



# Combatamos la gripe en casa y en la escuela

La influenza (gripe) se contagia fácilmente y puede hacer que las personas se enfermen mucho, en especial los niños. ¡Ustedes pueden ayudar a prevenir la gripe!

---

## Algunos síntomas de la gripe son:

Fiebre o escalofríos, dolor en el cuerpo, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, secreción o congestión nasal, sensación de cansancio. Algunas personas, en especial los niños, pueden tener problemas estomacales y diarrea. A diferencia del resfriado, la gripe aparece de repente.

---

## ¡Prevenamos la gripe!

- La vacuna antigripal es la mejor protección contra la gripe. Se recomienda que todas las personas mayores de 6 meses reciban la vacuna de forma anual.
- Vacúnense ustedes y sus hijos contra la gripe todos los años. La vacuna hace que la gripe sea más leve o la previene por completo.
- Si se vacunan a principios de otoño, estarán protegidos cuando comience la temporada de gripe.
- Asegúrense de que las personas cercanas a sus hijos, como niñeras o parientes, también se vacunen.
- La vacuna es de particular importancia para los niños pequeños y las personas con ciertas afecciones de salud, como asma, diabetes y enfermedades cardíacas o pulmonares, ya que la gripe puede empeorarlas.

---

## Si sus hijos contraen gripe:

- Deberán hacer reposo y beber mucho líquido.
- Manténganlos en casa durante al menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre sin haber tenido que usar medicamentos antifebriles. Así, no contagiarán a otras personas.
- Hablen con el proveedor de atención médica de sus hijos antes de darles cualquier medicamento de venta libre.
- No les den a sus hijos pequeños o adolescentes aspirina ni medicamentos que contengan aspirina porque causa problemas graves.
- Los niños pequeños y las personas que tienen ciertas afecciones de salud, como asma, diabetes y enfermedades cardíacas o pulmonares, tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente con gripe.
- Si sus hijos presentan síntomas gripales, llamen al proveedor de atención médica y pregunten si corresponde hacer un tratamiento antiviral.
- Si están preocupados por sus hijos, comuníquense con el proveedor de atención médica.

---

## ¡No propaguemos la gripe!

- Si están enfermos, quédense en casa.
- Lávense las manos seguido con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos.
- Si no cuentan con agua y jabón, usen desinfectante para manos a base de alcohol.
- Tosan o estornuden en un pañuelo o en el codo, no en las manos. Tiren los pañuelos usados a la basura.
- No se toquen los ojos, la nariz ni la boca porque así se propagan los gérmenes.
- Evite el contacto con personas enfermas.

---

[health.ny.gov/flu](https://health.ny.gov/flu)



Department  
of Health