

Medidas que los padres de familia deben tomar si se cierra la escuela o si los niños se enferman y se deben de quedar en la casa

Los niños que están enfermos se deben de quedar en casa sin ir a la escuela. Pregúntele a su jefe si le permitirá quedarse en la casa a cuidar a los miembros de su familia o a los niños cuando estén enfermos o si se cierra la escuela. Pregúntele si puede trabajar en la casa. Si esto no es posible, busque otras maneras de cuidar a sus niños en la casa. Hable con su familia, sus amigos, vecinos y miembros de la comunidad para hacer un plan.

Tenga listas algunas actividades para que las hagan sus niños en la casa. Junte juegos, libros, DVDs y otros artículos para que su familia se entretenga.

Esté preparado para apoyar actividades de aprendizaje en la casa si la escuela se las entrega. La escuela de su niño puede ofrecerle lecciones por medio de la Internet, por medio de llamadas telefónicas, y otros tipos de aprendizaje a distancia. Tenga los materiales de la escuela, tales como los libros de texto, los cuadernos y los paquetes de tareas listos y disponibles en la casa.

Si se cierra la escuela, vigile el sitio Web de la escuela, las noticias locales y otras fuentes de información que le puedan decir cuando se puede regresar a la escuela.

Consejos para el cuidado de los niños (y otros miembros del hogar) con la gripe

Quédese en la casa si usted o su niño están enfermos hasta cuando menos 24 horas después de que no tengan fiebre [100° F { 37.8° C}] o más] o que no tenga síntomas de fiebre (sin usar medicina que la reduzca). Cuando usted deja a sus niños en casa, deja también a los virus en casa, y no deja que los comparta con otras personas. Quédese en casa aun cuando esté tomando medicinas antivíricas.

Cubra la tos y los estornudos. Lávese las manos con agua y jabón o con un producto para frotarse las manos que tenga alcohol como base frecuentemente y especialmente después de toser o estornudar.

Cuide a los miembros de su familia que estén enfermos en un cuarto separado (designado como el cuarto para enfermos) de la casa tanto como sea posible para limitar su contacto con los otros miembros de la familia que no están enfermos. Considere designar a una sola persona como la única que cuide a los enfermos.

Vigile la salud del niño enfermo y la de cualquier otro miembro de la familia viendo si tienen fiebre y otros síntomas de la gripe. La fiebre es una temperatura que se toma con un termómetro que es igual o mayor de 100 grados Fahrenheit (37.8 grados Celsius). Si usted no puede medir la temperatura, la persona enferma puede tener fiebre si se siente caliente, tiene un aspecto enrojecido, o suda y tiene escalofríos.

Esté al pendiente de los signos que le avisan que la situación es una emergencia y que la persona necesita atención médica urgente. Estos síntomas incluyen:

- o Respiración rápida o problemas con respirar
- o La piel tiene un color azul o gris
- o La persona no está tomando suficientes líquidos
- o La persona no orina o le salen lágrimas cuando llora
- o La persona vomita gravemente o persistentemente
- o La persona no despierta o no interactúa
- o El niño se siente tan molesto que no quiere ni que lo tomen en brazos
- o La persona siente dolor o presión en el pecho o en el abdomen
- o La persona se siente súbitamente mareada
- o La persona está confusa
- o Los síntomas parecidos a la gripe se mejoran pero luego regresan con fiebre y peor tos

Hable con su doctor acerca de cualquier cuidado especial que se necesita para los miembros de su familia que puedan estar en mayor riesgo de complicaciones de la gripe. Esto incluye a los niños menores de 5 años, mujeres embarazadas, personas de cualquier edad que tienen enfermedades crónicas (tales como asma, diabetes, o enfermedades del corazón), y personas de 65 años de edad y mayores.

Hable con su doctor sobre las medicinas antivíricas o que reduzcan la fiebre para los miembros de su familia que estén enfermos. No les dé aspirinas a los niños o a los adolescentes; les pueden causar una enfermedad rara pero grave que se llama el síndrome de Reye.

Asegúrese de que los miembros de su familia que estén enfermos descansen mucho y beban líquidos claros tales como agua, caldo, bebidas deportivas, (bebidas con electrolitos para los lactantes) para evitar que se deshidraten.

Si su departamento de salud dice que las condiciones de la gripe se agravan:

Extienda el tiempo que los niños enfermos se queden en casa hasta los 7 días, aun cuando ellos se sientan mejor más pronto. Las personas que aun están enfermas después de 7 días deben de continuar quedándose en casa hasta cuando menos 24 horas después de que los síntomas hayan desaparecido.

Si un miembro de la familia se enferma, deje a sus hermanitos de edad escolar en la casa por 5 días después de que el miembro de la familia se enfermo. Los padres de familia deben de vigilar su salud y la salud de otros niños de edad escolar para ver si tienen fiebre u otros síntomas de la gripe.

Vacune a su familia en contra de la gripe de la temporada y de la gripe H1N1 2009 cuando las vacunes estén disponibles, para prevenir que sus niños contraigan la gripe.

Para mayor información, visite:

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/>

<http://www.flu.gov>

<http://nmhealth.org/H1N1/index.shtml>

<http://www.sde.state.nm.us/press/2009/h1n1/index.html>

Comuníquese con su médico o con la Línea de Consejos de Enfermeras de Nuevo México al 1-877-725-2552 para mayor información sobre la salud.

August 25, 2009