



# 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](https://health.ny.gov/flu)

