

## Què deberìa usar para limpiarme las manos?

Lavarse las manos con jabòn y abundante agua durante 20 segundos le ayudará a protegerse de muchos gèrmenes. Cuando no haya disponibilidad de jabòn y agua puede limpiarse con gels que contengan alcohol. Desinfectantes de mano con y/o sin alcohol puede usarse pero serà menos efectivo.

## Si su niño està enfermo

### Què debo hacer si mi niño se enferma?

Si su niño tiene màs de 5 años, es saludable y empieza a sentir los síntomas de la gripe incluyendo fiebre y tos consulte con su mèdico todo el tiempo que lo necesite y asegùrese que su niño descanse y beba bastante lquidos.

Si su niño es menor de 5 años y/o cualquier edad y tiene problemas mèdicos como el asma, diabetes y/o problemas neurològicos y desarrolla los síntomas de la gripe incluyendo fiebre y tos, llame al doctor y obtenga atenciòn mèdica. Esto es porque niños muy pequeños y niños que tienen condiciones mèdicas crònicas (como asma y diabetes) pueden estar en mayor riesgo de serias complicaciones por la infecciòn de la gripe regular estacional y la nueva H1N1.

### Que pasará si mi niño se enferma muy seriamente?

Incluso, niños que han sido saludables y niños que estuvieron enfermos de la gripe pueden contraer un severo caso de la gripe.

Llame y/o lleve a su niño de cualquier edad al doctor si tiene lo siguiente:

- Respiraciòn ràpida y/o problemas al respirar
- La piel de color azulada y/o gris

- No consume bastante lquidos
- Vomita severamente y/o persistentemente
- No habla ni camina
- Se mantiene irritado y no obedece
- Los síntomas de la gripe mejoran pero regresan con fiebre y con una peor tos
- Tener otras condiciones crònicas (como enfermedades del corazòn, pulmonar, diabetes y/o asma) y desarrolla los síntomas de la gripe incluyendo fiebre y tos.

### Mi niño puede ir a la escuela, guarderías infantiles y/o campamentos si se encuentra enfermo?

No. Su niño deberà mantenerse en casa para descansar y evitar que propage la gripe a otros niños.

### Cuàndo mi niño puede regresar a la escuela despuès de haber tenido la gripe?

Mantenga a su niño alejado de la escuela, guarderías infantiles y/o campamentos por lo menos 24 horas despuès de que la fiebre haya pasado (la fiebre deberà irse sin haber tomado ningùn medicamento y/o tratamiento que le haga reducir la fiebre). La fiebre es definida con màs de 37.8°C (100°F) a màs. Le tomarà de 3 à 5 días para sentirse mejor.

Para mayor informaciòn, visite:

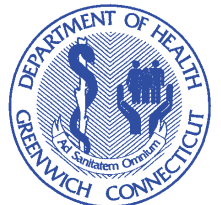
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)  
[www.flu.gov](http://www.flu.gov)  
1-800-CDC-INFO

Town of Greenwich  
Departamento de Salud  
[www.greenwichct.org](http://www.greenwichct.org)  
203-622-7838



## Gripe Regular Estacional y la Nueva Gripe H1N1:

## Una Guìa para los Padres



## Información de la Gripe

### ¿Qué es la gripe?

La gripe (influenza) es una infección de la nariz, garganta y pulmones causada por el virus de la gripe. El virus de la gripe causa enfermedad, hospitalizaciones en un hospital y también muertes cada año en Los Estados Unidos de Norteamérica. Hay muchas clases del virus de la gripe y algunas veces nuevos virus de la gripe aparecen y hacen que las personas se enfermen.

### ¿Qué es la nueva gripe H1N1?

La nueva Gripe H1N1 es una enfermedad nueva y diferente de la gripe regular estacional y su virus se está propagando entre las personas de todo el mundo. Este nuevo virus al principio fue llamado "Gripe Porcina" porque en el pasado fue encontrado en los animales porcinos (cerdos). Sin embargo, el nuevo virus H1N1 no ha sido detectado en los porcinos/cerdos de Los Estados Unidos.

La gripe (influenza) es imprevisible, pero los científicos creen que en los meses venideros el virus de la nueva Gripe H1N1 causará muchas más enfermedades, hospitalizaciones y muertes en Los Estados Unidos, que durante la gripe regular estacional.

