# **Aviso de exposición a la gripe**

Es posible que su hijo(a) haya estado expuesto(a) al **Virus de la** **gripe** (Influenza de temprada) el día \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Por favor revise si su hijo(a) presenta síntomas hasta el \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Si presenta síntomas, comuníquese con el proveedor de atención médica de su hijo(a).

**Si mi hijo tiene esta enfermedad, ¿cuándo puede regresar a la escuela o la guardería? Un niño con influenza NO puede regresar a la escuela HASTA que haya dejado de tener fiebre durante un periodo de 24 horas seguidas sin el uso de medicamento para tartar la fiebre.**

## La influenza es una enfermedad provocada por el virus de la influenza. Provoca:

* Fiebre y/o escalofríos
* Tos
* Dolor de garganta
* Escurrimiento o congestión nasal
* Dolor muscular o dolencias corporales
* Dolores de cabeza
* Fatiga (cansancio)
* En ocasiones vómito y/o diarrea, lo cual es más común en niños

## ¿Cómo se contagia la influenza?

* Tosiendo y estornudando
* Tocar cosas donde el virus de la influenza se haya alojado, y luego tocarse la boca o la nariz.
* Una persona enferma puede contagiar la influenza desde un día antes de comenzar con sus síntomas y hasta 7 días después de iniciados los síntomas.

## ¿Qué puedo hacer ahora?

Esté atento(a) de que su hijo(a) no tenga los síntomas de esta enfermedad. Un(a) niño(a) con problemas en el sistema inmunitario que dificulten combatir la infección, o un adulto de edad avanzada que demuestren los síntomas de la influenza debe de comunicarse de inmediato con un médico.

Acuda al hospital si su hijo(a) presenta dificultades para respirar o no responde. Mantenga a su hijo(a) en casa hasta que la fiebre no se haya presentado durante un plazo de 24 horas seguidas sin el uso de medicamentos como el Tylenol o el Motrin.

Si su hijo(a) se enferma, evite que otras personas contraigan la enfermedad:

Lávese las manos con frecuencia.

Pedirle a su hijo(a) que se cubra la cara con el antebrazo o un pañuelo desechable al toser o estornudar, y que tire los pañuelos desechables en la basura.

Limpie las superficies que se tocan con frecuencia, como las perillas de las puertas.

## ¿Cómo puedo prevenir la influenza en el futuro?

Todas las personas a parir de los 6 meses de edad deben recibir la vacuna contra la influenza una vez al año.

## Recursos escolares para la prevención de enfermedades respiratorias:

Flu: [Keep Our School Healthy](https://eziz.org/assets/docs/IMM-791.pdf) (ENG) [Mantenga Nuetra Escuela Saludable](https://eziz.org/assets/docs/IMM-791S.pdf) (SPAN)

Flu/COVID/Respiratory Illness Toolkits and Vaccine Info Multilingual: [Toolkits](https://eziz.org/resources/flu-promo-materials/)

Germ-Free Zone Multilingual: [Germ-Free Zone](https://eziz.org/assets/docs/IMM-789ML.pdf)

Flu and COVID-19 Vaccines: [Superheroes Need Vaccine](https://eziz.org/assets/docs/COVID19/IMM-1443.pdf)