **Evite tocarse** la nariz, la boca, y los ojos con las manos directamente. Estas acciones ayudan a esparcirse los microbios.
4. **Quedarse en casa** siguiendo una enfermedad de gripe, quedarse en casa por lo menos 24 horas después de ya no tengan fiebre ó señales de fiebre (sin el uso de medicamentos de reducción de fiebre como son Tylenol y la aspirina) Guardar un estudiante enfermo en casa significa que ellos guardan sus virus para ellos mismos en vez de compartirlos con otros.
5. **Ponle la vacuna a tú familia** para la estación de gripe y 2009 H1N1 gripe (gripe porcina) cuando las vacunas estén disponibles.

Siga estos pasos para prepararse para la gripe durante el año escolar 2009-2010 :

- Planear un lugar de cuidado de niños si su hijo/hija llegara a enfermarse.
- Planear el monitoreo de la salud del niño enfermo y cualquier otros niños en la casa como chocarles la fiebre y otros síntomas de gripe.
- Identificar si usted tiene un niño con alto riesgo de una enfermedad seria de parte de la gripe y hablar con su proveedor de cuidado de salud acerca de un plan para protegerlos durante la estación de gripe. Niños con alto riesgo de una enfermedad de gripe incluye: Niños menores de 5 años de edad y aquellos con condición crónica medica, como asma y diabetes.

Para más información sobre la gripe de estación y H1N1 gripe (Porcina), por favor visite www.flu.gov, www.CDC.gov, ó llame al 1(800) CDC-INFO (232-4636).