

¿Qué debo usar para desinfectar las manos?

Lavarse las manos con jabón y agua (por el tiempo que le tome cantar el "Happy Birthday" dos veces) le ayudará a protegerse contra gérmenes. Cuando no tenga jabón y agua a la mano, las toallitas y geles a base de alcohol pueden ser usados (los geles se deben frotar en las manos hasta que sequen).

Si su niño(a) se enferma

¿Qué puedo hacer si mi niño se enferma?

Si su niño de 5 años o mayor quien usualmente es sano presenta síntomas de gripe (tos, fiebre, dolor de garganta, malestar general en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, congestión o moqueo y fatiga) llame a su médico y asegúrese que su niño(a) beba abundantes líquidos y descanse en abundancia. Si su niño tiene 5 años o menor o en cualquier edad con alguna condición médica como asma, diabetes, o algún problema neurológico y presenta síntomas de gripe (con tos, fiebre, dolor de garganta, malestar general dolor de cabeza, escalofríos, congestión nasal o moqueo y fatiga) Llame a su médico o busque atención médica. Esto se debe a que los niños pequeños y aquellos con enfermedades preexistentes (como asma o diabetes) pueden estar en mayor riesgo de padecer complicaciones por la gripe incluyendo H1N1. Hable con su médico si esta preocupado por alguna enfermedad que padezca su hijo.

¿Qué hago si mi hijo(a) de ve muy enfermo(a)?

Aún los niños que siempre han estado sanos o han tenido gripe antes, pueden enfermarse severamente por gripe.

Llame o lleve a su hijo (de cualquier edad) con el médico inmediatamente si presenta:

- Respiración acelerada o dificultad para respirar
- Coloración azul, grisácea o morada de la piel
- Si no bebe suficientes líquidos
- Vómito severo o persistente
- Que no quiera despertar o no reaccione
- Irritabilidad al grado que el bebé no quiera ser cargado
- Síntomas similares a la gripe que mejoran pero regresan con fiebre y tos mas severa
- Si tiene otras condiciones medicas (como problemas cardiacos, pulmonares, diabetes o asma) y desarrolla síntomas similares a la gripe (tos, fiebre, dolor de garganta, malestar general, escalofríos, moqueo o congestión nasal y fatiga).

¿Puede mi niño acudir a la escuela, guardería o campamento si esta enfermo(a)?

No. Si niño(a) debe quedarse en casa y descansar para evitar contagiar a otros.

¿Cuándo puede regresar mi hijo(a) a la escuela a causa de la gripe?

Mantenga a su niño(a) en casa sin asistir a la escuela, guardería o campamento por al menos 24 horas después de que la fiebre ha desaparecido (sin ayuda de medicamento para la fiebre) La fiebre se considera igual o mayor a 100° F 37.8°C.

Para mayor información, visite:

www.cdc.gov o www.flu.gov
o www.dhhs.ne.gov

(Cuentan con información en varios idiomas)



Gripe Estacional y Novel H1N1: Guía para Padres de Familia

Información sobre la Gripe

¿Qué es la Gripe (flu, influenza)?

Es una infección de la nariz, garganta y pulmones causada por un virus. Este virus es responsable de causar enfermedad, hospitalizaciones y muerte en los Estados Unidos cada año. Existen muchos virus de la gripe y en ocasiones aparece un nuevo virus enfermado a la gente.

¿Qué es la Gripe H1N1?

Es un virus de la gripe nuevo y muy diferente que se está diseminando alrededor del mundo. Llamado en un inicio "gripe porcina o swine flu" debido a que presenta algunas porciones que son encontradas en los virus que causan gripe en los cerdos. Sin embargo este nuevo virus H1N1 no ha sido encontrado en los cerdos en los Estados Unidos. H1N1 es impredecible, pero los científicos creen que el H1N1 causará enfermedad, hospitalizaciones y muerte en los E.U. en los próximos meses. Esta temporada de gripe, el nuevo virus podría enfermar a mucho más gente que lo habitual en temporadas de gripe. También podría causar más hospitalizaciones y muertes que la gripe estacional.

¿Qué tan seria es la Gripe?

Puede ser una enfermedad muy seria, especialmente para niños pequeños y de cualquier edad quienes tengan una o más condiciones médicas crónicas. Estas incluyen asma u otros problemas pulmonares, diabetes, sistema inmune débil, enfermedad de los riñones y problemas del corazón. Tener estas condiciones pueden hacer que el niño presente una forma de gripe más severa; también puede pasar con el virus H1N1.

¿Cómo se contagia la Gripe?

Tanto el H1N1 como la gripe estacional se cree que se transmiten principalmente de persona a persona a cuando personas que están enfermas con el virus de la gripe tosen o estornudan. También se puede producir enfermedad cuando después de tocar objetos o superficies que tengan el virus de la gripe uno se toca la nariz, los ojos o la boca.

¿Cuáles son los síntomas de la Gripe?

Los síntomas de la gripe estacional y del H1N1 incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, escurrimiento nasal (moqueo), congestión nasal, dolor general del cuerpo, escalofríos y cansancio. Algunas personas pueden experimentar vómitos y diarrea también.

¿Por cuánto tiempo un enfermo con la gripe puede contagiar a otros?

Las personas que tengan la gripe estacional y/o H1N1 pueden infectar a otros incluso 1 día antes de que se sientan enfermos y hasta 5 a 7 días después. Esto puede durar más, sobre todo en niños y personas con sistema inmune débil y en aquellos con infección por H1N1.

Proteja a su Hijo(a)

¿Cómo puedo proteger a mi hijo(a) contra la gripe?

Vacúnese y vacune a sus niños contra el virus de la gripe estacional (la de cada año).

Aquí le presentamos unos pasos simples a seguir para prevenir el contagio de la mayoría de los virus de la gripe:

- Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude y tire el pañuelo a la basura inmediatamente después de haberlo usado.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, especialmente cuando haya tosido o estornudado. Si no tiene a la mano agua y jabón, puede usar una solución desinfectante para las manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, nariz y la boca. Enseñe a sus hijos estas medidas de prevención también.



- Trate que sus hijos no tengan contacto cercano (aproximadamente 6 pies de distancia [2 metros]) de una persona enferma, incluyendo enfermos en casa.
- Mantenga limpieza en las superficies del hogar como burós, mesas, superficies del baño y cocina, así como también juguetes al limpiarlos con soluciones desinfectantes no tóxicas, siempre siguiendo las instrucciones en la etiqueta del producto.
- Tire a la basura los pañuelos y otros productos desechables que hayan estado en contacto con la persona enferma.

¿Existe una vacuna para proteger a mi hijo contra el H1N1?

Se está produciendo una vacuna contra el virus de la gripe H1N1 y estará disponible en los próximos meses. La vacuna contra la gripe estacional está disponible cada año durante las temporadas de otoño e invierno. Si busca más información sobre la vacuna contra el H1N1 y la vacuna contra la gripe estacional, vaya al sitio en la red del CDC



¿Existe alguna medicina para tratar la Gripe?

Los medicamentos antivirales pueden servir para tratar los dos tipos de gripe, estacional y H1N1. Estos medicamentos pueden hacer que la gente se sienta mejor y se alivie más pronto. Pero necesitan ser recetados por el médico y su acción es mayor cuando se inicia el tratamiento durante los primeros 2 días de la enfermedad. Pueden ser administrados en los niños, pero la prioridad es para personas que estén severamente enfermas o que tengan alguna condición médica que los ponga en riesgo de complicaciones por la gripe.