

# INFLUENZA

## INFORMACIÓN PARA ESTUDIANTES Y PADRES DE FAMILIA

Lo que usted haga en esta temporada de gripe impacta no sólo la salud de usted y de su familia, pero también su comunidad. Necesitamos que todos sigan estos pasos críticos para prevenir la propagación de la gripe — tanto de la H1N1 así como de la gripe estacional.

### Acciones críticas para prevenir el contagio y propagación de la gripe.

#### Lávese sus manos.

Lávese sus manos frecuentemente con jabón y agua tibia, especialmente después de toser o estornudar. Los jabones de manos a base de alcohol también son efectivos (con al menos 60% de alcohol). Enseñe a sus niños a lavarse las manos demostrándoselos.

#### Cúbrase al toser.

Utilice la manga de su ropa, su codo u hombro para cubrirse al toser o estornudar. También puede cubrir su boca y nariz con un pañuelo desechable y tírelo después de usarlo. Enseñe a sus niños a hacer esto mismo.

#### Quédese en casa si está enfermo.

Cualquier persona que esté enferma debe quedarse en casa y no asistir a la escuela o al trabajo. Los síntomas para identificar la gripe son fiebres de más de 100°F, tos, dolores musculares, dolores de cabeza severos y, en algunos casos, vómito y diarrea. Contacte a un proveedor de salud acerca de sus síntomas.

#### Haga un plan de apoyo para el cuidado de menores.

Tenga un plan de apoyo si su niño no puede asistir a su guardería habitual, si el personal de la guardería está enfermo o si la enfermedad se está propagando. Es mejor tener dos personas con las que pueda contar para que sean su plan alternativo (o de apoyo).

#### Vacúnese.

Existe ahora una vacuna contra la gripe H1N1. En los comienzos, el suministro de vacunas será limitado, así que está siendo suministrado a personas con riesgos más altos de enfermedades severas. En este momento los niños de edad escolar pertenecen a uno de estos grupos - específicamente individuos de edades entre 6 meses y 24 años. Esta vacuna no reemplaza la vacuna contra la influenza que se aplica en temporadas - la intención es usarla junto con la vacuna de gripe estacional para proteger a la gente. Así que obtener la vacuna de gripe estacional es también importante.

#### Manténgase informado.

Visite [www.columbuspandemicflu.com](http://www.columbuspandemicflu.com) para información y actualización sobre influenza. También puede seguirnos en Facebook ([www.facebook.com/ColumbusFluInfo](http://www.facebook.com/ColumbusFluInfo)) y Twitter ([www.twitter.com/ColumbusFluInfo](http://www.twitter.com/ColumbusFluInfo)). Esté atento a reportes de parte del personal de su escuela sobre vacunas para estudiantes.



9.15.09