



PADRES

La gripe es una infección de la nariz, garganta y pulmones causada por el virus de la influenza. Se piensa que tanto la nueva gripe H1N1 como la gripe estacional se transmiten principalmente de persona a persona a través de la tos y los estornudos de aquellas personas que están enfermas. Las personas también pueden contraer la gripe tocando algo con el virus de la gripe y, seguido, tocando sus ojos, la boca o la nariz.

Que tan grave es la gripe?

La gripe puede ser muy grave, especialmente para los niños más pequeños y los niños de cualquier edad que tienen una o más condiciones médicas crónicas. Estas condiciones incluyen asma u otros problemas pulmonares, diabetes, sistemas inmunitarios debilitados, enfermedad renal, problemas cardíacos y trastornos neurológicos y neuromusculares.

Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas de la gripe estacional y la nueva gripe H1N1 incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, flujo o congestión nasal, dolores de cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas también pueden tener vómito y diarrea.

Durante cuánto tiempo puede una persona enferma propagar la gripe a otros?

Las personas infectadas con la gripe estacional o la nueva H1N1 pueden ser capaces de infectar a otros desde 1 día antes de mostrar síntomas hasta 5-7 días después de enfermarse.

Cómo puedo proteger mis hijos contra la gripe?

- Vacúnese y vacune a sus hijos contra la gripe estacional para protegerse contra el virus de la influenza estacional.
- Limpie superficies como mesillas, muebles de baño, barra de la cocina y juguetes de los niños con un desinfectante para uso casero de acuerdo con instrucciones en la etiqueta del producto.
- Mantenga una distancia de al menos seis pies de aquellas personas que están enfermas.

Usted puede ser un ejemplo para su hijo siguiendo métodos probados para la prevención de enfermedades y enseñándoles a hacer lo mismo:

- lave sus manos minuciosamente y con frecuencia utilizando agua caliente y jabón (o un sanitizante basado en alcohol).
- Evite tocar sus ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Evite compartir objetos personales tales como utensilios, bebidas o el cepillo de dientes.

Una de las mejores maneras de ayudar a prevenir y frenar la propagación de la gripe en la comunidad es quedarse en casa si están enfermos y mantener a sus hijos en casa si están enfermos o tienen fiebre.

Existe alguna vacuna para proteger a mi hijo de la gripe H1N1?

Sí. Póngase en contacto con el proveedor de atención médica de su hijo o con el departamento de salud local para la saber de la disponibilidad de las vacunas.

Hay medicamentos para tratar la gripe?

Un medicamento antiviral puede tratar tanto la gripe estacional como la nueva gripe H1N1. Este medicamento puede hacer que la gente se sienta mejor pronto. Sin embargo, debe ser recetado por un médico y funcionan mejor cuando el tratamiento inicia durante las primeras 48 horas de la enfermedad. Los medicamentos antivirales pueden darse a los niños. La prioridad para el uso del medicamento es tratar personas que están gravemente enfermos o que tienen una condición médica que les pone en alto riesgo de graves complicaciones por la gripe.

Qué debo usar para el lavado de manos?

Lavarse las manos con agua caliente y jabón (durante el tiempo que tarda en cantar la canción "Happy Birthday" dos veces) ayudará a proteger contra muchos gérmenes. Cuando no se disponga de jabón y agua corriente, utilice un sanitizante basado en alcohol.

over →

Qué puedo hacer si mi hijo se enferma?

Si su hijo tiene...	Usted debe...
cinco años o más y saludable pero le dan síntomas similares a la gripe, incluyendo fiebre y tos	consultar con el médico según sea necesario y asegúrese de que su hijo obtenga bastante descanso mucho y bebidas suficientes líquidos
menor a cinco años, o de cualquier edad y tiene una condición médica como asma, diabetes o un problema neurológico y desarrolla síntomas similares a la gripe, incluyendo fiebre o tos	Llame a su médico para obtener atención médica

Esto porque los niños más pequeños y niños que tienen afecciones médicas crónicas (como asma o diabetes) pueden estar en mayor riesgo de complicaciones graves por la gripe, incluyendo la nueva gripe H1N1. Hable con su doctor a tiempo si le preocupa la enfermedad de su hijo.

Qué sucede si mi hijo parece estar muy enfermo?

Incluso niños que siempre han sido saludables o han tenido una gripe moderada pueden llagar a tener un caso severo de la gripe. Llame o lleve a su niño a un médico de inmediato, sin importar su edad y tiene:

- Respiración rápida o problemas para respirar
- piel azulada o de color gris
- si no bebe suficientes líquidos
- vómitos persistentes o graves
- no despierta o no interactúa
- estar tan irritable que el niño no desea que lo sostengan
- síntomas similares a la gripe que mejoran pero vuelven con fiebre y peor tos
- otras condiciones (como enfermedad cardíaca o pulmonar, la diabetes o el asma) y desarrolla síntomas similares a la gripe, incluyendo fiebre o tos.

Puede mi hijo ir a la escuela, guardería o campamento si está enfermo?

No. Su hijo debe permanecer en casa para descansar y para evitar pasar la gripe a otros niños.

Cuándo puede mi hijo volver a la escuela después de haber tenido la gripe?

Mantenga a su hijo casa no lo mande a la escuela, guardería o campamento durante al menos 24 horas después de que su fiebre cedió, sin el uso de medicamentos para la fiebre.

Qué otros consejos tienen para los padres?

- Planee para el cuidado del niño en casa si su hijo se enferma, su guardería infantil está cerrada o se suspenden las clases. Consulte con su empleador para averiguar si usted puede quedarse en casa cuidando de sus hijos, trabajar desde casa o definir un plan de trabajo flexible. Si esto no es posible, encuentre una persona de confianza para cuidar de sus hijos en el hogar (por ejemplo, familiares, vecinos, compañeros de trabajo o amigos).
- Planee para monitorear la salud de su familia tomando la temperatura y buscando otros síntomas de la gripe.
- Instar a sus familiares y amigos que corren mayor riesgo de complicaciones graves por la gripe para que hable con su proveedor de atención médica acerca de un plan para protegerlos durante la temporada de gripe. Las personas que corren un mayor riesgo de complicaciones graves por la gripe incluyen: las mujeres embarazadas, los niños menores de 5 años, adultos mayores y personas con afecciones crónicas como asma, diabetes y enfermedades del corazón y de los pulmones.
- Actualice su lista de contactos en caso de emergencia.
- Recopile juegos, libros, DVD's y artículos de confort para pasar el tiempo si la guardería de los niños o las escuelas están cerradas, o si se debe mantener un niño enfermo en casa.