

Guía de recursos sobre la gripe pandémica

para familias y proveedores
de guardería infantil y preescolar

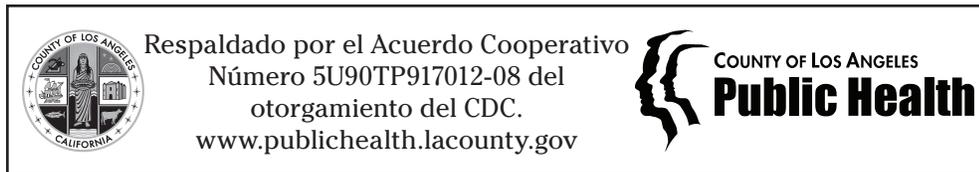


COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

© 2009 Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles
(Los Angeles County Department of Public Health).

Todos los derechos reservados.

Se otorga el derecho de copiar los materiales para el uso
no comercial siempre que se exhiba el derecho de autor del
Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles y se
incluye la frase, “utilizado con permiso.”



Publicado en los Estados Unidos de America

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 13: 978-10-157931-196-4

Desarrollado por ToucanEd Inc.

Escrito por Pamela King

Diseñado por Ann Smiley

Ilustraciones por Jack Suter

Producto publicado y distribuido por ToucanEd Inc.



1280 17th Ave., Suite 102

Santa Cruz, CA 95062

(888) 386-8226

www.toucaned.com

Reconocimientos

El Departamento de Salud Pública de Los Ángeles desea reconocer y agradecer a las siguientes personas por su ayuda en la preparación y revisión de la guía de recursos para una gripe pandémica:

Equipo de desarrollo

Aizita Magaña, MPH
Program Manager,
Emergency Preparedness
and Response Program
Los Angeles County Department
of Public Health

Kathleen Middleton, MS, CHES
Project Director,
ToucanEd Inc.

Debbie Fontes
Project Manager,
ToucanEd Inc.

Pamela King
Senior Writer/Editor,
ToucanEd Inc.

Equipo de Evaluación

Susan Russell, EdD, MSPH, CHES
President R²E²: Russell & English

Jill English, PhD, CHES
Vice President R²E²: Russell & English

Equipo de revisión interna del Departamento de Salud Pública de Los Ángeles

Revisión del manual preliminar en inglés

Nelson El Amin, MD, MPH
Medical Director, Immunization
Program

Robert Gilchick, MD, MPH
Director, Child and Adolescent
Health Programs

Brit Oiulfstad, DVM, MPH
Director of Pandemic
Influenza Planning,
Emergency Preparedness
and Response Program

Elizabeth Bancroft, MD, SM
Medical Epidemiologist, Acute
Communicable Disease Control
Program

Aizita Magaña, MPH
Program Manager, Emergency
Preparedness and Response
Program

Sadina Reynaldo, PhD
Staff Analyst, Emergency
Preparedness and Response
Program

Revisión de traducción Español

Marina Alvarez, MPH
Community Health Services
Los Angeles County Department of Public Health

Un agradecimiento a los siguientes:

Norma Amezcua
Program Manager, Infant
Toddler Program, Mexican
American Opportunity
Foundation (MAOF)

Zenaida Meza
Manager, Resource and
Referral, Pathways

Yuovene Whistler, MS
Program Manager, Resource
and Referral Department,
Crystal Stairs, Inc.

Eileen Friscia
Director, Resource and Referral
Programs, Child Care Resource
Center LA

Kim Schaaf
Department Supervisor,
Resource and Referral,
Options—A Child Care and
Human Services Agency



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

JONATHAN E. FIELDING, M.D., M.P.H.
Director and Health Officer

JONATHAN E. FREEDMAN
Chief Deputy Director

Emergency Preparedness and Response Program
ALONZO L. PLOUGH, Ph.D., M.P.H.
Director

600 S. Commonwealth Avenue, Suite 700
Los Angeles, California 90005
TEL (213) 637-3600 • FAX (213) 381-0006

www.lapublichealth.org



BOARD OF SUPERVISORS

Gloria Molina
First District
Mark Ridley-Thomas
Second District
Zev Yaroslavsky
Third District
Don Knabe
Fourth District
Michael D. Antonovich
Fifth District

June 22, 2009

Preparando a Los Proveedores de Guardaría Infantil y Preescolar para Gripe Pandémica en el Condado de Los Ángeles... ¿Qué Tan Preparado Esta Usted?

Estimado Proveedor de Guardaría Infantil y Preescolar,

El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles ha desarrollado una guía de recursos sobre la gripe pandémica con maneras simples y prácticos para preparar a las guarderías infantiles y preescolares en el Condado de Los Ángeles para la gripe pandémica, gripe estacional y otros tipos de emergencias. La gripe, es una enfermedad que ataca las vías respiratorias (nariz, garganta, y pulmones).

La gripe estacional es una gripe que sucede cada año y puede convertirse a una enfermedad grave y causar la muerte sobre todo entre niños pequeños, ancianos, y personas con condiciones de salud crónicas. Cada año aproximadamente 200,000 personas en los Estados Unidos son hospitalizados y 36,000 mueren de la gripe. Vacunándose de la gripe es la mejor manera de prevenir enfermándose de la gripe estacional.

La gripe pandémica es una gripe que se propaga alrededor del mundo y afecta a muchas personas. Depende a la seriedad de la gripe pandémica, el 30 por ciento del Condado de Los Ángeles puede enfermarse y muchos podrían morir. Una gripe pandémica también podría causar el cierre de guarderías, escuelas y negocios. La guía de recursos le ayudará con pasos importantes que usted puede tomar para preparar y educar personal, niños y sus familias. Muchas de las cosas que usted hace para planear y prepararse para la gripe estacional es lo mismo para la gripe pandémica.

El impacto serio que la gripe pandémica podría tener y el impacto anual que tiene la gripe estacional en los niños pequeños y sus familias enfatiza la importancia de planear y prepararse. Por favor use la guía de recursos para asegurarse usted, los niños en su guardería y sus familias permanecer saludables y seguros. Para más información, visite el sitio de Internet del Departamento de Condado de Los Ángeles al www.publichealth.lacounty.gov.

Gracias.

Atentamente,

Alonzo L. Plough, Ph.D., M.P.H.
Director
Emergency Preparedness and Response Program
County of Los Angeles Department of Public Health

Actualización de la guía de recursos sobre la Gripe H1N1 Pandémica para los proveedores de guardería infantil y preescolar

Esta información es adicional a la información que se proporciona en la guía de recursos sobre la gripe pandémica para familias y proveedores de guardería infantil y preescolar del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles.

Este año un nuevo virus de influenza (gripe) empezó a propagarse en los Estados Unidos y alrededor del mundo, causando enfermedad en muchas personas. Este virus es conocido como la influenza A H1N1. El virus se propaga de persona a persona de la misma manera que la gripe estacional. Este virus se llama gripe pandémica porque se extendió rápidamente alrededor del mundo.

La mayoría de las personas que se han enfermado de este virus se han recuperado sin necesitar asistencia médica, pero ciertos grupos de personas se han enfermado más seguido o tienen un mayor riesgo de enfermarse seriamente de la H1N1 incluyendo niños menores de 5 años de edad y especialmente niños menores de 2 años. Los bebés menores de 6 meses de edad tienen mucho más riesgo porque están muy pequeños para recibir la vacuna.

Vacunándose contra la H1N1, así como la de la gripe estacional, es la mejor manera de prevenir de enfermarse y contagiar a los demás.

Los niños tienen prioridad para recibir la vacuna H1N1. Personas que cuidan niños, incluyendo padres y proveedores guarderías también pertenecen al grupo de alta prioridad para la vacuna H1N1.

Grupos de prioridad para la vacuna H1N1 son:

- Mujeres embarazadas,
- Personas que viven con o cuidan niños menores de 6 meses de edad,
- Trabajadores de sitios de cuidado médico o servicios médicos de emergencia
- Personas entre 6 meses a 24 años de edad, y
- Personas de 25 a 64 años de edad quienes tienen mayor riesgo de tener complicaciones de infección de la H1N1 pandémica a causa de problemas de salud crónicos o un sistema inmunológico débil.

