

Combata la gripe.

Padres: ¡ayuden a detener el contagio!



Vacúnese

Asegúrese de vacunar a sus hijos. Es la mejor manera de protegerlos de la gripe. Debe darles ambas vacunas: la de la gripe estacional y la de la gripe H1N1.



Cúbrase al toser

Enséñeles a sus hijos a cubrirse la boca con un pañuelo al toser o estornudar. También pueden taparse con el brazo -no con la mano.



Lávese las manos

Enséñeles a lavarse las manos a menudo con agua y jabón. Para asegurarse de que le queden las manos limpias, mientras se lavan canten el feliz cumpleaños dos veces. También pueden usar un desinfectante para manos.



Quédese en casa cuando esté enfermo

Si sus niños se enferman de la gripe, no los mande a la escuela al menos por 24 horas tras haberseles pasado la fiebre. Esto significa que no deben tener fiebre cuando usted deje de darles medicamentos para la fiebre.