



## La gripe (Influenza de temporada)

Su hijo(a) pudo haber estado expuesto(a) a esta enfermedad el \_\_\_\_\_.  
Fecha(s)

Por favor revise si su hijo(a) presenta síntomas hasta el \_\_\_\_\_.  
Fecha

*Si presenta síntomas, comuníquese con el proveedor de cuidado de la salud de su hijo*

### **Si mi hijo tiene esta enfermedad, ¿cuándo puede regresar a la escuela o la guardería?**

Un niño con influenza **NO** debe regresar a la escuela **HASTA** que haya dejado de tener fiebre durante un periodo de 24 horas seguidas sin el uso de medicamento para tratar

La influenza es una enfermedad provocada por el virus del mismo nombre. **Provoca:**

- Fiebre y/o escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Escurrimiento o congestión nasal
- Dolor muscular o dolencias corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga (cansancio)
- En ocasiones vómito y/o diarrea, lo cual es más común en niños

Los síntomas generalmente comienzan entre 1 y 4 días después de la exposición de una persona al virus.

#### **¿Qué puedo hacer ahora?**

**Esté atento(a) de que su hijo(a)** no tenga los síntomas de esta enfermedad. Un(a) niño(a) con problemas en el sistema inmunitario que dificulten combatir la infección, o un adulto de edad avanzada que demuestren los síntomas de la influenza deben comunicarse de inmediato con un médico.

Acuda al hospital si su hijo(a) presenta dificultades para respirar o no responde. **Mantenga a su hijo(a) dentro de su hogar hasta que la fiebre no se haya presentado durante un plazo de 24 horas seguidas sin el uso de medicamentos como el Tylenol o el Motrin.**

**Si su hijo(a) se enferma, evite que otras personas contraigan la enfermedad:**

- Lavarle las manos frecuentemente.
- Pedirle que se cubra la cara con el antebrazo o un pañuelo desechable al toser o estornudar, y que tire los pañuelos desechables en la basura.
- Limpiar las superficies que toca comúnmente, como las perillas de las puertas.

#### **¿Cómo puedo prevenir la influenza en el futuro?**

Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben recibir la vacuna contra la influenza una vez al año.

La influenza puede ser una enfermedad grave en adultos de edad avanzada o en personas con padecimientos del sistema inmunitario a quienes se les dificulta combatir la infección.

#### **¿Cómo se propaga la influenza?**

- Tos y estornudos
- Tocar cosas donde el virus de la influenza se haya alojado, y luego tocarse la boca o la nariz.

Una persona enferma puede propagar la influenza desde un día antes de comenzar con sus síntomas y hasta 7 días después de iniciados los síntomas.