

PASOS QUE DEBEN SEGUIR LOS PADRES PARA PROTEGER A SUS HIJOS Y SU FAMILIA CONTRA LA INFLUENZA DURANTE EL AÑO ESCOLAR

(Existen cuatro formas principales para que usted y su familia eviten enfermarse de influenza en la escuela y en el hogar)

1. **Practique una buena higiene en sus manos** al lavarlas frecuentemente con agua y jabón, en especial, después de toser o estornudar. Las soluciones a base de alcohol para limpiar las manos también son efectivas (para lograr una mayor efectividad, frote la solución hasta que las manos estén secas).
2. **Cubra su boca y su nariz** con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude hacia su codo u hombro, no hacia sus manos.
3. **Si usted o su hijo(a) están enfermos(as), deben permanecer en casa** durante al menos 24 horas después de que ya no tengan fiebre o signos de fiebre (**sin utilizar medicamentos para bajar la fiebre**). La fiebre es la temperatura que se toma con un termómetro, que es igual o superior a 100 grados Fahrenheit (38 grados Celsius). Si no puede medir la temperatura, los signos de fiebre pueden incluir una sensación de calor, un aspecto sonrojado o sudor o temblor. Mantener a los estudiantes enfermos en casa significa mantener sus virus para sí solos en lugar de compartírselos con los demás.
4. **Vacune a su familia** contra la influenza estacional y la influenza H1N1 2009 una vez que las vacunas estén disponibles.

Siga estos pasos para prepararse para la influenza durante el año escolar 2009-2010:

- Coordine atención infantil en casa si su hijo(a) se enferma.
- Planifique supervisar la salud del(de la) niño(a) enfermo(a) y otros niños de la familia al tomar su temperatura y verificar otros síntomas de la influenza. **Estos síntomas pueden incluir: fiebre, dolores en el cuerpo, obstrucción o goteo nasal, dolor de garganta, náuseas o vómitos o diarrea.** Debe quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas.
- Identifique si tiene hijos con un mayor riesgo de presentar una enfermedad grave a raíz de la influenza y hable con su proveedor de atención de salud sobre un plan para protegerlos durante la temporada de influenza. Los niños en alto riesgo de presentar una enfermedad grave a causa de la influenza incluyen: niños menores de 5 años y niños con afecciones médicas crónicas, como asma, diabetes, etc.
- Asigne una habitación separada en la casa para cuidar a los miembros de la familia enfermos.
- Actualice las listas de contacto en caso de emergencia.
- Reúna juegos, libros, DVD y otros artículos para mantener entretenida a su familia si su hijo(a) está enfermo(a) y debe permanecer en casa.

Las Escuelas Públicas de Columbia trabajan en constante cooperación con el Departamento de Salud del Condado de Boone para proporcionarles a usted y su familia las noticias más actualizadas acerca de la influenza.