

Para los padres/guardianes:

Todos los años, la gente se enferma de gripa, de influenza y de otras enfermedades con síntomas diferentes. Las enfermedades son algo real en la vida que no se pueden evitar por completo.

Consideren a los demás y ayuden a reducir la propagación de las enfermedades. Estas guías deben usarse para ayudarles a decidir si deben enviar o no a su hijo a la escuela. También les pedimos que:

- Mantengan a la oficina al corriente con teléfonos e información de contacto.
- Hagan arreglos con anticipación para que cuiden a su hijo si se llegara a enfermar en la escuela.

Guías de Enfermedades: Cuándo deben mantener a su hijo en casa

- ✓ Los niños **con síntomas severos de gripa** no deberán asistir a la escuela.
Los síntomas de gripa pueden incluir:
Una nariz que fluye constantemente, especialmente con un color anormal o consistencia (esto es especialmente importante si su hijo no pudiera usar un kleenex por si mismo)
 - Congestión en el pecho/ nasal o de los pulmones
 - Tos constante o persistente
 - Estornudos periódicos que no se relacionan con la alergia
- ✓ **No envíen a su hijo a la escuela con una temperatura que no sea normal – cualquier temperatura que rebase los 100 grados F.** Los síntomas que deben observar pueden ser: una cara enrojecida, escalofrío, piel pálida o caliente cuando lo tocan. Uno o todos estos síntomas pueden estar presentes. Si tuviera cualquier duda, por favor tómele la temperatura a su hijo. Por favor mantengan en casa a un niño que obviamente está enfermo. **Un niño con temperatura necesita quedarse en casa por lo menos 24 horas. Recuerden, aunque ustedes le bajen la temperatura a su hijo con medicina como el Tylenol, su hijo AUN está enfermo. Por favor no le den medicina a su hijo y lo manden a la escuela. Los niños propagan su enfermedad más que nada cuando tienen fiebre.**
- ✓ No envíen a un niño a la escuela que ha estado **vomitando** durante las últimas 12 horas.
- ✓ No envíen a un niño a la escuela que ha tenido **diarrea** durante las últimas 12 horas.
- ✓ **Síntomas de influenza:** fiebre que rebase los 100 grados (normalmente alta) y uno o más de los siguientes: dolor en el cuerpo, dolor de garganta, tos, dolor de cabeza. No envíen a su hijo de regreso a la escuela hasta que no tenga ninguno de los síntomas por lo menos 24 horas sin haber usado las medicinas.

Guías para mantener saludable a su hijo

- ✓ **Lávese las manos** usando jabón y agua caliente de 15 a 20 segundos (canten la canción del ABC una vez)
Lávense antes de comer, después de ir al baño, después de jugar afuera, después de usar un pañuelo.
Si están en un lugar en donde no se pueden lavar las manos apropiadamente, **usen el desinfectante para manos.**
- ✓ **Cúbranse cuando tosan/estornuden** con la manga de su camisa. Si usan un kleenex, tírenlo y lávense las manos.
- ✓ **Duerman** 8 o más horas cada noche
- ✓ Tengan **hábitos saludables de comida**
- ✓ Cuando tengan **vacunas** disponibles **para la influenza, pónganselas.**