Por favor consulte con su médico o farmacia de cómo puede recibir la vacuna H1N1. También puede visitar la página de internet del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles www.lapublichealth.lacounty.gov o llamar al 2-1-1.

Cómo se propaga la H1N1 pandémica

La H1N1 Pandémica se propaga de la misma manera que la gripe estacional- de persona a persona ya sea al toser o estornudar, al tocar cosas que tengan el virus y después tocar su cara, boca y ojos. Usted no puede contraer la H1N1 pandémica por comer puerco o productos porcinos.

Síntomas de la H1N1 pandémica

Muchos de los síntomas son similares a los de la gripe estacional o el resfriado común:

Fiebre (más de 101°F, 38.3 C°) * Tos seca * Garganta Irritada * Dolor de cabeza * Cuerpo adolorido

Otros síntomas de la H1N1 pandémica incluyen:

Congestión Nasal * Escalofríos * Cansancio y debilidad * Diarrea * Vómito

Si usted tiene cualquiera de los siguientes síntomas graves, acuda a su médico de inmediato

Para niños:

- Respiración agitada o dificultad al respirar
- Piel azulada
- Deshidratación; no poder tomar suficientes líquidos
- No despertar, no interactuar
- Confusión, estar desorientado
- Fiebre y salpullido

Para adultos:

- Dificultad para respirar o falta de respiración
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareo repentino
- Confusión
- Vómito persistente o severo

Tratamiento de la H1N1 pandémica

La H1N1 pandémica se atiende de la misma manera que la gripe estacional – con buenas prácticas de higiene y suficiente descanso en casa, alejándose del trabajo, la escuela o guardería. La mayoría de las personas no necesitan medicamentos para mejorarse. Si tiene síntomas severos, su médico puede recetarle antivirales para prevenir complicaciones. Las personas que están enfermas a causa de la H1N1 pandémica necesitan descansar, mantenerse alejados de los demás, contener su fiebre y tomar bastantes líquidos.

Prevención de la H1N1 pandémica

Haga lo que normalmente haría para protegerse de la gripe. Por ejemplo:

- Vacunarse contra la H1N1 pandémica, así como contra la gripe estacional es la mejor protección contra la enfermedad y mejor manera de proteger a los demás de contagio.
- Cubra su boca y nariz con un pañuelo o su manga cuanto tosa o estornude.
- Lave sus manos frecuentemente usando agua y jabón por 20 segundos cada vez (el tiempo que le toma cantar la canción de *Happy Birthday* dos veces a velocidad normal). Use desinfectantes para las manos a base de alcohol cuando no le sean disponibles el agua y el jabón.
- Evite tocar sus ojos, nariz o boca.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.

- A menos que usted esté enfermo, no necesita usar una mascarilla. Algunas oficinas médicas pedirán que los pacientes enfermos usen una mascarilla para prevenir que el paciente contagie a otros.
- Si usted o su niño está enfermo, quédese en casa o mantenga a su hijo en casa para que pueda recuperarse y evitar contagiar a otros.

Actualización de la orientación para ayudar a los programas de guarderías infantiles y preescolares responder a la H1N1 pandémica.

Esta información es adicional a la información que se proporciona en la guía de recursos sobre la gripe pandémica para familias y proveedores de guardería infantil y preescolar del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles.

Los sitios de guarderías y preescolares, presenta desafíos únicos para el control de la infección debido a que los niños están en mayor riesgo de enfermarse, contacto cercano entre ellos, comparten juguetes y otros artículos, y su capacidad limitada de entender o practicar buen protocolo respiratorio apropiada e higiene de las manos. A continuación están las recomendaciones por los centros para el control de las enfermedades y el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles.

Actualice su Plan Pandémico: Revise los planes y procedimientos actuales, desarrolle planes para cubrir los puestos claves cuando el personal está ausente del trabajo y actualice la información de contacto para las familias y el personal. Los proveedores de guarderías deben examinar y revisar, si es necesario, sus pólizas de ausencia por enfermedad para eliminar las barreras de poder quedarse en casa cuando estén enfermos o para cuidar a un familiar enfermo. Una nota del médico no deber ser necesario para validar su enfermedad o para regresar al la guardería los niños o el personal

Eduque a su personal, los niños y las familias: Proporcione información continua sobre la importancia de vacunarse contra la gripe, de quedarse en casa cuando esté enfermo, la higiene de las manos, y síntomas respiratorios. Los materiales educativos (por ejemplo, carteles) deben ser visible en los sitios de guardería.

Vacúnese contra la gripe: La mejor manera de proteger contra la gripe – estacional o la H1N1 del 2009 – es el vacunarse. Todos los niños y muchos del personal en las guarderías y preescolares están en los grupos de prioridad para ser los primeros en recibir la vacuna contra la gripe.

Quédese en casa cuando esté enfermo: Los niños y proveedores de guarderías que presentan con una enfermedad como la gripe deben permanecer en casa y lejos de otros hasta por lo menos 24 horas después de cesar la fiebre (100° F [37.8° C] o más cuando se mide por vía oral), o señas de fiebre, sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre.

Realice chequeos de salud diarios: Los proveedores de guarderías deben observar a los niños y al personal, y hablar con cada niño y los padres o tutores de cada niño. Él o ella deben buscar cambios en el comportamiento del niño, un informe de enfermedad o visita reciente al médico, y cualquier señal o síntoma de enfermedad.

Separe a los niños y al personal enfermos: Los niños y el personal que desarrollen síntomas similares a los de la gripe mientras están en la guardería deben ser separados cuanto antes de los demás hasta que puedan irse a casa. Aunque esto puede ser difícil para algunos proveedores basados en el hogar, deberían proporcionar un espacio donde el niño puede estar cómodo y ser supervisado en todo momento. El personal que desarrolle la enfermedad mientras esta en el trabajo debe usar una mascarilla cuando este cerca de otras personas si es posible y si lo puede tolerar.

Promueva el higiene de las manos y el buen protocolo respiratorio de todos, ambos enfermos y no enfermos: Lave sus manos frecuentemente con agua y jabón cuando sea posible; mantenga las manos lejos de su nariz, boca y ojos; y cubra la nariz y boca con un pañuelo cuando tosa o estornude (o la manga de una camisa o su codo si no tiene pañuelo disponible). Para niños desarrollando su capacidad de cuidado de si mismo, los padres y proveedores de guarderías deberían supervisar estrechamente el protocolo respiratorio e higiene de las manos y recordarles a los niños el no compartir sus vasos o utensilios para comer.

Realice limpieza rutinaria: Las áreas y los artículos que están visiblemente sucios deberían ser limpiados inmediatamente y todas las áreas deben ser limpiadas regularmente - con enfoque particular en los artículos que tienden a tener contacto frecuente con las manos, bocas, y fluidos corporales de los niños pequeños (por ejemplo, juguetes y áreas de juego). El CDC no cree que ninguna desinfección mas allá de lo que es la limpieza rutinaria es necesaria.

Cierres de programas infantiles: Si la transmisión de la gripe es alta, funcionarios de salud pública pueden considerar el cierre temporal con el objetivo de disminuir la propagación de la gripe en niños menores de 5 años de edad. La decisión de cerrar de forma selectiva debe realizarse en colaboración con el departamento de salud y debe equilibrar los riesgos de mantener a los niños en los programas de cuidado infantil con los problemas sociales y económicos que pueden resultar del cierre.

¿Necesita más información?

