

¿Qué debo usar para limpiarme las manos?

Limpiarse las manos con jabón y agua corriente (por 20 segundos) le protegerá contra muchos gérmenes. Cuando jabón y agua no están disponibles, se puede usar un gel antiséptico para las manos con alcohol (El gel debe frotarse en las manos hasta que se seque)*.

Si su niño está enfermo...

¿Qué puedo hacer si mi niño se enferma?

Si su niño tiene 5 años o más y es normalmente sano, pero tiene síntomas parecidos a la gripe, (incluyendo fiebre y/o tos) consulte a su médico según la necesidad, y asegúrese que el niño descanse mucho y tome bastantes fluidos.

Si su niño tiene menos que 5 años, o es de cualquier edad con una condición médica como asma, diabetes, o un problema neurológico, y demuestra síntomas parecidos a la gripe (incluyendo fiebre y/o tos), llame a su médico o busque atención médica. El porqué principal es que niños muy jóvenes y los que tiene condiciones médicas y crónicas pueden estar al riesgo más alto de complicaciones serias de una infección de influenza, incluyendo el nuevo H1N1. Consulte a su médico pronto si está preocupado de la enfermedad de su niño.

¿Y si mi niño parece extremadamente enfermo?

Incluso niños que están normalmente sanos o que han tenido la gripe previamente pueden tener un caso severo de influenza.

Llame o visite a su médico pronto si su niño tiene:

- Respiración rápida o dificultad al respirar
- Tez del color azul o gris
- No toma bastantes fluidos
- Vómito persistente o severo
- No está despertándose o relacionándose
- Está tan irritable que no le gusta estar sostenido en los brazos
- Síntomas parecidos a la gripe mejoran pero entonces regresan con fiebre y tos más severo.
- Tiene otras condiciones (como asma, enfermedad pulmonaria o cardíaca, o diabetes) y demuestra síntomas parecidos a la gripe, incluyendo fiebre y/o tos.

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

No. Su niño debe quedarse descansando en casa para evitar la transmisión de la gripe a otras personas.

¿Cuándo debe regresar a escuela mi niño después de tener la gripe?

Mantenga en casa a su niño, fuera de escuela, campamento o la guardería hasta 24 horas después de la resolución de su fiebre (la fiebre debe ser resuelta sin la ayuda de medicamentos que reducen fiebres). Una fiebre se define como 100°F o 37.8°C.

* Aunque la evidencia científica no es tan extensiva como el lavar las manos, otros geles antisépticos que no contienen alcohol quizás pueden ser útiles para matar gérmenes en las manos en ámbitos donde geles con alcohol son prohibidos.

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



La gripe estacional y la influenza H1N1:

Una guía para padres

MCDH

Información sobre la gripe

¿Qué es la gripe?

La gripe (influenza) es una infección de la nariz, garganta, y pulmones causada por los virus de influenza. Los virus de influenza causan enfermedad, hospitalizaciones, y muertos en los Estados Unidos cada año. Hay muchos virus diferentes y a veces una nueva forma de virus aparece y enferma a las personas.

¿Qué es la influenza H1N1?

La influenza H1N1 es un virus de influenza nuevo y diferente que se está propagando globalmente entre personas. Este virus se llamaba "Influenza porcina" inicialmente porque consiste de pedazos de virus de influenza que se encontraron en cerdos en el pasado. Sin embargo, el nuevo virus H1N1 no ha sido encontrado en cerdos en los Estados Unidos.

La influenza es imprevisible, pero científicos creen que el H1N1 va a causar enfermedades, hospitalizaciones, y muertos en los Estados Unidos durante los próximos meses, más de lo que normalmente ocurre durante la temporada de gripe.

¿Es muy seria la influenza?

La influenza puede ser muy seria, especialmente para niños jóvenes y niños de cualquier edad con condiciones crónicas. Estas condiciones incluyen asma o otras enfermedades pulmonares, diabetes, sistema inmunológico comprometido, enfermedad de los riñones, problemas cardiacos, y afecciones neurológicas o neuromusculares. Estas condiciones pueden resultar en enfermedades más serias de influenza, incluyendo el nuevo H1N1 virus.

¿Cómo se transmite la influenza?

Ambos H1N1 y la gripe estacional se está propagando de persona a persona cuando alguien con la enfermedad tose o estornuda. A veces, las personas pueden contagiarse al tocar algo que tiene los virus de la influenza y luego llevarse las manos a la boca o la nariz.

¿Qué son las síntomas de la influenza?

Síntomas de influenza estacional y influenza H1N1 incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, fluido nasal, dolor de músculos, escalofríos y fatiga. Alguna gente también puede tener vomito y diarrea.

¿Por cuánto tiempo puede una persona infectada propagar este virus a otras?

Personas infectadas con influenza estacional y influenza H1N1 pueden ser contagiosas desde el primer día después de la llegada de los síntomas y 7 días después. Este periodo también puede ser más largo en ciertas personas, especialmente en niños, los que tienen sistemas inmunológicas comprometidos, y personas infectadas con influenza H1N1.

Proteja a su niño

¿Como puedo proteger a mi niño de la influenza?

Vacúnese usted y su niño para protegerse contra los virus de influenza estacional. También, tome medidas para evitar la transmisión de todos los virus de influenza, incluyendo:

- Cúbrase la boca y nariz con su manga cuando tosa o estornude.
- Lávese las manos con jabón y agua, especialmente después de toser o estornudar. Si jabón y agua no están disponibles, un gel antiséptico con alcohol también es efectivo.*
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Gérmenes se propagan de esta manera.
- Trate de alejar a su niño del contacto con enfermos, incluyendo alguien en la casa que está enfermo.
- Mantenga limpias superficies como mesas, baños, barras de cocina, y juguetes para niños. Use un detergente o antiséptico según las instrucciones.
- Tire a la basura pañuelos y otros artículos desechables usados por enfermos.

¿Hay una vacuna que protege a mi niño contra H1N1?

Una vacuna contra influenza H1N1 está en producción y estará disponible en octubre como método de prevención de la influenza H1N1. Una vacuna contra influenza estacional está disponible cada otoño e invierno. Más información sobre la vacuna nueva de H1N1 y la vacuna de influenza estacional está disponible en el sitio: www.flu.gov.

¿Hay medicamentos para tratar la influenza?

Medicinas antivirales pueden tratar ambos H1N1 y la gripe estacional. Estos medicamentos le hacen sentir mejor y recuperarse más pronto, pero requieren la prescripción de un medico y funcionan mejor cuando se toman durante los primeros 2 días de la enfermedad. Los pueden tomar niños. La prioridad indica que los que están extremadamente enfermos o que tienen condiciones de alto riesgo de complicaciones de la influenza deben recibir los medicamentos primeros.