

## Consejos para padres que tienen niños en la escuela

¿Sabía que cada año 20,000 niños menores de 5 años son hospitalizados por las complicaciones causadas por la influenza? La mejor manera de proteger a los niños de la influenza, es vacunarlos cada año. La vacuna contra la influenza se recomienda para todos los niños mayores de 6 meses de edad. Enseguida hay algunos consejos para prevenir la influenza.

### #1 Vacunarse.

Es el primer paso y el más importante. Si todavía no lo hace, vacúnese y lleve a vacunar a sus niños lo antes posible. Debido a que el virus de la influenza se ha propagado por nuestra comunidad, es muy importante vacunarse para protegerse con la vacuna, y proteger a los miembros de su familia que sean mayores de 6 meses de edad.

### #2 Quedarse en casa si está enfermo.

Si a su niño le da influenza, asegúrese que se quede en casa y descanse. Debe quedarse en casa por lo menos 24 horas a partir de que se le quite la fiebre (100°F, o 37.8°C), sin haber estado tomando medicamento para bajarla, como Tylenol, o Advil. Quedándonos en casa también ayudamos a que otros no se contagien de influenza.

En la mayoría de las personas, la influenza no pasa de ser una enfermedad de ligera a moderada. Trate los síntomas tomando mucho líquido, descansando lo suficiente y tomando medicamento si le da fiebre. Si las molestias empeoran, hable de inmediato con su proveedor de salud.

### #3 Lavarse las manos con frecuencia.

Pídale a sus niños que canten la canción de “Feliz Cumpleaños” dos veces mientras que se lavan las manos. Vea que se las tallen muy bien con jabón y agua tibia durante por lo menos 20 segundos. Si no hay jabón y agua, puede usar un desinfectante para las manos a base de alcohol.

### #4 Cubrirse al toser y estornudar.

Pídale a su niño que se cubra la nariz y la boca con un pañuelo de papel al toser y al estornudar; y que después ponga el pañuelo en la basura de inmediato. Si no tiene un pañuelo, enséñele a cubrirse con el brazo, en la parte superior de la manga o en el doblado del codo. Nunca se debe toser o estornudar en la mano.

Para más información, visite [www.sccphd.org](http://www.sccphd.org) o [www.cdc.gov/flu/](http://www.cdc.gov/flu/)