### ¿Qué sería es la gripe ?

La gripe puede llegar a ser muy seria, especialmente para los niños muy pequeños y/de cualquier edad que tengan una y/o más dolencias crónicas. Estas condiciones incluyen asma y/o otros problemas como pulmonares, diabetes, sistemas inmunes debilitados, enfermedades del riñón, problemas del corazón, desórdenes neurológicos y neuromusculares. Estas condiciones pueden llegar a ser más severas si estas personas llegan a contraer la gripe regular estacional, incluyendo el nuevo virus H1N1.

### ¿Cómo se propaga la gripe?

Ambas, la nueva Gripe H1N1 y la Gripe regular estacional se piensa que pueden propagarse principalmente de persona a persona, a través de la tos y el estornudo de personas que se encuentran enfermas con la gripe. También, pueden enfermarse con el sólo

hecho de tocar algo con el virus de la gripe en él y después tocarse la boca y la nariz.

### ¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas de la Gripe regular estacional y la nueva Gripe H1N1 incluyen: fiebre, tos, dolor de garganta, nariz congestionada y/o mucosidad, dolores del cuerpo, dolores de cabeza, escalofríos, fatiga y algunas veces pueden tener vómitos y diarrea.

### ¿Cuánto tiempo una persona enferma pueda propagar la gripe a otros?

Las personas infectadas con la gripe regular estacional y la nueva H1N1 pueden propagar el virus e infectar a otras personas desde el 1er. día antes de que se sientan enfermos y de 5 a 7 días después. Esto puede ser más largo en algunas personas especialmente en niños y personas que tengan sus sistemas inmunes debilitados y/o que ya están infectadas con la nueva gripe H1N1. .

## Proteja a su niño

### ¿Cómo puedo proteger a mi niño de la gripe?

Poniéndose usted y su familia la vacuna de la gripe regular estacional a fin de prevenir este virus. Tome todos los días las precauciones a fin de evitar la propagación de todos los virus de la gripe. Esto incluye:

- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable (tissue) cuando usted tosa y/o estornude. Tire el pañuelo desechable a la basura después de usarlo. Trate de no usar sus manos. Si no tiene pañuelo desechable utilice la manga de su ropa.
- Lavarse frecuentemente las manos con jabón y agua, especialmente después de toser y/o estornudar. Si el jabón y agua no están disponibles use desinfectantes de manos a base de alcohol que también son efectivos (por lo menos 60% de alcohol).



- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, los gèrmens se propagan de esta forma. Tambièn, enseñe a sus niño a tomar èstas precauciones.
- Trate de que su niño se mantenga alejado de las personas enfermas (por lo menos 6 pies) incluyendo cualquier familiar de la casa que se encuentre enfermo.
- Mantenga limpias las superficies de las mesas de noche, superficies en los baños, mostradores de la cocina y juguetes de los niños. Èstos deberàn ser limpiados con desinfectantes de casa y siguiendo las intrucciones de la etiqueta del producto.
- Bote inmediatamente a la basura los pañuelos desechables (tissue) y otros articulos usados por las personas enfermas que se encuentren en su casa.

### ¿Hay alguna vacuna que proteja a mi niño de la gripe H1N1?

Una vacuna para prevenir la nueva gripe H1N1 está siendo producida y estará disponible en los siguientes meses como una opción para prevenir la nueva gripe H1N1. Una vacuna que previene la gripe regular estacional está disponible cada otoño e invierno. Mayor información acerca de estas 2 vacunas podrá obtenerlas en el Departamento de Salud (Greenwich Town Hall y el CDC Web Sites).

### ¿Hay alguna medicina que trate esta gripe?

Drogas antivirales pueden tratar ambas gripes, la nueva H1N1 y la regular estacional. Estas drogas pueden hacer que las personas se sientan mejor y se recuperen rápidamente. Pero deberàn ser prescritas por un doctor y trabajan mejor cuando está empezando la gripe (durante los 2 primeros días de la enfermedad). Estas drogas pueden dárseles a niños. La prioridad para usar estas drogas es para tratar a personas que están seriamente enfermas y/o que tengan dolencias que los pongan en un serio riesgo de complicaciones al contraer la gripe. .