

Medidas para que los padres protejan a sus hijos y a su familia de la gripe durante este año escolar

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan 4 maneras principales para que usted y su familia eviten enfermarse de gripe en el escuela y en el hogar:

1. **Practicar una buena higiene de manos** lavándose las manos con agua y jabón frecuentemente, especialmente después de toser o estornudar. Los limpiadores para manos a base de alcohol también son efectivos.
2. **Cubrirse la boca y la nariz** con un pañuelo desechable cuando tose o estornuda. Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude cubriéndose la boca con el ángulo interno del codo u hombro, no usando las manos.
3. **Si su hijo o usted están enfermos, permanezcan en su casa** durante al menos 24 horas después de la desaparición de la fiebre o de los síntomas de la fiebre (sin haber usado medicamentos antifebriles). Si se mantiene a los estudiantes enfermos en el hogar, el virus permanece con ellos en lugar de diseminarse.
4. **Vacunar a su familia** contra la gripe de temporada y la gripe H1N1 de 2009 cuando estén disponibles las vacunas.

Si las condiciones de la gripe se vuelven MÁS graves, los padres deben tener en cuenta los siguientes puntos:

- **Extender el tiempo en que los niños enfermos permanecen en el hogar** por al menos 7 días, incluso si se sienten mejor antes. Las personas que continúen enfermas después de los 7 días deben permanecer en el hogar durante al menos 24 horas después de la desaparición de los síntomas.
- **Si un integrante del hogar está enfermo, mantenga a los hermanos o hermanas en edad escolar en el hogar durante 5 días** a partir del momento en que el integrante del hogar se enfermó. Los padres deben controlar su salud y la salud de otros niños en edad escolar para verificar si presentan fiebre u otros síntomas de gripe.

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

- Organice el cuidado de los niños en el hogar en caso de que se enfermen o si se suspenden las clases.
- Monitoree la salud de los niños enfermos y de cualquier otro niño de la casa, controlando si tienen fiebre u otros síntomas de gripe.
- Identifique a los niños que tienen mayor riesgo de padecer una enfermedad grave derivada de la gripe y consulte a su proveedor de atención médica sobre un plan para protegerlos durante la temporada de la gripe. Los niños que tienen alto riesgo de padecer una enfermedad por la gripe incluyen: niños menores de 5 años y niños con enfermedades crónicas, como asma o diabetes.

- Destine una habitación separada en la casa para la atención de los miembros de la familia que están enfermos.
- Actualice las listas de contacto en caso de emergencias.
- Reúna juegos, libros, DVD y otros artículos para que su familia esté entretenida en caso de que las escuelas suspendan las clases o si su hijo se enferma y debe permanecer en su casa.

Consulte a las autoridades de la escuela sobre su plan de emergencia o plan para la pandemia.

Para obtener más información:

- **Visite:** www.flu.gov
- **Contacte a los CDC las 24 horas/todos los días**
 - 1-800-CDC-INFO (232-4636)
 - TTY: (888)232-6348
 - cdcinfo@cdc.gov