



***Escuelas Públicas de Buffalo***  
***Apoyo Socio-Emocional y de Bienestar***  
***Oficina de Servicios Relacionados con la Salud***  
 Teléfono: (716) 816-3912  
 FAX: (716) 851-3561

## **Cómo manejar la gripe (FLU): Consejos para una salud e higiene adecuadas de la gripe**

**Si a su hijo se le diagnostica la gripe, debe quedarse en casa y no ir a la escuela hasta que haya dejado de tener fiebre por lo menos durante 24 horas, sin utilizar medicamentos para reducir la fiebre como el ibuprofeno.**

### **Síntomas de la gripe incluyen:**

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Congestión y secreción nasal
- Dolor de cuerpo
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Fatiga
- Vómitos y/o diarrea

**Si su hijo tiene alguno o una combinación de estos síntomas, llame al consultorio de su médico de inmediato y asegúrese de que descanse y beba muchos líquidos.**

**Si su hijo tiene otras condiciones crónicas como asma, diabetes o trastornos del cerebro o del sistema nervioso, corre un alto riesgo de sufrir complicaciones por la gripe. En este caso, llame al médico inmediatamente si presentan síntomas similares a los de la gripe.**

### **Puede evitar contraer o propagar la gripe siguiendo estas prácticas de salud e higiene:**

- Lávate las manos varias veces al día. Lávelas con jabón el tiempo suficiente para cantar la canción del "Feliz Cumpleaños".
- Cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosas o estornudes. Nunca use sus manos. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en la parte superior de la manga o en el pliegue del brazo.
- No te toques los ojos, la nariz o la boca con las manos. Las manos llevan gérmenes que pueden enfermarte.
- No comparta comida, cepillos de pelo u otros artículos personales con sus compañeros de clase. Mantente alejado de las personas que están enfermas.
- Si estás tosiendo, estornudando o sintiéndote enfermo, no vengas a la escuela. Llame a su médico de inmediato.