

# **La Gripe – Qué Hacer y Qué No Hacer**

## **Una Guía para los Padres**

Los oficiales de la salud pública del Condado de Hillsborough nos han informado que se espera una amplia propagación de la gripe para la temporada que se aproxima. Haremos todo lo que está a nuestro alcance para controlar la transmisión de la gripe en nuestras escuelas, ya sea el virus H1N1 (comúnmente conocido como “la gripe porcina”), o alguna otra forma de la gripe. Necesitamos su ayuda. De parte de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades y el Departamento de Salud les presentamos una lista corta de lo que las familias pueden hacer para mantener a los niños saludables y nuestras escuelas abiertas.

- **No envíen a los niños a la escuela si se encuentran enfermos.** Si su niño(a) aparenta estar enfermo mientras se encuentra en la escuela, él/ella será aislado (usualmente se le enviará a la clínica de la escuela), y les pediremos que se lo lleven a casa.
- **Mantengan a los niños enfermos en casa** por lo menos 24 horas después de que ellos ya no presenten síntomas de fiebre y que no necesiten medicamento para controlar la fiebre. Ésto ayudará a reducir el número de niños, personal escolar y padres infectados.
- **Promuevan el lavarse las manos frecuentemente** con agua y jabón por lo menos 20 segundos o utilicen un desinfectante para las manos con alcohol.
- **Aconsejen a los niños a que no compartan objetos personales** tales como bebidas, alimentos, utensilios sucios y que se cubran con un pañuelo desechable cuando tosan o estornuden. Si no tienen un pañuelo desechable disponible, aconséjenlos a que tosan o estornuden hacia el codo, el brazo o la manga.
- **Conozcan cuáles son los síntomas de la gripe.** La gripe es una enfermedad viral respiratoria que usualmente ocasiona fiebres, dolor de garganta y/o tos. Algunas personas experimentan dolores musculares, de cabeza, escalofríos y fatiga. La enfermedad usualmente dura una semana.
- **Si su niño(a) se enferma,** consulten con su médico y asegúrense que descanse lo suficiente y beba muchos líquidos.

**Cuando la vacuna contra la gripe H1N1 esté disponible,** esperamos tenerla disponible en nuestras escuelas para todos los estudiantes y personal escolar que desean recibirla. Ningún niño será vacunado hasta que obtengamos un permiso por escrito de los padres o encargados

**Para más información sobre la gripe H1N1**, visiten la página de Internet del distrito escolar ([www.sdhc.k12.fl.us](http://www.sdhc.k12.fl.us)) e ingrese en los Recursos de Salud (*Health Resources*) bajo Enlaces Importantes (*Important Links*), o visite la página de Internet del estado relacionada con la gripe ([www.flu.gov](http://www.flu.gov)).