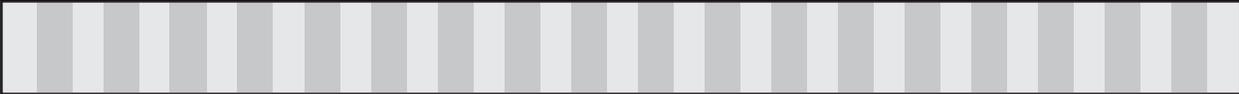
La página de internet del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles en www.publichealth.lacounty.gov o llame al 2-1-1

La página de internet del Departamento de Salud Pública de California en www.cdph.ca.gov o línea con acceso directo 1-888-865-0564

La página de internet de los Centros para la prevención y el control de enfermedades en www.cdc.gov/H1N1FLU

Índice

Introducción	vii
Cómo utilizar esta guía de recursos	vii
Características de los capítulos	viii
Sinopsis de los capítulos	x
Recursos	xii
Capítulo 1: Entendiendo la gripe	1
Materiales para el personal	9
Materiales para la familia	25
Capítulo 2: Cómo prepararse para una pandemia de gripe	35
Materiales para el personal	41
Materiales para la familia	65
Capítulo 3: Cómo prevenir la propagación de la gripe	75
Materiales para el personal	85
Materiales para la familia	99
Actividades para los niños	113
Capítulo 4: Qué hacer durante un brote de gripe	157
Materiales para el personal	167
Materiales para la familia	183
Capítulo 5: Volviendo a la normalidad	201
Materiales para el personal	211
Materiales para la familia	221



Introducción

Cómo Utilizar esta Guía de Recursos

En los últimos cien años ha habido tres pandemias de gripe. Una de ellas fue más grave que las demás. Los expertos de la salud opinan que es importante planear y prepararse por si llega a haber otra pandemia de gripe.

La *Guía de Recursos* ha sido preparada para los proveedores de cuidado en el hogar, guardería infantil y preescolar en el Condado de Los Ángeles y para los niños y familias que usan sus servicios. Esta guía provee información básica sobre la influenza (gripe) común y corriente y pandémica, ofrece recomendaciones para ayudar al personal y a las familias preparar y planear para una pandemia de gripe e incluye materiales que pueden utilizar el personal y las familias para organizar este esfuerzo. Además, la guía ofrece actividades de prevención específicamente para los niños que pueden utilizar los proveedores. Aunque esta guía se concentra en la pandemia de gripe, también incluye información clave para la planificación y preparación para la temporada de gripe común y otros casos de emergencias.

Esta guía enfatiza la importancia de pasos simples y cotidianos que todos pueden y deben seguir para disminuir la propagación de la gripe durante la temporada de gripe y en especial durante una pandemia de gripe. Los mensajes generales son sencillos y positivos:

- Planee y prepárese para una pandemia de gripe—y también para otros casos de emergencias.
- Vacúnese contra la gripe cada año.
- Lávese las manos con frecuencia y bien.
- Tápese la boca y la nariz con la manga o el antebrazo cuando tose o estornuda.
- Quédese en casa si está enfermo.
- Mantenga limpia la guardería (incluyendo las superficies, los juguetes y las manos de los niños y de todos los demás).

Características de los capítulos

Cada capítulo incluye estas características:

Contenido Clave: Esta sección provee información clave necesaria para el personal y las familias en un idioma sencillo y claro. Cada tema se desarrolla en dos o tres párrafos, usando puntos para resaltar la información importante.

La Caja de Definiciones: Esta sección explica términos importantes. Por ejemplo, en el Capítulo 1, Entendiendo la gripe, provee definiciones para las palabras virus, gripe común y corriente, gripe aviaria y gripe pandémica.

Actividades: Esta sección sugiere pasos específicos que pueden poner en práctica las guarderías para desarrollar sus propios planes para una pandemia de gripe y para ayudar a las familias a prepararse para una pandemia de gripe u otro caso de emergencia de larga plazo. Esta sección también indica al personal dónde podrán obtener más información.

Materiales Para el Personal: Esta sección provee recursos, tales como volantes y listas relacionados con el contenido del capítulo que

ayudarán a las guarderías estar mejor preparados para una pandemia de gripe u otro caso de emergencia. Por ejemplo, los materiales para el personal en el Capítulo 2, Cómo prepararse para una pandemia de gripe, incluyen una lista para ayudar a las guarderías a desarrollar un plan de comunicación.

Materiales Para la Familia: Esta sección provee recursos relacionados con el capítulo, tales como cartas y volantes, para las familias. Por ejemplo, los materiales para las familias del Capítulo 2, Cómo prepararse para una pandemia de gripe, incluyen una lista de alimentos, abastos médicos, provisiones de emergencia y otros artículos que necesitarán tener a la mano las familias por si deben permanecer en sus casas por varios días o semanas durante una pandemia de gripe.

Materiales para los Niños: En el Capítulo 3: Esta sección provee actividades y páginas de actividades para que los niños aprendan la importancia de lavarse correctamente las manos y de taparse la boca y la nariz cuando tosen y estornudan.

Íconos

Los volantes, listas, cartas para el personal/la familia, modelos, encuestas, páginas de juegos y páginas para colorear están identificados con uno de los siguientes íconos para que sean fácilmente reconocidos.

✓ **Lista**



Volante



Carta para el personal/la familia



Modelo (Se provee un documento en formato Word en el CD y en el Internet al www.publichealth.lacounty.gov)



Encuesta



Página de juegos (requiere saber leer)



Página para colorear

Sinopsis de los capítulos

Capítulo 1: Entendiendo la gripe

Este capítulo presenta el concepto de la gripe pandémica como una enfermedad grave por lo cual deben preparar y planear los proveedores de guarderías infantiles. Provee datos básicos sobre la gripe (tales como síntomas, causas, cuándo aparece la gripe y cómo se propaga) y explica qué es la gripe pandémica y de qué modo se diferencia la gripe común y corriente. Además cómo puede provocar que muchas personas se enfermen al mismo tiempo, o causar que cierren las guarderías infantiles, las escuelas y algunos negocios. Se provee información para saber cómo evitar enfermarse de la gripe y se recalca la importancia de vacunarse contra la gripe cada año, incluyendo quién debe recibir la vacuna y por qué.

Capítulo 2: Cómo prepararse para una pandemia de gripe

Este capítulo discute la importancia de tener en orden las pólizas y procedimientos (un plan de emergencia) *antes* de que suceda una pandemia de gripe u otro caso de emergencia. Este capítulo ayuda a preparar a las guarderías en caso de la ausencia de gran cantidad de personal y niños, y explica cómo comunicar información importante, por ejemplo como notificar al personal y a las familias cuando la guardería cierre o vuelve abrir.

Los recursos en este capítulo ayudarán a las guarderías infantiles y preescolares a desarrollar un plan de comunicación, identificar los deberes de trabajo claves, el personal y las responsabilidades, los pasos para entrenar al personal en varias capacidades para que realicen funciones distintas, e identificar socios y organizaciones comunitarias (por ejemplo, la Cruz Roja, proveedores para el cuidado de la salud mental, etc.) que podrían ofrecer asistencia durante una pandemia de gripe u otro caso de emergencia. La lista incluida en **Cómo prepararse para permanecer en el hogar** es proporcionado para ayudar tanto al personal como a las familias a identificar los abastos de comida y médicos y otros artículos necesarios para permanecer en sus hogares durante una pandemia de gripe u otro caso de emergencia.



Capítulo 3: Cómo prevenir la propagación de la gripe

Este capítulo brevemente examina como se transmite la gripe. Explica las cosas cotidianas y simples que pueden hacer el personal, los niños y las familias para evitar la propagación de la gripe. Este capítulo resalta la importancia de vacunarse contra la gripe cada año, de lavarse las manos apropiadamente, de taparse la boca y la nariz cuando tose y estornuda y de permanecer en casa cuando este enfermo. Este capítulo también provee al personal los pasos necesarios para realizar revisión de la salud diario e información sobre dónde obtener una vacuna contra la gripe. Los materiales para la familia se concentran en información sobre la vacuna contra la gripe.

Este capítulo incluye una sección especial con actividades para los niños que les ayudará a evitar contagiarse de la gripe y contagiar a otros. Estas actividades, con instrucciones detalladas para los proveedores de guardería infantil, les enseña a los niños:

- cuándo y cómo lavarse las manos
- cómo taparse la boca y la nariz cuando tosen y estornudan

Se incluyen páginas para colorear y materiales para empezar un *Club de las Manos Limpias* que proveen maneras de poner en práctica la prevención diaria en la guardería y en el hogar.

