

Explorando

La salud y el bienestar de los niños

Capital District Child Care Council *hoja de surgencias para los padres y los proveedores*

10 Maneras para Ayudar Evitar la Gripe (flu)

Señales y síntomas de la gripe (flu) puede incluir

- Dolor de Garganta
- Dolor del Cuerpo
- Tos
- Dolor de Cabeza
- Cansancio
- Fiebre de 100 grados o más
- Vomito o diarrea (primariamente H1N1)

Quien debe ser vacunado

Gripe (Flu) de temporada:

- Todos los niños de 6 meses hasta los 18 años de edad
- Mujeres embarazadas
- Cualquiera mayor a 50 años
- Cualquiera con un alto riesgo de complicación con la gripe (flu)
- Cualquiera que provea cuidado de alguien con alto riesgo de complicación con la gripe (flu)

H1N1 Gripe (Flu):

- Todo lo que esta arriba, con la excepción de aquellos de 64 años o mayores que presenten una buena salud
- Los niños menores de 5 años (esta edad parece ser mas afectada por la gripe (flu))
- Los niños que tienen condiciones medicas existente como el asma o diabetes
- Los proveedores de niños de 6 meses y menores ya que estos niños son demasiado joven para recibir la vacuna

- 1. Vacúnese** para los dos tipos de gripe (flu) cuando estén disponible. Las vacunas son administradas por inyección o spray nasal. Consulte con su doctor para ver cual es la mejor opción para usted.
- 2. Lava las manos, lava las manos, lava las manos** Los dos usted y la de los niños en su cuidado.
- 3. Limpiar y Desinfectar es un proceso de 2 pasos.** Primero, lava y enjuague las superficies tales como la mesa, juguetes, perillas, y tapetes. Después, desinfecta estas superficies siguiendo las instrucciones de los productos. El virus de influenza puede sobrevivir en las superficies hasta 8 horas.
- 4. Practica buena etiqueta respiratoria** tosiendo y estornudando en tu brazo u hombro y enséñale a los niños hacer lo mismo.
- 5. Edúcate y Fomenta** al personal y los padres sobre la necesidad de ser vacunado.
- 6. Quédese en casa cuando esta enfermo.** Los síntomas de la gripe (flu) típicamente duran por 5-7 días.
- 7. Este libre de fiebre** antes de volver a trabajar, a cuidar los niños, o a la escuela. Debe estar libre de fiebre sin los medicamentos de fiebre por 24 horas antes de volver al cuidado de los niños/trabajo.
- 8. Haz los chequeos de salud diario** cuando los niños llegan al cuidado. Siga la póliza de exclusión para el programa (enfermedades de las cuales se pueden mandar a los niños o personal a la casa).
- 9. Separe los niños enfermos de los demás** para que los otros no se enfermen. Siempre mantengan la supervisión directa de todos los niños.
- 10. Su plan de cuidado de salud es su gran recurso.** Su programa ya tiene desarrollado sus reglas específicas para ayudar a mantenerse a usted y a sus niños seguros y saludables. Si es el flu o una herida básica, use su plan de cuidado de salud como su guía.

Para mas
información
llame al
426-7181

