



Un Mensaje Importante Para Padres y Maestros desde el Departamento de Salud Pública Condado de Middlesex

Ronald G. Rios
*Freeholder Deputy Director
Chairperson, Committee of
Public Health & Education*

David A. Papi
Director-Health Officer

732-745-3100

Proteja a los Niños del Flu

La influenza o flu, se propaga de persona a persona a través de la tos y los estornudos. Es necesario cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando usted tose o estornuda y luego tirar el pañuelo después de usarlo. Es recomendable que Usted también lave sus manos después de usar el pañuelo, después de usar el baño, antes de comer o si sus manos están sucias. Si no tiene un pañuelo desechable a la mano, tosa y estornude dentro de la parte superior de su manga.

Cuando se lave las manos, use agua tibia y jabón, y lávelas por el tiempo necesario para cantar: “Feliz Cumpleaños” dos veces (o sea 20 segundos) Si no hay agua y jabón, use un limpiador de manos a base alcohol. El lavarse las manos con frecuencia lo protegerá de gérmenes.

Gérmenes como los de la influenza pueden encontrarse también en los asideros de las puertas y en los juguetes. Se recomienda que limpie los objetos que son compartidos y que son usados frecuentemente. Los padres y los maestros pueden ayudar a mantener limpio el ambiente usando un desinfectante reconocido como de uso doméstico y señalado para el uso contra bacteria y virus, por la Agencia de Protección al Medio Ambiente (EPA). Recuerde siempre seguir las instrucciones de uso y almacenamiento cuando use cualquier desinfectante verificado por EPA.

Otras formas como los niños pueden prevenir este tipo de influenza y otras enfermedades son, practicando hábitos saludables. Hábitos como comer y beber saludablemente y descanso suficiente para ayudar a su sistema inmunológico a combatir enfermedades.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomienda que las personas enfermas con síntomas de influenza (fiebre con tos o dolor de garganta) deberían quedarse en casa por lo menos por 24 horas después de que ya no tengan fiebre. La fiebre deberá haber reducido completamente sin el uso de medicamentos. Esto ayudará a prevenir el contagio de enfermedades a otros.

Recomendamos que cada hogar desarrolle un plan de emergencia y dispongan de un botiquín de emergencia preventiva. En esta forma de dispensario casero es indispensable contener productos como agua, comida que no se deteriore, una linterna o lámpara, un radio de baterías, suficientes baterías de repuesto, medicamentos recetados, medicamentos para la fiebre y un termómetro. Recuerde incluir en su plan de emergencia, a todos los miembros de la familia y animales domésticos.

January 2010