Capítulo 4: Qué hacer durante un brote de gripe

Este capítulo provee información sobre lo que puede pasar y qué hacer durante una pandemia de gripe. La información para las guarderías se concentra en cuándo enviar a un miembro del personal o niño a su casa, y las medidas que se deben tomar para limitar la propagación de la gripe en la guardería. Los materiales incluyen recomendaciones para que el personal y las familias provean el cuidado en casa si ellos o sus familias e hijos están enfermos, y las medidas que los funcionarios de la salud pública podrían solicitar que pongan en práctica para limitar la propagación de la gripe. La información para las familias incluye los síntomas de los resfríos y de la gripe, cuándo conviene que el niño permanezca en su casa si está enfermo, información sobre los cierres de las guarderías infantiles y cómo se les notificará cuando la guardería vuelve a abrir sus puertas.

Capítulo 5: Volviendo a la normalidad

Este capítulo ayuda a las guarderías y a las familias a continuar recuperándose de y durante una pandemia de gripe. Incluye información sobre lo que pueden hacer las guarderías para ayudar al personal, a los niños y a las familias a recuperarse de y prepararse para brotes adicionales de la enfermedad. La información para el personal provea recomendaciones de como ofrecer apoyo emocional durante tiempos de estrés y refuerza la importancia de mantener las medidas de control de la infección y realizar diariamente revisiones de salud. Los materiales para el personal y las familias tienen el propósito de ayudar a identificar y controlar el estrés, y proporcionar información de contacto para obtener recursos básicos, apoyo para la salud mental y el apoyo basado en la fe.

Recursos

Para obtener más información sobre la gripe pandémica, la gripe común y corriente, las vacunas o sobre cómo prepararse para casos de emergencias:

- **www.publichealth.lacounty.gov** ó llame al 1 (800) 427-8700
- **www.pandemicflu.gov**
- **www.cdc.gov**
- **www.bepreparedcalifornia.ca.gov/epo**
- **www.findaflushot.com**
- 2-1-1 (800) 339-6993 (Referencias solo para el Condado de Los Ángeles). Las personas con dificultades auditivas también pueden llamar al (800) 660-4026.
- Para reportar un posible brote de gripe o de otra enfermedad al Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles, llame al: (213) 240-7821 ó (888) 397-3993
- Si tiene una emergencia médica, vaya al hospital más cercano que tenga un departamento de emergencias o llame al 9-1-1. Si tiene una pregunta que no es una emergencia sobre alguien que está enfermo y no tiene un médico, llame a la línea de información del Departamento

de Servicios de la Salud del Condado de Los Ángeles (Los Angeles County Department of Health Services) al (800) 427-8700 y pida que sea referido a un proveedor médico de bajo costo o gratuito.

Capítulo I

Entendiendo la gripe

La gripe puede ser una enfermedad grave. Si muchas personas contraen una gripe seria al mismo tiempo, es posible que cambie nuestra vida cotidiana. Por ejemplo, es posible que muchos centros de cuidado en el hogar, guardería infantil y preescolar, así como escuelas y muchos negocios tengan que cerrar para evitar que se propague la gripe. No sabemos cuando la gripe se hará tan grave que enfermará a muchas personas al mismo tiempo, pero es importante planear y prepararse para ello—y para todas las emergencias.

Datos de la gripe

¿Qué es la gripe?

La gripe, también conocida como influenza, es una enfermedad que afecta la respiración y el sistema respiratorio (nariz, garganta y pulmones). Cada año se enferman de gripe millones de personas en los

Estados Unidos. Muchas personas se enferman aproximadamente por una semana y luego se mejoran.

- Muchas de las personas que se contagian de gripe no necesitan ir a ver a un médico. Muchas personas se recuperan solas quedándose en sus hogares, descansando y tomando medicamentos sin receta médica.
- Los medicamentos sin receta médica no curan la gripe, pero pueden ayudarle a sentirse mejor.
- Los antibióticos no ayudan a tratar la gripe. Es posible que el médico les recete medicamentos antivirales a algunas personas.
- Algunas personas que sufren de la gripe deben ser internadas en el hospital. Algunas personas hasta mueren. Muchas de estas personas son ancianas, niños muy pequeños, o tienen una enfermedad de largo plazo.
- Los niños tienen mayor probabilidad de contagiarse de la gripe, y suelen propagar la enfermedad a los demás.
- Las mujeres embarazadas también corren un riesgo mayor de enfermarse gravemente con la gripe.

¿Cuáles son los síntomas que indican que alguien se ha contagiado de la gripe?

Cuando las personas se contagian de la gripe, en general se enferman rápidamente o de repente. Cuando un adulto se enferma de la gripe suele presentar los siguientes síntomas:

- fiebre
- dolor de cabeza
- tos
- cansancio extremo
- dolor de garganta
- dolores en el cuerpo
- fluido nasal
- Cuando los bebés se contagian de la gripe, también pueden sufrir de dolor de estómago y vómitos.

- La gripe estomacal no está relacionada con la gripe porque no es una enfermedad de la nariz, la garganta o los pulmones.

¿Cuándo ocurre la gripe?

Cada año en los Estados Unidos, personas se enferman de la gripe, en general entre octubre y principios de la primavera. Estos meses se conocen como la temporada de la gripe. Generalmente, la mayoría de las personas se enferman y contagian la gripe a otros en diciembre, enero y febrero.

¿Qué causa la gripe?

Los gérmenes son organismos pequeños o seres vivos que pueden causar una enfermedad. Los gérmenes son tan pequeños que sólo se pueden ver a través de un microscopio. El germen que causa la influenza es un virus.

- Los virus de la gripe mutan (cambian) de un año a otro.
- Los virus de la gripe viajan y se propagan por todo el mundo.
- Como los virus de la gripe cambian constantemente, la vacuna contra la gripe del año pasado no le protegerá contra el virus de la gripe de este año.

Para estar protegido contra la gripe, usted debe vacunarse contra la gripe todos los años.

¿Cómo se propaga la gripe?

La gripe se propaga fácilmente de una persona a otra, generalmente a través de la tos y los estornudos. Cuando alguien que se encuentra cerca de usted estornuda o tose, caen encima de usted gotitas de mucosidad (el material húmeda y viscosa que hay dentro de la nariz). También puede contagiarse con la gripe si toca una superficie (como un escritorio, crayón, juguete, grifo, etc.) que tiene el virus de la gripe y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

¿Cómo puede evitar enfermarse de la gripe?

La mejor manera de protegerse de la gripe es vacunarse contra la gripe todos los años.

Los funcionarios de la salud pública recomiendan que las siguientes personas se vacunen contra la gripe.

Éstos son:

- los niños de seis meses a cuatro años de edad (son los que presentan el mayor riesgo)
- los niños desde los seis meses hasta los diecinueve años de edad
- las mujeres embarazadas
- las personas de cincuenta años o más
- las personas de cualquier edad con enfermedades crónicas
- las personas que viven con o esten encargados del cuidado de personas que tienen alto riesgo de sufrir complicaciones médicas a causa de una gripe

Existen dos tipos de vacuna contra la gripe:

- La **vacuna contra la gripe** contiene virus de gripe que están muertos. Se aplica en forma de inyección en el brazo a personas que son por lo menos seis meses de edad al adulto. Dos dosis administradas por lo menos con un mes de diferencia entre una y otra es recomendado para los niños seis meses a ocho años de edad que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez.
- La vacuna **FluMist™** es un aerosol nasal que contiene virus vivos de gripe pero debilitados. Se le da a personas que son por lo menos dos años hasta cuarenta y nueve años de edad. Dos dosis administradas por lo menos con un mes de diferencia entre una y otra es recomendado para los niños dos a ocho años de edad que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez. *Esta vacuna **no** es recomendada para mujeres embarazadas u otras personas con enfermedades crónicas.*

Recibir la vacuna contra la gripe todos los años ayuda a protegerlo de enfermarse—y ayuda a evitar que se enfermen los niños con los cuales trabaja y a los que cuida.

- También puede evitar la propagación de la gripe haciendo lo siguiente:
 - lavándose las manos con frecuencia
 - tapándose la boca al toser o estornudar con la manga o el antebrazo y *no* con las manos
 - evitando tocarse la cara
 - quedándose en el hogar si está enfermo

¿Qué es la gripe de las aves?

La gripe de las aves es un nombre alternativo para la gripe aviaria. La gripe de las aves es causada por un virus de gripe que aves consiguen de otros aves.

