

## Una Guía para los Padres con respecto a la Gripe (Flu)

La temporada de la Influenza (Gripe), ya está llegando y es tiempo de ir pensando sobre como usted puede proteger a su hijo/a de esta posible grave infección.

Aquí le ofrecemos algunos consejos que usted puede considerar y cosas que usted puede hacer para proteger a su hijo de la influenza, comúnmente conocido como el “(Flú)” o la (Gripe).

1. **Vacune a su hijo/a.** La vacuna de este año provee protección contra el Virus H3N2, el virus de Influenza B, y contra el Virus H1N1 del año 2009. La vacuna está disponible por medio de inyección, o por medio del atomizador nasal (Nasal Spray). Su proveedor de salud le puede explicar cual método es más eficaz para su hijo/a. La vacuna contra la gripe está recomendada para todas las personas desde los seis meses de edad en lo adelante. Recuerde que se demora aproximadamente dos (2) semanas para que la vacuna comience a producir su efecto. Póngase en contacto con el proveedor de cuidado de su hijo/a con respecto a la disponibilidad de la vacuna. **Las vacunas para niños y jóvenes de 18 años de edad y menores, están disponibles (gratis) en el Departamento de Salud del Condado de Collier. Para más información puede llamar al teléfono # (239) 252-8595 en Naples, ó al # (239) 252-7300, en Immokalee.**
2. El flu o gripe puede ser peligroso especialmente para niños pequeños y sobre todo para niños que ya tienen un historial de salud tal como asma, condiciones neurológicas, enfermedad crónica de los pulmones, enfermedades del corazón, diabetes y el sistema inmune muy débil.
3. **Tome medidas para evitar la propagación de microbios.** El virus de la Influenza (gripe) se propaga básicamente de persona a persona. Los síntomas de la Influenza son de fiebre de 100 grados ó más, con dolores de garganta o tos. Otros síntomas pudiera incluir agua por la nariz, o nariz tupida, cuerpo adolorido, dolor de cabeza, escalofríos, fatigado y algunas veces vómitos y diarrea. Algunas personas pueden tener influenza y no tener fiebre.
4. **Medidas para ayudar a prevenir la propagación de la Influenza o (gripe):**
  - Manténgase alejado de personas que están enfermos con el virus de la Influenza.
  - Cúbrase la boca al toser o estornudar con papel de seda (tissue), y échelo en la basura después de usarlo. Enseñe a sus hijos a toser y a estornudar utilizando las mangas de la camisas, en caso que no haya papel de seda (tissue) disponible.
  - Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no puede usar agua y jabón, utilice higienizador de manos con base de alcohol.
  - Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los microbios se propagan de esa forma.
  - Si su hijo/a tiene síntomas de haber contraído la Influenza (gripe), notifique inmediatamente a la escuela. Los niños que están contagiados con la gripe deben quedarse en casa y no asistir a la escuela ni al centro de cuidado del niño, por lo menos hasta que transcurran 24 horas después que la fiebre haya desaparecido sin el uso de medicamentos para bajarla. Consulte con su proveedor de cuidado, en cuanto le sea posible.

Para más información sobre la Influenza o (gripe), favor de visitar al:  
[www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu) ó [www.flu.gov](http://www.flu.gov) ó llame al teléfono 1-800-CDC-INFO.