

## PASOS A SEGUIR POR LOS PADRES PARA PROTEGER A SUS HIJOS Y A SU FAMILIA DE LA INFLUENZA ESTE AÑO

Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan 4 medidas importantes para prevenir que usted y su familia contraiga la influenza este año escolar:

1. **Mantener las manos limpias** lavándoselas frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. También puede usar limpiadores de manos a base de alcohol.
2. **Cubrir su boca y su nariz** con un pañuelo de tela o desechable cuando tosa o estornude. Si no tiene un pañuelo disponible, tosa o estornude en la parte interior de sus codos o en sus hombros, nunca lo haga en sus manos.
3. **Quedarse en casa si usted o su hijo están enfermos** por lo menos 24 horas después de que se quite la fiebre (sin tomar medicina para bajar la fiebre). Al quedarse en casa evitarán contagiar a otros.
4. **Vacunar a toda la familia** en contra de la influenza estacional y la influenza H1N1 2009 cuando las vacunas estén disponibles.

Si los síntomas de la influenza se AGRAVAN, los padres de familia deben considerar las medidas siguientes:

- Extender el tiempo que los estudiantes enfermos se queden en la casa por lo menos a 7 días, aún y cuando se sientan mejor antes de ese tiempo. Las personas que sigan enfermas después de los 7 días deben quedarse en casa por lo menos 24 horas después de que ya no presenten ningún síntoma de la enfermedad.
- Si alguien de la familia se enferma, no mandar a ningún estudiantes que viva en la misma casa a la escuela por 5 días contando desde el momento en que el miembro de la familia contrajo la enfermedad. Los padres deben vigilar su salud y la de los otros miembros de la familia y ver si les da fiebre o si presentan otros síntomas de la influenza.

Tomar las siguientes medidas para prepararse contra la influenza en este año escolar 2009-2010:

- Planear quien le va a cuidar a sus hijos si se enferman o si la escuela tiene que cerrar sus puertas.
- Planear el monitoreo de la salud de los hijos enfermos vigilandoles la fiebre y otros síntomas de la influenza.
- Identificar si usted tiene hijos que están en un riesgo más alto de contraer enfermedades más serias causadas por la influenza y hablar con su doctor para que desarrollen un plan para protegerlos en la temporada de la influenza. Las personas con alto riesgo de contraer enfermedades más serias causadas por la influenza incluyen: niños menores de 5 años y niños con enfermedades crónicas tales como asma y diabetes.