- La gripe de las aves puede ser mortal para las aves, especialmente a aves caseras, tales como los pollos y pavos. El tipo actual de gripe aviaria ha matado a millones de aves.
- En este momento, la gripe de las aves no se propaga fácilmente a personas y sólo se ha contagiado de persona a persona muy *raramente*.
- Sin embargo, algunas personas se han enfermado con gripe aviaria. En general las personas que han sufrido la gripe de las aves se han contagiado con el virus de un ave enferma.
- Actualmente sólo personas ubicadas fuera de los Estados Unidos, la mayoría en Asia, se han enfermado de la gripe de las aves.
- Muchas de las personas que se han enfermado de la gripe de las aves han muerto.
- Los virus de la gripe siempre cambian. Si la gripe actual de las aves cambia y comienza a propagarse fácilmente de persona a persona, podría causar una pandemia de gripe.

¿Qué es la gripe pandémica?

La gripe pandémica es una gripe que causa un brote mundial de la enfermedad. Cuando muchas personas alrededor del mundo se enferman de gripe al mismo tiempo, se dice que hay una pandemia de gripe.

- Las pandemias de gripe pueden ser muy graves y causar la enfermedad o muerte de muchas personas. En una pandemia grave, muchas personas se enfermarán gravemente.
- Las pandemias de gripe pueden ocurrir en cualquier momento, no sólo durante la temporada de la gripe.
- En una pandemia grave de gripe, es posible que cierren la guardería infantil, las escuelas y algunos negocios.
- Es muy importante prepararse para una posible pandemia de gripe y otras emergencias.

Definiciones

Antibióticos: Se utilizan para tratar una amplia variedad de infecciones bacterianas. Los antibióticos no sirven para las infecciones virales.

Antiviral: Un medicamento que puede tanto tratar la gripe como evitar una infección.

Virus: Un germen que no puede vivir independientemente es un virus. Los virus deben meterse en las células de una planta, animal o ser humano para sobrevivir y crear más virus. Cuando el virus se reproduce más rápido de lo que el cuerpo puede luchar contra, una persona se enferma. Los virus causan la gripe, los resfriados comunes, la varicela, el sarampión y muchas enfermedades más.

Gripe estacional: Cada año en los Estados Unidos, personas se enferman de la gripe, generalmente entre los meses de octubre y marzo. Como la gripe normalmente ocurre durante esta época del año, se llama gripe estacional.

Vacuna: Una sustancia, generalmente aplicada en forma de inyección, que ayuda a proteger contra una enfermedad específica.

Gripe de las aves: La gripe de las aves es otro nombre que se le da a la gripe aviaria. Es causada por un virus de la gripe que aves consiguen de otros aves.

Gripe pandémica: Cuando la gripe aparece en muchos lugares alrededor del mundo al mismo tiempo.



Actividades para el personal (ver *Materiales para el personal*)

1. Desarrolle un plan de preparación para emergencias.
2. Incluya pasos para prepararse para la influenza pandémica en su plan de preparación para emergencias.
3. Distribuya y hable sobre **Datos de la gripe** y **La importancia de estar preparados**.
4. Complete la sección de “dos maneras para comunicarse con la guardería”, ubicada en el volante **Es posible que la guardería tenga que cerrar**, y distribúyalo.
5. Identifique fuentes de información (tales como el Departamento de Salud Pública) acerca de las salidas de los niños en las guarderías y escuelas y el cierre de las escuelas y guarderías e incluya esta información en su plan para emergencias.
6. Obtenga más información sobre la gripe pandémica en:
 - www.pandemicflu.gov
 - www.publichealth.lacounty.gov
 - www.bepreparedcalifornia.ca.gov

Designe por lo menos a una persona para que revise estos sitios de Internet con regularidad.



Actividades para las familias (ver *Materiales para las familias*)

1. Distribuya la carta **Datos de la gripe**.
2. Complete la sección “dos maneras en las que puede comunicarse con nuestra guardería”, ubicada en el volante **¿Cuál es la diferencia entre gripe estacional y la influenza pandémica?** y distribúyalos.
3. Asegúrese de que la guardería tenga la información de contacto más actualizada para cada familia.

Materiales para el personal

- Datos de la gripe (Carta)
 - La importancia de estar preparados (Carta)
 - Es posible que la guardaría tenga que cerrar (Carta)
-



Datos de la gripe

Estimados miembros del personal:

Cada año, muchos encargados de la guardería infantil, niños y miembros de la familia se enferman de influenza, también conocida como la gripe. Cuando se enferman de la gripe, las personas suelen enfermarse rápidamente o de repente. Muchos de los síntomas que indican que alguien se ha enfermado de la gripe incluyen:

- fiebre alta
- dolores en el cuerpo
- tos seca
- dolor de cabeza
- escalofríos
- dolor de garganta
- fluido nasal
- cansancio extremo



Los bebés y niños también pueden sentir dolor de estómago y vomitar. Es más probable que un niño se enferme de la gripe y contagie a otras personas que un adulto. Las mujeres embarazadas también corren el riesgo de enfermarse gravemente de la gripe.

Muchas de las personas que tienen gripe están enfermas una semana y luego se mejoran. Pero la gripe también puede ser una enfermedad grave. Cada año muchas personas son hospitalizadas y algunas mueren a causa de la gripe. Muchas de estas personas son ancianas o muy jóvenes.

La mejor manera de protegerse de la gripe es vacunarse contra la gripe todos los años.

Los funcionarios de la salud pública recomiendan que las siguientes personas se vacunen contra la gripe.

Estos son:

- los niños de seis meses a cuatro años de edad (son los que presentan el mayor riesgo)
- los niños desde los seis meses hasta los diecinueve años de edad
- las mujeres embarazadas



Datos de la gripe, continuación

- las personas de cincuenta años o más
- las personas de cualquier edad con enfermedades crónicas
- las personas que viven o están encargados del cuidado de personas que tienen alto riesgo de sufrir complicaciones médicas a causa de una gripe

Existen dos tipos de vacuna contra la gripe disponibles para los individuos:

- La **vacuna contra la gripe** contiene virus de gripe que están muertos. Se aplica en forma de inyección en el brazo a personas que son por lo menos seis meses de edad al adulto. Dos dosis administradas por lo menos con un mes de diferencia entre una y otra es recomendado para los niños seis meses a ocho años de edad que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez.
- La vacuna **FluMist™** es un aerosol nasal que contiene virus vivos de gripe pero debilitados. Se le da a personas que son por lo menos dos años y hasta cuarenta y nueve años de edad. Dos dosis administradas por lo menos con un mes de diferencia entre una y otra es recomendado para los niños entre dos a ocho años que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez. Esta vacuna no es recomendado para mujeres embarazadas u otras personas con enfermedades crónicas.

Estos son algunos datos importantes que conviene recordar sobre las vacunas contra la gripe:

- Cada año se necesita una vacuna nueva contra la gripe porque el virus de la gripe cambia continuamente.
- Las vacunas contra la gripe son seguras y no pueden causar la gripe (los virus de la gripe que hay en la vacuna están muertos).
- FluMist™ también es segura y está autorizada para prevenir la gripe (el aerosol es el virus vivo de gripe pero debilitado).
- La protección contra la gripe no es instantánea. Se necesitan aproximadamente dos semanas después de recibir la vacuna contra la gripe para estar protegido contra la enfermedad.
- La vacuna contra la gripe no lo protege de todas las enfermedades ni lo protege un 100% contra la gripe, pero puede evitar que usted se enferme gravemente de la gripe.
- Aunque nunca haya tenido la gripe, igual necesita vacunarse contra la gripe todos los años.



Datos de la gripe, continuación

- Las vacunas contra la gripe son muy seguras y se administran a millones de personas cada año. Es posible que algunas personas sientan leves molestias durante uno o dos días en el lugar de la inyección o tengan síntomas de la gripe muy leves.
- Las mujeres embarazadas también necesitan vacunarse contra la gripe para no enfermarse. **Cuando una mujer embarazada se vacuna contra la gripe puede ayudar a proteger también a su bebé recién nacido de la gripe.** Las vacunas contra la gripe no le hace daño al bebé. Es segura para las mujeres que están amamantando. **No** se recomienda la vacuna FluMist™ para las mujeres embarazadas.

