

# La Gripe

## y su Familia

### ¡Juntos podemos EVITAR el contagio!

---

#### **1** Enseñe a sus hijos buenos hábitos de higiene-¡todos los días!

- Cúbrase la boca con el codo cuando tiene necesidad de toser o estornudar y/o use toallitas desechable.
- Practique todos los días buenos hábitos de higiene al lavarse las manos. Además trate de descansar lo suficiente.
- Recuerde los padres son el mejor ejemplo para los niños. ¡Todos los días practiquen juntos una buena higiene personal!

#### **2** Deje a los niños en casa cuando están enfermos.

- Cuando un niño va a la escuela enfermo puede infectar a otros compañeros de clase tan rápido que el índice de contagio es alarmante.
- Los niños enfermos deben quedarse en casa hasta que desaparezca la fiebre por 24 horas seguidas sin tomar medicamento.
- Hable con su médico si empeoran los síntomas o sus hijos tienen síntomas o sus hijos tienen otras condiciones médicas que incrementan el riesgo de complicaciones de la Gripe.

#### **3** Considere ponerse la vacuna durante la temporada de gripe.

- Entre más gente se ponga la vacuna contra la gripe de temporada hay más posibilidades de evitar que el virus se propague de persona a persona.
- La vacuna le protege a usted y a los suyos especialmente si hay riesgo de complicaciones (mujeres embarazadas, asma, diabetes, condiciones cardíacas o respiratorias).

Para sitios de vacunación contacte a la línea de información de la Gripe al 1-866-763-7252

