

## **Consejos breves sobre la gripe para padres y cuidadores**

**A continuación se brinda información sobre lo que usted y sus niños pueden hacer para prevenir la gripe:**

- 1) Lave frecuentemente sus manos con agua y jabón**, en especial después de toser o estornudar. Los limpiadores para manos a base de alcohol también son útiles.
- 2) Cubra su boca y su nariz cuando tosa o estornude.** Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude contra la cara interna del codo o el hombro, no contra su mano. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca ya que los gérmenes se dispersan de esta manera.
- 3) Conozca los signos y síntomas de la gripe.** Esté atento a signos posibles de fiebre, por ejemplo si una persona se siente muy caliente, luce sonrojada, o tiene sudoración y temblores. Otros síntomas pueden incluir tos, garganta irritada, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas incluso presentan diarrea y vómitos.
- 4) Vacúnese tanto contra la gripe estacional como la gripe H1N1.** La vacuna para la gripe H1N1 estará disponible para todas las personas, pero aquellas entre los 6 meses y los 24 años de edad tendrán prioridad. Algunas personas tienen un riesgo mayor de complicaciones por la gripe H1N1 y es particularmente importante que reciban la vacuna contra la gripe H1N1 tan pronto como esté disponible.
  - Entre las personas con un riesgo mayor de complicaciones por la gripe H1N1 se incluyen mujeres embarazadas y personas de cualquier edad con afecciones médicas como asma, enfermedad cardíaca o diabetes.
  - Los niños menores de cinco años, especialmente los menores de dos años, también presentan un riesgo mayor de complicaciones porque tienen más probabilidades de enfermarse de gravedad y necesitar atención hospitalaria.

**Si tiene gripe o una enfermedad similar a la gripe:**

- **Permanezca en su hogar durante un mínimo de 24 después de la desaparición de la fiebre**, sin utilizar medicamentos para reducir la temperatura. Los niños pequeños con alguna enfermedad no deben estar en centros de atención infantil, y los estudiantes deben permanecer en el hogar sin asistir a la escuela, las prácticas deportivas ni los juegos.
- **Probablemente no necesite un análisis de laboratorio ni tomar el medicamento antiviral.** Si su niño tiene gripe en estos momentos, es muy probable que sea la gripe H1N1. Se realizan las pruebas para comprobar que es la gripe H1N1 solamente cuando los pacientes están tan enfermos que requieren hospitalización o tienen una enfermedad grave. Los medicamentos antivirales no se recomiendan excepto para aquellas personas que tienen un mayor riesgo de complicaciones o con una enfermedad grave.
- **No necesita consultar a su médico a menos que tenga una enfermedad inusualmente grave.** La mayoría de la gente tiene la gripe H1N1 y se recupera tal como ocurre con la gripe estacional.
- **Los niños no necesitan una nota del médico para regresar a la escuela o a los centros de atención infantil** una vez que están bien de nuevo. Asimismo, no existen razones por las que los empleados deban pedir una nota del médico para los adolescentes y adultos que

regresan al trabajo. El hecho de escribir notas les demanda un tiempo valioso a los médicos que deben atender pacientes que necesitan atención médica inmediata.

**Para obtener más información, visite [www.kingcounty.gov/health/h1n1](http://www.kingcounty.gov/health/h1n1)  
o llame a la línea de atención directa de información sobre la gripe (Flu Hotline) al 1-877-  
903-5464**