Aquí hay algunas formas simples de evitar enfermarse de la gripe (y también de otras enfermedades) o contagiarles la gripe a los demás:



- **Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón (por lo menos 20 segundos o durante el tiempo que toma cantar la canción de Feliz Cumpleaños dos veces).**
- **Tosa o estornude tapándose la boca y la nariz con el antebrazo o la manga—no con las manos.**
- **Si se tapa la boca y la nariz al toser y estornudar con un pañuelo desechable o las manos, asegúrese de lavarse las manos después.**

- **Mantenga las manos alejadas de su nariz, ojos y boca.**
- **¡Enseñe y recompense también a sus hijos o a los niños que cuida para que se laven las manos y se tapen la boca y la nariz cuando tosen y estornudan!**
- **Mantenga en el hogar a los niños enfermos. Los niños que van a la guardería infantil o la escuela cuando están enfermos pueden contagiar la gripe a los demás niños.**
- **Si usted está enfermo, quédese en casa y no vaya a trabajar, a la escuela o a otros lugares públicos.**



Para obtener más información sobre la gripe, visite el sitio de Internet www.publichealth.lacounty.gov.

Atentamente,

La importancia de estar preparados

Estimados miembros del personal:

Casi todas las semanas hay un reporte en las noticias sobre un enorme huracán, terremoto, incendio o inundación. Aunque no hay manera de saber de antemano cuándo habrá un desastre natural o qué tan serio será, de todas maneras podemos prepararnos.

Una de las mejores cosas que podemos hacer para ayudar a protegernos y a nuestras familias es hacer un plan de emergencia y prepararnos. Cuanto más preparados estemos ahora, mayor será nuestra probabilidad de sobrevivir y recuperarnos de un futuro desastre.

Usted puede prepararse comenzando a almacenar suficiente alimentos, abastos médicos y otros provisiones para durar por lo menos algunas semanas. Cada vez que vaya a hacer las compras, compre algunos artículos adicionales que estén en venta. ¡No es necesario que lo haga todo al mismo tiempo!

Los alimentos deben ser no perecederos (que dure mucho tiempo sin arruinarse) y que no necesiten refrigeración. Los alimentos también deben ser fácil de preparar, en caso de que usted no pueda cocinar.

Algunos ejemplos de alimentos que se pueden almacenar:

- carnes, frutas, vegetales y sopas enlatadas listas para comer
- barras de proteína o de fruta
- cereal seco o granola
- mantequilla de cacahuete o nueces
- frutas secas
- galletas saladas
- jugos enlatados
- agua embotellada (un galón de agua por persona por día—dos cuartos de galón para beber y dos cuartos de galón para preparar comida e para el higiene)
- latas o recipientes de comida para bebé y fórmula
- comida para mascotas

Cuando almacene los alimentos, piense en las necesidades y gustos de los miembros de su hogar. Trate de incluir alimentos que disfrutarán y que sean altamente nutritivos.

Préstele atención especial a los alimentos para los miembros de la casa que consumen dietas especiales o tienen alergias, y para los bebés, niños pequeños, y los ancianos. Es posible que las madres que están amamantando pueden necesitar fórmula líquida en caso de que no pueda amamantar.

La importancia de estar preparados, continuación

Incluya alimentos favoritas y “que nos hacen sentir bien”. Asegúrese de tener un abrelatas de mano. Y revise sus abastos con regularidad para asegurarse que nada haya superado la fecha de vencimiento o esté en mal estado.

Los siguientes son algunos ejemplos de abastos médicos:

- medicamentos recetados y abastos médicos (tales como inhaladores para asma, medicamentos para el corazón y equipos para controlar la glucosa y la presión sanguínea)
- medicamentos para la fiebre y el alivio de dolor, tales como acetaminofeno (Tylenol™) e ibuprofeno (Advil™ o Motrin™) (No le dé aspirina a los bebés, niños o adolescentes.)
- productos para limpiar heridas
- termómetro
- medicamentos anti-diarréicos
- fluidos con electrolitos
- solución desinfectante, para limpiar e higienizar los juguetes, objetos que se usan con frecuencia y las superficies:
 - cloro y una taza para medir de 1/4
 - agregue 1/4 de taza de cloro a un galón de agua
 - Coloque en el recipiente “desinfectante”. No utilice esta agua para beber.



Los siguientes son otros ejemplos de abastos de emergencia:

- jabón
- gel antibacterial
- linterna, baterías extra
- radio portátil
- provisiones para la higiene personal
- bolsas plásticas para basura con tiras para atar
- pañuelos desechables, papel higiénico y pañales desechables
- agua embotellada



La importancia de estar preparados, continuación

Asegúrese de hablar con los miembros de la familia y sus seres queridos sobre cómo se cuidarían si se enfermaran, y lo que se necesitará para cuidarlos en el hogar.

En caso de una emergencia, asegúrese que la guardaría tenga su información de contacto y mantenga esta información actualizada.

Finalmente, manténgase informado. Preste atención y busque información sobre la prevención y el control de enfermedades de los funcionarios de la salud pública. Para obtener más información sobre la planificación y preparación para casos de emergencia, visite a los sitios de Internet:

- **www.publichealth.lacounty.gov**
- **www.bepreparedcalifornia.ca.gov/epo/**
- **www.pandemicflu.gov**

Atentamente,

Es posible que el centro tenga que cerrar

Estimados miembros del personal,

En la actualidad hay muchas personas enfermas de la gripe. Cuando se enferman muchas personas al mismo tiempo en todas partes del mundo, se dice que hay una pandemia de la gripe.



Cerrando las guarderías infantiles y las escuelas puede ayudar a limitar la propagación de la enfermedad durante una pandemia de la gripe. Si se enferman más y más personas, es posible que los funcionarios de la salud pública ordenen el cierre de los centros de cuidado en el hogar, guardería infantil y preescolar, así como las escuelas y algunos negocios. Es posible que los niños tengan mayor probabilidad de enfermarse de la gripe que los adultos, y los niños suelen propagar la enfermedad a los demás.

Las recomendaciones de los funcionarios de salud sobre el cierre de los centros de cuidado en el hogar, guardería infantil y cuidado de niños preescolar podrían cambiar con rapidez. Para averiguar si usted debe o no debe venir a trabajar durante una pandemia de la gripe u otra emergencia, hay dos maneras en las que puede comunicarse con la guardería:

Asegúrese que tengamos su información de contacto y que esté actualizada. Si es necesario cerrar el centro, nos comunicaremos con usted y con las familias de los niños a los que proveemos cuidado. También nos comunicaremos con usted y con nuestras familias otra vez tan pronto sepamos que podemos volver a abrir nuestras puertas.

Para obtener más información sobre la gripe, visite el sitio de Internet www.publichealth.lacounty.gov, o llame al 2-1-1 (800) 339-6993 (Referencias del condado de Los Ángeles).

Atentamente,

Materiales para la familia

- Datos de la gripe (Carta)
 - ¿Cuál es la diferencia entre la gripe estacional y la influenza pandémica? (Volante)
-



Datos de la gripe

Estimada familia:

Cada año, muchos encargados de la guardería infantil, niños y miembros de la familia se enferman de influenza, también conocida como la gripe. Cuando se enferman de la gripe, las personas suelen enfermarse rápidamente o de repente. Muchos de los síntomas que indican que alguien se ha enfermado de la gripe incluyen:

- fiebre alta
- dolores en el cuerpo
- tos seca
- dolor de cabeza
- escalofríos
- dolor de garganta
- fluido nasal
- cansancio extremo



Los bebés y niños también pueden sentir dolor de estómago y vomitar. Es más probable que un niño se enferme de la gripe y contagie a otras personas que un adulto. Las mujeres embarazadas también corren el riesgo de enfermarse gravemente de la gripe.

Muchas de las personas que tienen gripe están enfermas una semana y luego se mejoran. Pero la gripe también puede ser una enfermedad grave. Cada año muchas personas son hospitalizadas y algunas mueren a causa de la gripe. Muchas de estas personas son ancianas o muy jóvenes.

La mejor manera de protegerse de la gripe es vacunarse contra la gripe todos los años.

