



MANTENIENDOSE SANO DURANTE LA TEMPORADA DE RESFRIOS E INFLUENZA

Todos necesitamos cooperar para mantener a nuestros estudiantes y escuela como un lugar sano. Por favor dé el ejemplo y recuérdale lo siguiente a su estudiante:

6. Lavar nuestras manos con jabón y agua por lo menos 20 segundos. Mientras nos lavamos las manos podemos cantar una de las siguientes canciones, el ABC o feliz cumpleaños. El uso de gelatina desinfectante también da buenos resultados.
7. Al toser o estornudar cubrir nuestra boca o nariz con toallitas desechables “Kleenex”. Si no se tiene una toallita, usar la parte interior del codo para evitar la contaminación en las manos.
8. Evita tocar tu rostro. Esto incluye tu boca, nariz y ojos.
9. Distanciarse por lo menos tres pies de la gente que está enferma.
10. Comunicarse con su doctor respecto a la vacuna para la influenza/gripe.

La gripe (influenza) o resfrío se transmite cuando micro-gotas respiratorias procedentes de una toz o estornudo se transportan por el aire. Por lo general, el virus no desaparece de una superficie hasta después de dos horas. Lavarse las manos y controlar la toz y estornudo es muy importante!

Los indicios y síntomas de la gripe/influenza incluyen una fiebre de más de 100 grados además de uno de los siguientes: toz, dolor en la garganta, en la cabeza o en los músculos.

Si un niño está enfermo asegúrese que se quede en casa.

Él/ella puede regresar a la escuela una vez que no haya tenido fiebre en las últimas 24 horas.

Puede comunicarse con las enfermeras distritales si tiene alguna pregunta al 291-4184.