

## **DESDE LA OFICINA DE LA ENFERMERA ESCOLAR**

### **Cuando su hijo/a se enferma**

Envíe a su hijo/a a la escuela:

- Si el niño tiene una temperatura de menor de 100.0 F.
- Si el niño no ha vomitado por un período de 24 horas
- Si el niño no tiene una tos persistente
- Si el niño tiene un poco de catarro
- Si el niño no ha tenido diarrea por 24 horas
- Si el niño ha sufrido de conjuntivitis (ceguera) la cual ha sido tratada por 24 horas
- Si el niño tiene comezón pero ha sido tratada por 24 horas
- Si el niño no tiene un caso activo de piojos o liendres
- Si el niño tiene un poco de dolor de cabeza no causada por una caída o fiebre
- Si el niño ha tenido la garganta irritada por 1-2 días pero ha estado estable
- Si el niño ha sido tratado por tiña la cual ha estado estable por 24 horas

Mantenga a su hijo/a en casa y llame a su doctor para instrucciones:

- Si el niño tiene una temperatura de más de 100.0 F.
- Si el niño ha vomitado dentro de un periodo de 24 horas
- Si el niño tiene una tos persistente
- Si el niño tiene mucho catarro o un virus con síntomas de mucosidad nasal o tos persistente
- Si el niño tiene un virus con vómitos, dolor de estómago, o diarrea, etc.
- Si el niño tiene los ojos irritados, con comezón, o dolor
- Si el niño tiene salpullido con comezón, el cual aparenta regarse o ponerse peor
- Si el niño tiene piojos o liendres
- Si el niño tiene un fuerte dolor de cabeza causado por una caída o fiebre
- Si el niño ha tenido irritación de garganta por 3 días o más acompañada de molestia para tragar

NOTA: Si ha llevado a su hijo/a al médico y necesita tomar medicamento en la escuela, llame a la escuela para indicaciones de cómo debe proceder y si tiene que llenar algunos blancos de permiso.

## EL FLU (INFLUENZA) Y USTED

### ¿Qué es el flu o influenza?

El flu es un virus que típicamente aparece entre los meses de noviembre a abril. Se propaga de persona a persona por medio de la tos o el estornudo. Las personas se pueden enfermar de 3-4 días después de estar expuestos al flu. El mejor modo de evitar el flu es vacunándose contra él o, usado un atomizador (spray) y también evitando el contacto con gente que ya está enferma.

### ¿Quién debería vacunarse para la influenza?

- Cualquier persona puede vacunarse, pero se recomienda para los siguientes grupos:
- Personas de más de 50 años de edad
- Personas que trabajen en Centros de Salud
- Mujeres embarazadas en su segundo tercer trimestre de embarazo
- Niños 6 meses o más
- Cualquiera persona que esté tomando aspirina por un largo plazo

### ¿Es el flu o un catarro?

Síntomas	Catarro	Flu
Fiebre	Raro	102 a 104 grados; durante 3-4 días
Dolor de cabeza	Raro	Prominente
Dolores musculares	Un poco Usual,	Usual, algunas veces severo
Fatiga, Flojera	Bastante leve	Puede que dure hasta 2 semanas
Flojera Extrema	Nunca	Puede durar hasta 2 semanas
Nariz tupidada, estornudos, garganta irritada	Común	Algunas veces
Dolor de Pecho, Tos	De leve a Severo	Común, pueden ser severos
Complicaciones	Congestión nasal, o dolor de oídos	Bronquitis, neumonía (pulmonía); puede ser peligroso

### ¿Que debe hacer si contrae el flu?

- Quedarse en casa y tomar abundantes líquidos
- Descanzar

### Si tiene fiebre, tomar, acetaminofeno o ibuprofeno

- Consultar con su doctor si:
- La fiebre dura más de una semana
- No puede respirar bien o tiene problemas del corazón u otros problemas de salud serios
- Tiene una enfermedad inmonológica como cáncer o VIH/AIDS
- Se siente enfermo/a y no parece estar mejorando
- Tiene pechuguera que comienza a producir flema