



Para la época de influenza: Nuestras enfermeras escolares ayudan a su familia a permanecer saludables con consejos fáciles de seguir

¿Cuáles son algunas maneras en las que puedo proteger a mi hijo(a) contra la influenza?

En adición a ser vacunado, tome – y aliente a su hijo a tomar – pasos diarios que puedan ayudar a prevenir la propagación de gérmenes. Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer para reducir el riesgo de llegar a enfermarse:

- Cubra la tos y estornudos con un pañuelo desechable. Tire los pañuelos desechables después de usarlos.
- Manténgase alejado de personas enfermas.
- Lávese las manos a menudo con jabón y agua.
- Si jabón y agua no están disponibles, use un frotador de manos con base de alcohol.
- Evite el tocar sus ojos, nariz y boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Si alguien en la casa está enfermo, trate de mantenerlos en un cuarto separado, si es posible.
- Mantenga mesas del lado de la cama, vanitorios de baño, mostradores de cocina, y juguetes para los niños limpios frotándolos con un desinfectante doméstico de acuerdo a las direcciones de la etiqueta del producto.
- Tire a la basura los pañuelos desechables y otros objetos usados por personas enfermas en su hogar.
- Estos pasos diarios son una buena manera de reducir sus probabilidades de adquirir todo tipo de enfermedades, pero la vacunación es siempre la mejor manera de específicamente prevenir la influenza.

¿Qué hago si mi hijo(a) se ve muy enfermo(a)?

Aún niños que siempre han sido saludables o que ya han contraído la influenza antes pueden tener un caso severo de influenza.

Llame para cuidado de emergencia o lleve a su hijo al doctor de inmediato si su hijo de cualquier edad tiene alguna de las siguientes señales de advertencia o emergencia:

- Respiración acelerada o problemas respirando.
- Color de la piel azulada o gris.
- No está tomando suficiente fluidos (no está yendo al baño o creando tanta orina como ellos normalmente lo hacen)
- Vomitando mucho o persistentemente.
- No está despertando o interactuando.
- Está tan irritable que el niño no se puede cargar (tomar en brazos).
- Síntomas como la influenza que mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos que empeora.
- Tiene otras condiciones (como enfermedades al corazón o pulmones, diabetes, o asma) y desarrolla síntomas de influenza, incluyendo una fiebre y/o tos.

¿Cuándo puede su hijo regresar a la escuela después de haber tenido la influenza?

Deje a su hijo en la casa, sin enviarlo a la escuela, guardería o campamento por a lo menos 24 horas después de que la fiebre se haya ido. (La fiebre debe irse sin el uso de medicina para reducirla). Una fiebre es definida como una temperatura oral excediendo los 101°F.