

Que puedo usar para lavarme las manos?
Lavarse las manos con agua y jabón (por el tiempo necesario para cantar Happy Birthday dos veces) ayudará a protegerte contra varios germenés. Cuando no hay agua y jabón disponible, toallitas húmedas o gel con alcohol puede ser usado (el gel se debe frotar en las manos hasta que se sequen).*

Si su hijo está enfermo

Que puedo hacer si my hijo está enfermo?
Si su hijo tiene 5 años o mas o normalmente se encuentra sano pero tiene síntomas del flu, incluyendo temperatura y/o tos, consulte a su médico y asegúrese de que su hijo tome bastantes líquidos y descanse.

Si su hijo es menor de 5 años, o de cualquier edad y tiene condiciones como asma, diabetes, problemas neurológicos y desarrolla síntomas de flu, incluyendo temperatura y/o tos, llame a su médico. Esto es debido a que los niños menores y los que tienen condiciones medicas crónicas (como asma y diabetes) tienen mas alto riesgo de complicaciones serias de la influenza, incluyendo el H1N1. Hable con su médico a tiempo si usted está preocupado por la salud de su hijo.

Que hacer si my hijo parece estar muy enfermo?

Hasta los niños que siempre han sido sanos antes o que ya les haya dado el flu pueden tener un caso severo del flu.

- Respiración acelerada o batalla para respirar
- Color de piel azul o gris
- No toma suficientes líquidos
- Vómitos severos o persistentes
- No despierta o no interactúa
- Necio o no quiere que lo molesten
- Síntomas de flu mejoran pero vuelven con calentura o tos peor
- Tiene otras condiciones (como enfermedades del corazón o pulmones, diabetes o asma) y desarrolla síntomas del flu, incluyendo fiebre y/o tos.

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

No. Su hijo debe quedarse en casa a descansar y evitar pasarle el flu a otros niños.

Quando puede regresar mi hijo a la escuela después de tener el flu?

Su hijo debe quedarse en casa por lo menos 24 horas después de que se le quite la fiebre. (La fiebre se le debe quitar sin que le haya dado medicina) Una fiebre se define como 100°F o 37.8°C.

*Aunque la evidencia científica no es tan extensa como en los limpiadores de manos que contienen alcohol, otros limpiadores que no tiene alcohol se pueden usar para matar gérmenes de flu en donde los productos con alcohol son prohibidos.

Para mas información, visite www.cdc.gov o www.flu.gov o llame al 1-800-CDC-INFO



**Influenza tipo H1N1 temporal:
Una guía para los padres**

Hable al médico o llevalo inmediatamente al doctor si su hijo de cualquier edad tiene:

Información sobre la Influenza

¿Qué es la influenza?

El flu (influenza) es una infección en la nariz, garganta, y pulmones causada por virus de influenza. El virus provoca enfermedades, hospitalización y muertes en Estados Unidos cada año. Hay varios tipos de virus y a veces un nuevo tipo de virus del flu emerge para enfermar a las personas.

¿Qué es el nuevo H1N1 flu?

El nuevo H1N1 flu es un virus de la influenza nuevo y muy diferente que se está extendiendo por el mundo entre las personas. Este nuevo virus es llamado "gripe porcina" al principio porque tiene partes del virus que se encontraban antes en los cerdos. Sin embargo el virus H1N1 no ha sido detectado en cerdos en los Estados Unidos.

La influenza es impredecible, pero los científicos creen que el nuevo virus H1N1 puede causar enfermedades, hospitalización y muertes en Estados Unidos en los últimos meses. Esta temporada de flu, el nuevo virus tal vez cause más enfermedades de lo que normalmente hay en temporada de flu. También puede causar más hospitalizaciones y muertes que la influenza temporal.

¿Qué tan serio es la influenza?

El flu puede ser muy serio, especialmente en niños menores y niños de cualquier edad que tienen condiciones médicas crónicas. Estas condiciones incluyen asma u otros problemas de los pulmones, diabetes, sistema inmunológico débil, enfermedades del hígado, problemas del corazón y neurológicos y problemas neuromusculares. Estas condiciones pueden resultar en enfermedades más severas de la influenza, incluyendo el nuevo virus H1N1.

¿Cómo se transmite el flu?

Ambos el nuevo H1N1 flu y el flu temporal se transmiten de persona a persona por medio de tos y estornudos de personas que están enfermas. Se pueden enfermar también tocando algo que contiene el virus del flu y luego tocando su nariz o boca.

¿Cuáles son los síntomas del flu?

Los síntomas del flu de temporada y el nuevo H1N1 flu incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, congestión nasal, dolor del cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas también tienen vómitos y diarrea.

¿Cuánto tiempo puede una persona enferma contagiar del flu a otra persona?

Personas infectadas con el virus del flu de temporada o el nuevo H1N1 pueden infectar a otros un día antes de enfermarse y de 5 a 7 días después. Esto se puede prolongar en algunas personas, especialmente niños o personas con sistema inmunológico débil y en personas infectadas con el nuevo H1N1.

PROTEGA A SU HIJO

¿Cómo puedo proteger a mi hijo contra el flu?

Usted y sus hijos se deben poner la vacuna del flu para protegerse contra el virus del flu de temporada.

Tome pasos diarios para prevenir el contagio de todos los virus de la influenza. Esto incluye:

- Cubra su nariz y boca con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Lávese las manos seguidamente con agua y jabón, especialmente si tose o estornuda. Si agua y jabón no están disponibles, limpiadores de manos que tienen alcohol también son efectivos.*
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca. Así se contagian los virus.
- Enseñe a su hijo a que tome estas mismas medidas.
- Trate de que su hijo no tenga contacto (6 pies de retirado) con personas enfermas incluyendo alguien en la casa que está enfermo.
- Mantenga limpiadas las mesas, mostradores, juguetes de los niños, limpiándolos con una toallita con desinfectante de acuerdo a las instrucciones en el bote.

- Tire los pañuelos y otros objetos desechables usados por personas enfermas a la basura.

¿Hay una vacuna para proteger a mi hijo de la influenza H1N1?

Se está produciendo una vacuna contra la influenza H1N1 y estará disponible en los siguientes meses como una opción para la prevención del nuevo flu H1N1. Una vacuna contra la influenza de temporada está disponible cada otoño e invierno. Más información acerca de la vacuna contra el nuevo H1N1 y la vacuna de la influenza de temporada está disponible en el sitio de Internet de CDC.

¿Hay medicina para tratar el flu?

Drogas antivirales pueden tratar ambas influenza de temporada y H1N1. Estos medicamentos pueden hacer sentir mejor a las personas y que se mejoren más pronto. Pero estos deben ser prescritos por un doctor y funcionan mejor cuando se comienzan los primeros 2 días de la enfermedad. Estos medicamentos se pueden dar a los niños. La prioridad para el uso de estos medicamentos son para tratar a las personas que están seriamente enfermas o que tienen una condición médica que los pone en alto riesgo de serias complicaciones de influenza.