Los funcionarios de la salud pública recomiendan que las siguientes personas se vacunen contra la gripe.

Estos son:

- los niños de seis meses a cuatro años de edad (son los que presentan el mayor riesgo)
- los niños desde los seis meses hasta los diecinueve años de edad
- las mujeres embarazadas



Datos de la gripe, continuación

- las personas de cincuenta años o más
- las personas de cualquier edad con enfermedades crónicas
- las personas que viven con personas que tienen alto riesgo de sufrir complicaciones médicas a causa de una gripe o las personas encargadas del cuidado de este grupo

Existen dos tipos de vacuna contra la gripe disponibles para los individuos:

- La **vacuna contra la gripe** contiene virus de gripe muertos. Se aplica en forma de inyección en el brazo a las personas de entre seis meses de edad y la edad adulta. Dos dosis suministradas por lo menos con un mes de diferencia entre una y otra son lo recomendable para los niños de entre seis meses y ocho años que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez.
- La vacuna **FluMist™** es un aerosol nasal que contiene virus vivos pero debilitados. Se le da a personas de entre dos años y cuarenta y nueve años de edad. Dos dosis suministradas por lo menos con un mes de diferencia entre una y otra son lo recomendable para los niños de entre dos y ocho años que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez. Esta vacuna no se recomienda para mujeres embarazadas u otras personas con enfermedades crónicas.

Estos son algunos datos importantes que conviene recordar sobre las vacunas contra la gripe:

- Cada año se necesita una vacuna nueva contra la gripe porque el virus de la gripe cambia continuamente.
- Las vacunas contra la gripe son seguras y no pueden causar la gripe (los virus de la gripe que hay en la vacuna están muertos).
- FluMist™ también es segura y está autorizada para prevenir la gripe (el aerosol es el virus vivo debilitado).
- La protección contra la gripe no es instantánea. Se necesitan aproximadamente dos semanas después de recibir la vacuna contra la gripe para estar protegido contra la enfermedad.
- La vacuna contra la gripe no lo protege de todas las enfermedades ni lo protege un 100% contra la gripe, pero puede evitar que usted se enferme gravemente de gripe.
- Aunque nunca haya tenido la gripe, igual necesita vacunarse contra la gripe todos los años.



Datos de la gripe, continuación

- Las vacunas contra la gripe son muy seguras y se administran a millones de personas cada año. Es posible que algunas personas sientan leves molestias durante uno o dos días en el lugar de la inyección o tengan síntomas de la gripe muy leves.
- Las mujeres embarazadas también necesitan vacunarse contra la gripe para no enfermarse. **Cuando una mujer embarazada recibe la vacuna contra la gripe puede ayudar a proteger también a su bebé recién nacido de la gripe.** Las vacunas contra la gripe no le hace daño al bebé. Es segura para las mujeres que están amamantando. **No** se recomienda la vacuna FluMist™ para las mujeres embarazadas.

Aquí hay algunas formas simples de evitar enfermarse de la gripe (y también de otras enfermedades) o contagiarles la gripe a los demás:



- **Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón (por lo menos 20 segundos o durante el tiempo que toma cantar la canción de Feliz Cumpleaños dos veces).**
- **Tosa o estornude tapándose la boca y la nariz con el antebrazo o la manga—no con las manos.**
- **Si se tapa la boca y la nariz al toser y estornudar con un pañuelo desechable o las manos, asegúrese de lavarse las manos después.**



- **Mantenga las manos alejadas de su nariz, ojos y boca.**
- **¡Enseñe y recompense también a sus hijos o a los niños que cuida para que se laven las manos y se tapen la boca y la nariz cuando tosen y estornudan!**
- **Mantenga en el hogar a los niños enfermos. Los niños que van a la guardería infantil o la escuela cuando están enfermos pueden contagiar la gripe a los demás niños.**
- **Si usted está enfermo, quédese en casa y no vaya a trabajar, a la escuela o a otros lugares públicos.**

Para obtener más información sobre la gripe, visite el sitio de Internet www.publichealth.lacounty.gov.

Atentamente,

¿Cuál es la diferencia entre la gripe estacional y la influenza pandémica?

Gripe estacional

- La gripe estacional es la gripe que aparece todos los años.
- La gripe estacional comienza en general en octubre y dura hasta terminar la primavera. Estos meses se denominan la “temporada de gripe”.
- La mayoría de las personas se enferma de la gripe durante los meses de diciembre, enero y febrero.
- Cada temporada de la gripe, pueden enfermarse muchas personas. Algunas personas se enferman tan gravemente que necesitan ir al hospital y algunas hasta mueren.
- Los niños muy pequeños, los ancianos y las mujeres embarazadas corren el mayor riesgo de enfermarse gravemente de la gripe.
- La mayoría de los niños y adultos se recuperan de la gripe en una semana o menos.
- Las mejores maneras de prevenir la gripe estacional y evitar propagarla a los demás:
 - vacunarse contra la gripe todos los años
 - lavarse las manos con frecuencia
 - taparse la boca y la nariz al toser y estornudar
 - mantener las manos alejadas de la cara
 - quedarse en el hogar cuando está enfermo

Influenza pandémica

- La influenza pandémica es diferente a la gripe estacional.
- Con la influenza pandémica, se enferman aproximadamente al mismo tiempo grandes cantidades de personas en todas partes del mundo.
- En una pandemia grave, es posible que muchas personas se enfermen seriamente.
- Durante una pandemia, pueden enfermarse hasta los jóvenes adultos y las personas muy saludables.
- Es posible que la guardería infantil, las escuelas y algunos negocios cierren para ayudar a detener la propagación de la gripe.

En caso de influenza pandémica u otra emergencia, hay dos maneras en las que puede comunicarse con nuestra guardería:

Asegúrese de que la guardería tenga su información de contacto y manténgala actualizada. Durante una pandemia de la gripe, es importante que se lave las manos con frecuencia, se tape la nariz y la boca al toser y estornudar y se mantenga alejado de los demás si está enfermo.

Para obtener más información sobre la planificación de emergencias y para poder estar preparado, visite el sitio de Internet www.publichealth.lacounty.gov.

Capítulo 2

Cómo prepararse para una pandemia de gripe

No sabemos cuán grave será la próxima pandemia de gripe, pero las medidas que se mencionan en este capítulo son importantes para prepararse para una gripe pandémica o cualquier otro caso de emergencia. Durante una pandemia de gripe, es posible que gran parte del personal esté ausente por enfermedad, por estar cuidando a un familiar enfermo o porque intenta no contagiarse. Durante una pandemia grave de gripe los centros de cuidado en el hogar, guarderías infantiles y preescolares, escuelas y numerosos negocios podrían cerrar sus puertas para ayudar a evitar que la gripe se propague. Para prepararse para una pandemia de gripe, preguntase lo siguiente:

- ¿Podrá permanecer abierta la guardería si entre 10 al 30 por ciento del personal está ausente o si más de la mitad de los niños están ausentes durante varias semanas o meses?
- ¿Cómo comunicará información importante al personal o a las familias, tal como el cierre de la guardería o si vuelve a abrir sus puertas?

Existen varias medidas que pueden tomar los centros de cuidado en el hogar y guarderías infantiles para ayudar a prepararse para ésta y cualquier otro caso de emergencia.

El propósito de un plan de emergencia es de tener pólizas y procedimientos *antes* de que ocurra un evento. Si usted no tiene un plan de emergencia, este capítulo lo ayudará a prepararlo. Si usted ya tiene un plan de emergencia, este capítulo lo ayudará a incluir la gripe pandémica como parte de su plan de preparación.

Cómo planear y prepararse para las emergencias

¿Cómo se comunicará el centro con el personal y las familias?

Durante una emergencia, la comunicación clara y frecuente es fundamental. Numerosos miembros del personal y familiares recurrirán a las guarderías para obtener información y actualizaciones. Es importante planear esto de antemano para que el personal y las familias sepan cómo comunicarse con usted o recibir información durante una emergencia. Mantenga todos los datos de contacto actualizados.

