



## CONSEJOS DE LA ENFERMERA DE LA ESCUELA: AYUDE A MANTENER A SU HIJO SANO Y LIBRE DE GRIPE

La temporada de la gripe está a la vuelta de la esquina por lo que es importante que trabajemos juntos para mantener a nuestros hijos sanos. Los virus se transmiten fácilmente entre los niños en la escuela, y las familias con hijos en edad escolar tienen más infecciones que otras, con un promedio de un tercio de los miembros de estas familias infectados cada año. Al mantener a nuestros hijos libres de gripe, beneficiamos a la comunidad en su totalidad. Usted puede ayudar a prevenir la propagación de la gripe o ayudar a su hijo a curarse si se enferma, siguiendo algunos pasos simples:

- De ser posible, usted y su hijo deben recibir la vacuna contra la gripe
- Recuerde a su hijo cubrir su nariz y boca con un pañuelo de papel al estornudar o toser y tirarlo a la basura inmediatamente
- Haga que su hijo se lave las manos frecuentemente con agua y jabón al menos por 20 segundos.
- Desinfecte con frecuencia las superficies que toca y los objetos que comparte, al menos una vez al día
- Asegúrese de que en sus baños siempre haya jabón, toallas de manos y pañuelos de papel
- Enseñe a su hijo a no tocarse su boca, nariz y ojos
- Si su hijo está enfermo con fiebre, déjelo en casa para prevenir que otros se contagien con la enfermedad

Si usted está preocupado por los síntomas de gripe de su hijo, llame a su médico temprano. Llame a su doctor si su hijo tiene una enfermedad crónica. Síntomas comunes de la gripe incluyen fiebre alta, dolor de cabeza severo, dolor muscular y de cuerpo, agotamiento y tos seca. Además, los niños muestran otros síntomas de gripe que no son frecuentes en los adultos como náusea, vómitos y diarrea. Algunos niños pueden beneficiarse al tomar un medicamento antiviral, que puede ser prescrito por un médico y puede ayudar a disminuir los síntomas y reducir el riesgo de complicaciones. Para ser más efectivo, el medicamento antiviral debe ser tomado dentro de 12-48 horas después de que los síntomas de gripe hayan comenzado.

El Reglamento Administrativo FFAD de KISD ha sido establecido para asegurar la salud y la seguridad de todos los alumnos y manifiesta que los alumnos con síntomas de vómito, diarrea o una fiebre de  $\geq 100.4$  grados F, deberán ser excluidos de la escuela y deberán estar libres de fiebre ( $< 100.4$  grados F) durante por lo menos 24 horas sin tomar medicamentos para reducir la fiebre tales como el acetaminofeno o el ibuprofeno.

Si tiene alguna pregunta o quisiera información adicional sobre la prevención y cuidados de la gripe, por favor contacte a la enfermera de la escuela.