

Medidas de Acción para Padres para Proteger a su Hijo y su Familia del Flu este Año Escolar

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan 4 formas principales para que usted y su familia no se enfermen con el flu en la escuela y en la casa:

1. **Practique una buena higiene de manos** lavándose las manos seguido con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Limpiadores de manos en base a alcohol son también efectivos.
2. **Cubra su boca y nariz** con un papel tisú cuando tosa o estornude. Si no tuviera un papel tisú, tosa o estornude en su codo u hombro; no en sus manos.
3. **Quédese en casa si usted o su hijo(a) está enfermo(a)** por lo menos 24 horas después que haya parado la fiebre o los síntomas de la fiebre (sin el uso de una medicina para bajar la fiebre). Tener a los niños enfermos en casa significa que ellos tendrán el virus con ellos mismos y no lo propagarán con los demás.
4. **Vacune a su familia** para la temporada del flu y con la vacuna del flu 2009 H1N1 cuando ésta esté disponible.

Si usted es informado por la escuela o por su médico que las condiciones del flu están **MÁS** severas, los padres deben considerar las siguientes medidas:

- **Extienda el tiempo que su hijo enfermo se quede en casa** a por lo menos 7 días, aunque ellos se sientan mejor antes. Personas que continúan enfermas después de 7 días deben continuar quedándose en casa hasta por lo menos 24 horas después que los síntomas se hayan ido por completo.
- **Si un miembro de la casa está enfermo, mantenga a cualquier hermano o hermana en edad escolar en casa por 5 días** desde el momento que el miembro de la casa se enfermara. Padres deben vigilar su salud y la salud de otros niños en edad escolar, en caso tengan fiebre u otros síntomas del flu.

Sigan estas medidas para prepararse para el flu durante el año escolar 2009-2010:

- Planee el cuidado para su hijo en la casa si su hijo se enfermara o haya un receso en la escuela.
- Planee en vigilar la salud del niño enfermo y la de los otros niños en la casa verificando si tienen fiebre u otros síntomas del flu.
- Identifique si usted tiene niños que están en un alto riesgo de contraer una enfermedad seria a causa del flu, hable con su médico sobre algún plan para protegerlos durante la temporada del flu. Niños con alto riesgo de contraer una enfermedad seria a causa del flu incluyen: niños menores de 5 años de edad y aquellos niños con condiciones médicas crónicas, tales como asma y diabetes.
- Disponga una habitación separada en la casa para el cuidado de los miembros enfermos de la familia.
- Actualice las listas de contactos de emergencia.
- Tenga juegos, libros, DVDs y otros artículos para mantener a su familia entretenida si hubiera un receso en la escuela o si su hijo se enfermara y tenga que quedarse en casa.

Para más información:

- **Visite:** www.flu.gov
- **Contacte CDC 24 Horas/Todos los Días**
 - 1-800-CDC-INFO (232-4636)
 - TTY: (888)232-6348
 - cdcinfo@cdc.gov