



Combatan la gripe en casa y en la escuela

La gripe, o influenza, se contagia fácilmente y puede hacer que las personas se enfermen mucho, en especial los niños. ¡Ustedes pueden ayudar a prevenir la gripe!

Los síntomas de la gripe incluyen:

Fiebre o escalofríos, dolores corporales, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, congestión nasal o mocos, y mucho cansancio. Algunas personas, en especial los niños, pueden tener problemas estomacales y diarrea. A diferencia de un resfrío, la gripe se manifiesta repentinamente.

¡Prevenzan la gripe!

- La vacuna contra la gripe es la mejor protección. Se recomienda administrarla todos los años para todas las personas de 6 meses de edad o más.
- ¡Vacúnense y vacunen a sus hijos contra la gripe todos los años! La vacuna ayuda a disminuir los síntomas de la gripe o a prevenirla directamente.
- Vacunarse al comienzo del otoño significa que ustedes y sus hijos estarán protegidos cuando comience la temporada de gripe.
- Pídanles a las personas cercanas a sus hijos, como las niñeras y los familiares, que también se vacunen.
- La vacuna es de particular importancia para las personas con ciertas condiciones médicas, como asma, diabetes y condiciones cardíacas o pulmonares, ya que la gripe puede empeorar su condición.

Si sus hijos contraen gripe:

- Necesitarán mucho reposo e ingerir muchos líquidos.
- Mantengan a sus hijos en casa para que no asistan a la escuela durante al menos 24 horas luego de que la fiebre haya desaparecido sin usar medicamentos antifebriles. Esto ayuda a evitar el contagio de la gripe a otros.
- Hablen con el proveedor de atención médica de sus hijos antes de darles a sus hijos cualquier medicamento de venta libre.
- Nunca les den a sus hijos pequeños o adolescentes una aspirina ni ningún medicamento que contenga aspirina. La aspirina puede causar problemas graves.
- Si sus hijos menores de 5 años o con alguna condición médica como asma, diabetes o condiciones cardíacas o pulmonares presentan síntomas gripales, llamen al proveedor de atención médica de sus hijos. Los niños pequeños y los que tienen ciertas condiciones médicas tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente con gripe. Pregúntenle al proveedor de atención médica de sus hijos si recomienda un medicamento antiviral.
- Si están preocupados por sus hijos, llamen a su proveedor de atención médica.

¡No contagien la gripe!

- Lávense las manos a menudo con jabón y agua durante al menos 20 segundos.
- Si no tienen jabón y agua disponibles, usen un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Tápense con un pañuelo desechable o con el codo al toser o estornudar; no se tapen con las manos. Tiren el pañuelo desechable en la basura después de usarlo.
- Eviten tocarse los ojos, la nariz y la boca. Así es como se contagian los gérmenes.
- Aléjense de las personas enfermas.

health.ny.gov/flu



Department
of Health



NOTICIAS IMPORTANTES PARA LAS ESCUELAS Y LOS CENTROS DE CUIDADO INFANTIL

Cada año, a fin de cumplir con el Artículo 613 de la Ley de Salud Pública del Estado de Nueva York (PHL, por sus siglas en inglés), los programas registrados y autorizados de cuidado diurno, guarderías, prejardín de infantes, jardín de infantes, programas de atención para niños en edad escolar, así como escuelas públicas y no públicas debe publicar información sobre la influenza (gripe) y los beneficios de la vacunación contra la gripe al inicio de la temporada a principios del otoño. Este año, la vacuna contra la gripe es más importante que nunca debido a que tanto la gripe como el virus que causa COVID-19 se están propagando. La vacuna contra la gripe ayudará a reducir su propagación, así como a facilitar la carga de nuestro sistema de atención médica y reducirá la cantidad de enfermedades que conducen a las pruebas de COVID-19 y a las ausencias relacionadas con las mismas.

La información debe publicarse a partir de ahora a “plena vista” en su centro donde los visitantes puedan verla fácilmente, o enviarse por correo electrónico o correo postal a las familias de todos los estudiantes. Le enviamos la publicación para ayudarlo a cumplir con este requerimiento, **Padres: luchen contra la gripe en la casa y en la escuela**. Está dirigido a padres y tutores, y explica por qué la influenza es algo serio, ofrece las señales y síntomas de la enfermedad, así como recomienda la vacuna anual contra la gripe para proteger a los estudiantes. Siéntase libre de imprimir y publicar esta publicación. Está disponible en forma gratuita y en varios idiomas, junto con otra información de la gripe.

- Departamento de Salud del Estado de New York
www.health.ny.gov/diseases/communicable/influenza/seasonal/child_care_and_schools/

También hay disponible material gratuito adicional sobre la gripe y la vacuna contra la gripe por parte de las organizaciones indicadas más abajo.

- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov/flu/resource-center/freeresources/print/index.htm
- Hay información específica de las escuelas de la ciudad de Nueva York disponible a través del Departamento de Salud e Higiene Mental del Estado de New York, aquí:
www1.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/flu-seasonal.page

La vacuna contra la gripe es la mejor forma de evitarla. Se recomienda todos los años para todos los que sean mayores de 6 meses de edad. Vacunarse puede evitar hospitalizaciones y muertes infantiles relacionadas con la gripe. La vacuna también puede reducir enfermedades originadas por la gripe, consultas médicas, así evitar inasistencias al trabajo y a la escuela.

Si tiene alguna pregunta sobre el cumplimiento del Artículo 613 de la PHL, por favor siéntase libre de comunicarse con la Oficina de Vacunación del Departamento de Salud del estado a immunize@health.ny.gov o llame al (518) 473-4437.

Gracias por ayudar a educar a las familias sobre la gripe y la importancia de su vacuna.

Septiembre de 2022