



Mantenerse Saludable Durante la Temporada de la Influenza (gripe)



27 de enero del 2020

¡Ha llegado la temporada de la gripe y del resfriado!

Los siguientes son algunos consejos para que todos se mantengan saludables:

1. **Lávese las manos** es la mejor manera de prevenir y combatir la propagación de gérmenes. Lávese las manos seguido con jabón y agua caliente. Si no hay jabón ni agua disponible, un desinfectante es una buena segunda opción. (Cante la canción del ABC para asegurarse que se está lavando las manos el tiempo suficiente).
2. Tosa o estornude en su codo si no hay un pañuelo de papel disponible. *Quédese en casa cuando esté enfermo. Los maestros, estudiantes y padres necesitan quedarse en casa hasta por lo menos 24 horas después que ya no tengan fiebre o síntomas de la fiebre (escalofríos, alta temperatura, aspecto sonrojado, o sudor) sin la ayuda de medicamentos para bajar la fiebre.*
3. **NO COMPARTA** bebidas, comida, o utensilios sin lavar.
4. Descanse lo más que pueda, coma saludable y tome mucha agua.
5. Evite a las personas que estén enfermas y quédese en casa cuando esté enfermo(a).
6. Desinfecte las superficies propensas a los gérmenes (ej. teléfonos celulares, teclados, agarraderas, cepillos de dientes).
7. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes se propagan cuando una persona toca algo que está contaminado con gérmenes y después se toca los ojos, la nariz o la boca.
8. ¡Póngase la vacuna contra el FLU!

Si tiene preguntas en cuanto a los consejos de mantenerse saludable, puede comunicarse con la enfermera de la escuela o con Michelle Green Med., BSN, RN al 818-241-3111 ext. 1407.

¡Gracias!

<https://www.cdc.gov/flu/prevent/actions-prevent-flu.htm>