

Protege a tu Familia de la Gripe en este Año Escolar

La temporada de la gripe ha comenzado en Tulsa, y la escuela de su hijo está tomando los pasos para asegurarse que los estudiantes permanezcan en buen estado de salud. El centro de control de enfermedades (CDC) recomienda cuatro maneras principales de cómo usted y su familia puede evitar gérmenes infecciosos en la escuela y en la casa:

1. Practica la buena higiene en tus manos lavándolas seguido con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar.



Limpiadores a base de alcohol son eficientes también.

2. Cúbrase la boca y la nariz con una servilleta cuando tosa o estornude, si no tiene servilletas, tosa o estornude dentro de su brazo u hombro; no en sus manos. No se toque los ojos, nariz, o boca. Los gérmenes usualmente se riegan de esta manera.

3. Quédese en la casa si usted o su hijo esta enfermo por lo menos 24 horas después que haya pasado la fiebre (de mas de 100°F/37.7°C) o signos de esta (sin el uso de medicinas que reduzcan la fiebre). Al mantener los estudiantes



enfermos en sus casas significa que mantienen sus virus para sí mismos en lugar de esparcirlos a los demás.

4. Vacune a su familia contra la gripe de temporada y contra la gripe del 2009 H1N1 cuando la vacuna este disponible.

Si las condiciones de la gripe se vuelven MÁS severas, contacte a su doctor. (use el mismo criterio que usaría en la gripe temporal)

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

- Tenga un plan para el cuidado de su hijo en casa por si su hijo se enferma o es enviado de la escuela a la casa. Asegurase que sus contactos de emergencia estén actualizados en la escuela y en el trabajo.
- Niños o adultos que están sanos y sin síntomas de la gripe no pueden ser excluidos de la escuela o trabajo nada mas por haber viajado a un área donde se encuentra la gripe H1N1 o hicieron contacto directo con una persona con sospechas o confirmación de la gripe. Estos sin embargo tendrán que monitorear su salud muy de cerca por si les da fiebre, tos o dolor de garganta, algunas beses con desecho o constipación de la nariz, dolor de cuerpo, vomito o diarrea.
- Identificar aquellos que están en mayor riesgo de enfermedades graves de la gripe y hable con su doctor acerca de algún plan para protegerlos durante la temporada de gripe. Aquellos con un mayor riesgo de contraer enfermedades graves de la gripe son: Niños menores de 5 años de edad, adultos mayores de 65 años, personas menores de 19 años recibiendo terapia con aspirinas a largo plazo, mujeres embarazadas, personas con enfermedades crónicas o con un sistema inmunológico débil y residentes de hogares de ancianos u instalaciones de cuidado permanente.
- Identificar una habitación separada en la casa para el cuidado de familiares enfermos.