

Estimados padres y tutores,

Al comenzar el nuevo año escolar, tome tiempo para considerar prepararse para alguna enfermedad que su hijo o familia pudiera sufrir. Es importante que preste atención a los mensajes de las escuelas, los oficiales de las agencias locales de salud pública, los oficiales de salud del estado, o su médico privado con respecto a las enfermedades en nuestras comunidades.

La influenza se propaga fácilmente. Si usted sospecha que su hijo tiene la influenza, es importante que él/ella no asista a la escuela ni vaya a ningún otro lugar, tal como un lugar de cuidado de niños, centro comercial o eventos deportivos, en el cual haya personas que estarían expuestas a los gérmenes de la influenza. También es importante que le enseñe a su hijo cómo reducir el riesgo de contagio y cómo proteger a otras personas para que no se contagien.

- Enséñele a sus hijos a lavarse las manos a menudo. El lavarse las manos con jabón y agua caliente por lo menos por 20 segundos es ideal (es casi el tiempo que toma cantar la canción "Feliz Cumpleaños" dos veces).
- Enséñele a sus hijos el uso apropiado del desinfectante de manos. Las gelatinas, los ungüentos y las toallitas son eficaces si contienen al menos 60% de alcohol. Las toallitas tienen que ser descartadas apropiadamente. Cuando usen desinfectantes de manos, siempre lean y sigan las instrucciones que aparecen en la etiqueta.
- Enséñele a su hijo a mantener sus manos fuera de su cara y evitar tocarse la boca, la nariz o los ojos.
- Enséñele a su hijo a cubrirse la boca cuando tose o la nariz cuando estornuda por medio de usar pañuelos de papel o toser usando la parte interior de su codo para taparse la boca. Puede usar la manga de su camisa para cubrirse al toser o al estornudar, ¡no use sus manos!
- Asegúrese que su familia reciba la vacuna contra la influenza tan pronto como esté disponible.
- Ayude a sus hijos a aprender estos hábitos de salud por medio de darles el ejemplo al hacerlo usted mismo.

Si todos practicamos buena higiene, los oficiales de salud creen que podemos limitar que se propague la influenza regular y la influenza Novel H1N1 en las escuelas.

Para más información visite <http://www.adams12.org/es/flu> y entre en "H1N1 Updates and Facts."

**Gracias por su cooperación para mantener saludables a nuestros niños y a las escuelas.**

## Cuándo Mantener a Su Hijo en Casa

### ¿Cómo podemos evitar que se propague el virus H1N1 (influenza porcina)?

Lo más importante es mantener a las personas enfermas lejos de las personas saludables. Así que, si su hijo está enfermo, usted tiene que mantenerlo en casa. El mantenerlo en casa cuando está enfermo evita la propagación de la influenza y ayuda a que la persona que está enferma se mejore.

**Responda a las siguientes preguntas todas las mañanas antes de enviar a su hijo a la escuela o al centro de cuidado para niños:**

1. ¿Tiene su hijo **fiebre/calentura** (100° F ó 37. 7°C)? Si no tiene un termómetro, toque la piel de su hijo con su mano. Si está mucho más caliente de lo usual probablemente tiene fiebre.
2. ¿Tiene su hijo **la garganta irritada, tos, goteo nasal, dolor en el cuerpo, vómitos, o diarrea?**

**Si contesta “sí” a una o ambas preguntas, su hijo tiene la influenza. No envíe a su hijo a la escuela hasta que los síntomas hayan desaparecido por lo menos 24 horas sin usar medicamentos para bajar la fiebre tales como Tylenol o Ibuprofen.**

### ¿Cuándo debo llevar a mi hijo al médico?

Llame a su médico si su hijo está tan enfermo que usted normalmente lo llevaría. Use el mismo criterio que usaría durante la temporada regular de la influenza. Si usted normalmente no visitaría al médico por los síntomas que su hijo tiene ahora, entonces no necesita llevarlo al médico.

