

# Hábitos saludables...

## Manténgase saludable durante la temporada de gripe o influenza



Estos son buenos consejos a seguir durante la temporada de gripe o influenza y le ayudarán a mantenerse saludable si un virus más virulento o peligroso llega a surgir en nuestra comunidad.

- Mantenga la distancia. Evite el contacto cercano con otras personas para así evitar que se contagie con los gérmenes de otros, o que usted comparta gérmenes con ellos.
- No comparta artículos personales con otros (tales como cepillo de dientes, toallas, cubiertos, etc.)
- Si está enfermo, quédese en casa; y si sus hijos están enfermos no los mande a la escuela.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Estornude o tosa en la parte superior del brazo o manga, o cúbrase la boca y nariz con un pañuelo. En otras palabras, evite que los gérmenes lleguen a sus manos. Arroje los pañuelos desechables usados a la basura. Lávese las manos después de que tosa o estornude.
- No se toque los ojos, nariz o boca con las manos.
- Practique las buenas costumbres... duerma lo suficiente, aliméntese bien, manténgase activo físicamente, tome bastantes líquidos (especialmente agua), controle el estrés, y respire aire fresco...cada día.
- Asegúrese de comer una dieta balanceada con bastantes verduras, especialmente las de color verde oscuro, vegetales rojos y amarillos, y una variedad de frutas.
- Vacúnese para protegerse de la influenza. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention* o *CDC*, por sus siglas en inglés) insisten que los niños y adultos reciban la vacuna de la influenza. Normalmente, la vacuna está disponible en el otoño.
- Si es mayor de 65 o tiene una enfermedad crónica tal como la diabetes o asma, obtenga una inyección contra la neumonía para prevenir una infección secundaria.

### ¿Cuáles son los síntomas de la influenza?

Los síntomas de la influenza pueden incluir fiebre, toz, dolor de garganta, nariz congestionada o que moquea, adormecimiento del cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, fatiga y a veces vómitos y diarrea. Algunas personas no tienen fiebre cuando tienen influenza.

### Si mi hijo está enfermo, ¿puede ir a la escuela?

No, su hijo debe quedarse en casa a descansar y evitar contagiar a otros estudiantes en la escuela.

**Después de la influenza, ¿cuándo tiempo debo mantener a mi hijo en casa antes de enviarlo a la escuela?** Mantenga a su hijo en casa por lo menos 24 horas después de que ha desaparecido la fiebre. La fiebre debe desaparecer sin la necesidad de tomar una medicina; se considera fiebre a partir de los 100°F (37.8°C)

## Valiosa información para tener a mano

### Comunicación entre las Escuelas Públicas del Condado de Gwinnett (GCPS), los padres de familia, y el personal escolar

Los funcionarios del sistema escolar han estado trabajando, y continuarán trabajando, con los oficiales de Salud Pública para prepararse y, si es necesario, responder ante cualquier crisis de salud pública.

### ¿Qué debo hacer para tener a mi familia preparada?

**Infórmese.** Manténgase informado acerca de la influenza o cualquier otro tema de salud viendo las noticias, leyendo los periódicos, y visitando las páginas de internet locales, estatales y federales.

**Prepárese.** La planificación desde ahora puede ayudar durante una emergencia de salud pública.

**Manténgase saludable.** Sea consciente de la manera en que sus decisiones afectan su salud. Los hábitos de higiene son muy importantes al momento de limitar la propagación de una enfermedad.

**Manténgase informado.** Sintonee el canal de GCPS en los proveedores de servicio de TV por cable:

- AT&T U-verse...en la lista lo encontrará bajo gobierno local
- Charter...canal 180
- Comcast...canal 24 ó 26

- Regístrese para recibir el boletín informativo del condado de Gwinnett a través del correo electrónico o en su página de internet.
- Visite nuestra página de internet, [www.gwinnett.k12.us](http://www.gwinnett.k12.us)

**Infórmese.  
Prepárese.  
Manténgase  
saludable.**



Gwinnett County Public Schools  
437 Old Peachtree Road, NW  
Suwanee, GA 30024-2978  
[www.gwinnett.k12.ga](http://www.gwinnett.k12.ga)

