

Padre/Guardián,

Las infecciones respiratorias, incluida la gripe, son comunes en esta época del año y pueden ser causadas por varios tipos de virus y bacterias. Los síntomas de las infecciones respiratorias incluyen un congestionado o sequedad nasal, dolor de garganta, tos, estornudos, fiebre, dolores corporales y dolores de cabeza. Las infecciones respiratorias se propagan de persona a persona al respirar o tocar gotas respiratorias, como besar o tocar objetos infectados. A continuación se presentan las precauciones que se deben tomar para prevenir la propagación de infecciones respiratorias en las escuelas.

Vacunarse

Las vacunas pueden ayudar a prevenir varios tipos de infecciones respiratorias, como la gripe estacional, la tos ferina y algunos tipos de neumonía. La vacuna contra la gripe estacional debe recibirse cada año para ayudar a detener la propagación de la gripe. Mantenerse al día con todas las vacunas puede ayudar a mantener a los niños sanos y en la escuela.

Usar una buena higiene

Siempre que los niños están juntos, existe la posibilidad de propagar infecciones. Enseñe a los niños a lavarse las manos a menudo con jabón y agua tibia, especialmente después de toser, estornudar o limpiar las narices. También es importante cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar y luego lavarse las manos después. Si no tiene un pañuelo de papel, tose o estornude en el codo o el hombro, no en las manos. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca, ya que los gérmenes se propagan de esta manera.

¿Su hijo está demasiado enfermo para ir a la escuela?

Cualquier niño con síntomas respiratorios (tos, sepiá con sede o dolor de garganta) y fiebre debe mantenerse en casa después de la escuela. Los niños enfermos deben permanecer en casa hasta que estén libres de fiebre durante 24 horas (sin usar medicamentos para reducir la fiebre). Mantener a los niños enfermos en casa ayuda a detener la propagación de infecciones.

Consulte a su médico

Si usted o su hijo están enfermos, es importante que consulte a su médico. Debido a que las infecciones respiratorias pueden ser causadas por virus o bacterias, los antibióticos pueden no tratar todas las infecciones respiratorias. El médico puede ayudarte a identificar la causa de tu enfermedad y asegurarte de que recibas la atención médica adecuada.

**STOP THE FLU
TEXASFLU.ORG**