

# *Mantenga a sus estudiantes sanos en esta temporada de la Gripe*

Agencia de Servicios de Salud del Condado de Tehama – Salud Publica

Es el comienzo de un nuevo año escolar y de una nueva temporada de la Gripe. Por lo general, la temporada de la Gripe comienza en Octubre o Noviembre y puede extenderse hasta Abril. Es de suma importancia que este año se prepare para esta temporada debido al nuevo virus de Gripe H1N1 (Gripe porcina). El virus de la Gripe le da en especial a los niños de edad escolar debido a estar en salones de clases, el compartir artículos personales, comida, bebidas y microbios.

Mantenga a sus estudiantes sanos, esta temporada, al vacunarlos contra la Gripe y el H1N1, en cuanto la vacuna este disponible. La Agencia de Servicios de Salud del Condado de Tehama, Salud Publica, tendrá disponible la vacuna de la Gripe para todos los niños menores de 18 años. La vacuna de la Gripe estará disponible en Octubre seguida por la H1N1 durante el Otoño. Para mas detalles en cuanto a las vacunas de la Gripe o clínicas de vacunación, favor de llamar a su medico, la Agencia de Servicios de Salud del Condado de Tehama, Salud Publica (527-6824) o en Internet en [www.norcalbt.com/tehama](http://www.norcalbt.com/tehama).

Es de suma importancia que mantenga a sus estudiantes sanos motivándolos a tener buenos hábitos de higiene mediante lavarse las manos con agua tibia y jabón, usar gel bacterial, cubrirse a boca y nariz al toser y estornudar, mantenerse alejados de personas enfermas, y el evitar compartir artículos personales como alimentos y bebidas. Asegúrese de que descansen lo suficiente (que duerman por lo menos de 8-10 horas cada noche), que lleven una dieta rica en frutas y verduras, y que realicen ejercicio moderado.

En caso de que se enfermen, manténgalos en casa hasta después de 24 horas de que se les pase la fiebre sin haber usado Tylenol o cualquier otro medicamento. ¡Esto disminuirá el riesgo de que se propague la enfermedad en la escuela y ayudara a mantener a otros estudiantes en buen estado de salud!

## Síntomas de la Gripe:

- Tiempo de incubación repentina o severa
- Fiebre
- Dolor de cabeza y cuerpo
- Agotamiento
- Tos seca
- Malestar/dolor de pecho
- Dolor de garganta



Por lo general la Gripe no es acompañada de síntomas como nauseas, vomito o diarrea. Estos síntomas son causados por otros virus, sin embargo, es importante prevenir que los microbios se propaguen. Debido a esto, mantenga a los niños en casa y evite otras actividades si están enfermos.

No olvide llamar a su medico si su niño tiene algún problema de salud que pueda complicarse debido a la Gripe, como asma, bronquitis crónica, etc. En caso de que los síntomas continúen por largo tiempo (mas de 1 semana), empeoren, o si se recupera y recae, llame al medico.

Para mas información, visite Northern California Regional en [www.norcalbt.com/tehama](http://www.norcalbt.com/tehama) o llame-1-888 865-0564

*¡Manténgase sano y saludable esta temporada!*