Con el personal

- Comunique con el personal la gravedad de la gripe y proporcione información básica sobre la gripe pandémica. Incluya información acerca de cómo prevenir el contagio, cómo evitar su propagación y cómo cuidarse a sí mismo o de alguien en su casa (cuidado en el hogar).
- Describa las medidas que está tomando para prepararse para una pandemia de gripe, tal como:
 - incluir la gripe pandémica en su lista de preparación para emergencias
 - incluir cambios potenciales en las pólizas para el personal
 - enfatizando la importancia de permanecer en sus hogares si el personal se encuentra enfermo o con gripe
- Proporcione al personal por lo menos dos maneras de comunicarse con la guardería en caso de emergencia.

- Actualice la información de contacto de emergencia de todo el personal.
- Seleccione a una persona para identificar fuentes fiables de información y estar atento a las advertencias de salud pública sobre la gripe, cierre de escuelas y acerca de otras acciones que puedan tomarse para prevenir la propagación de la gripe.
- Cree una cadena de llamadas telefónicas . La cadena de llamadas telefónicas comienzan con el nombre de la persona que debe ser notificada por teléfono primero, luego la siguiente persona, luego la otra, etc. La lista debe incluir información de contacto de emergencia del personal (por ejemplo el número de teléfono de la casa, el número del teléfono celular). Esto ayudará a la guardaría a comunicarse de manera rápida y eficiente en caso de una emergencia.
- Es recomendable practicar o probar la cadena de llamadas telefónicas una o dos veces al año.

Con las familias

- Comuníquese con las familias acerca de la gravedad de la gripe y proporcione información básica sobre la gripe pandémica.
 - Distribuye entre las familias la carta sobre **Datos de la gripe** (del Capítulo 1).
 - Distribuye otras cartas y volantes (por ejemplo, **La vacuna contra la gripe**) a través del año.
- Distribuye a las familias la plantilla de **Contactos familiares en caso de emergencias**. Las familias deberían de llenar dos copias (una copia para la guardaría y otra copia para ellos). Actualice esta información regularmente.
- Aliente a las familias a tener otra opción para el cuidado de sus niños en caso de que la guardaría tenga que cerrar durante una gripe pandémica. Ofrece ideas acerca de dónde pueden buscar ayuda basado en su conocimiento de las guardarías en la comunidad y de otras agencias de apoyo familiar.

¿Cómo seguirá funcionando la guardería con falta de personal?

Es importante identificar todas las maneras que una pandemia de gripe quizás afecte su guardería. Desarrolle un plan de acción. (Por ejemplo, es posible que tenga problemas con el servicio de alimentos, el transporte, las provisiones o el personal.)

- Prepare planes para proporcionar capacitación interdisciplinaria a su personal.
 - Desarrolle una descripción clara de los puestos de trabajo.
 - Identifique los esenciales deberes de trabajo y responsabilidades; identifique al personal clave (el personal que realiza estos deberes de trabajo). Por lo menos dos personas deben ser asignadas a un deber de trabajo, un primario y uno como respaldo.
 - Proporcione capacitación para que el personal tenga las habilidades y capacidades necesarias para realizar más de un deber esencial de trabajo.
- Identifique los deberes no esenciales de trabajo (trabajos o deberes que pueden esperar durante una emergencia).
- Identifique los abastos y servicios necesarios para el funcionamiento diario.
- Cree una cadena de mando que identifique los puestos alternativos de liderazgo/administración.
- Durante una pandemia de gripe, es posible que necesite ayuda de otras organizaciones comunitarias.
 - Prepare una lista de agencias o personas con las cual le gustaría colaborar con su guardería.
 - Comunicase o reúnanse con las personas en la lista para conocerse y averiguar cuáles son las necesidades mutuas. Invítelos a visitar su guardería y visite la de ellos. Planee cómo trabajarán juntos apoyarán uno al otro durante una emergencia o en caso de que cierre su guardería. Hable sobre la opción de compartir personal, provisiones o espacio.
 - Considere otros lugares o agencias para sitios alternos de la guardería

- Identifique fuentes locales de consejería para la salud mental y el apoyo religioso.

Definiciones

- **Emergencia:** Algún evento natural o “artificial” que provoca el cierre de la guardería, causa que gran parte del personal se enferme, o requiere que el personal, los niños y las familias permanezcan en sus hogares.
- **Plan:** Instrucciones que describen cómo prepararse para, responder a y recuperarse de una emergencia. El propósito de un plan es de tener pólizas y procedimientos *antes* de que ocurra una emergencia.



Actividades para el personal *(ver Materiales para el personal)*

*Consejo útil: Pídale al personal que complete las planillas con **lápiz** para poder actualizar la información fácilmente cuando sea necesario.*

1. Revise la Lista de **Plan de comunicacion** y utilícela para crear un plan de comunicaciones.
2. Distribuya la **Descripción de puestos de trabajo e información de contactos** y requiere que el personal la llene y la regrese.
3. Distribuya los **Contactos en caso de emergencias del personal** y requiere que el personal la llene y regrese. Esta información debería ser actualizada regularmente.
4. Llene la **Cadena de llamadas telefónicas** como parte del plan de comunicacion.
5. Distribuya y hable sobre la **Póliza para el control de infecciones (Ejemplo)**.
6. Escriba las medidas para el control de infección como parte del plan de preparación para pandemias.
7. Identifique tres socios en la comunidad (por ejemplo la Cruz Roja) y prepare una lista de estos recursos junto con información de contacto, en el plan de **Organizaciones asociadas**.

8. Identifique recursos para la salud mental y religiosos y prepare una lista de dichos recursos en el plan, junto con información de contacto.
9. Distribuya la lista de **Cómo prepararse para permanecer en el hogar** y aliente al personal a permanecer en sus casas y alejados de los demás cuando estén enfermos.
10. Aliente al personal a revisar otras fuentes de información sobre gripe pandémica y preparación para casos de emergencias. Por ejemplo:
 - www.publichealth.lacounty.gov
 - www.bepreparedcalifornia.ca.gov/epo/
 - www.pandemicflu.gov



Actividades para las familias *(ver Materiales para la familia)*

1. Distribuya la lista de **Cómo prepararse para permanecer en el hogar**
2. Distribuya la lista de **Contactos familiares en caso de emergencia** y requiere que las familias la llenen, regresen una copia y se queden con una copia para ellos. Solicite que actualicen la información regularmente.

Materiales para el personal

- Plan de comunicación (Lista)
 - Descripción de puestos de trabajo e información de contactos (Plantilla)
 - Contactos en caso de emergencias del personal (Lista)
 - Cadena de llamadas telefónicas (Plantilla)
 - Organizaciones asociadas (Plantilla)
 - Cómo prepararse para permanecer en el hogar (Carta)
 - Póliza para el control de infecciones (Volante)
-

Plan de comunicación

Información para obtener o proporcionar	Fecha de inicio	En progreso	Fecha de finalización o de actualización
Contactos en caso de emergencia			
<p>Se le proporcionó al personal dos maneras para comunicarse con la guardería. Estos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ 			
<p>Se recopiló información de contactos en caso de emergencia de todo el personal. Dicha información se encuentra en (describir la ubicación):</p> <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ 			
<p>Se recopiló información de contactos en caso de emergencia de todos los niños de la guardería y sus familias. Dicha información se encuentra en (describir la ubicación):</p> <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ 			
<p>Información de contacto sobre las salidas de escuelas y cierres de las guarderías pueden ser encontrados en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • www.publichealth.lacounty.gov • _____ • _____ 			
Fuentes de información precisa			
<p>Una persona ha sido asignada para vigilar la información y esté atenta a las advertencias de salud pública sobre gripe, cierres de guarderías, salidas de estudiantes, etc.</p> <p>Esa persona es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • _____ <p>La información de contacto de esa persona es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ 			
<p>Para fuentes de información en el internet sobre la preparación para casos de emergencias y gripe, visite los sitios de Internet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • www.publichealth.lacounty.gov • www.bepreparedcalifornia.ca.gov/epo/ • www.pandemicflu.gov 			

Plan de comunicación, continuación

Información para obtener o proporcionar	Fecha de inicio	En progreso	Fecha de finalización o de actualización
La siguiente información ha sido distribuida al personal:			
Capítulo 1			
• Datos de la gripe (Carta)			
• Es posible que la guardería tenga que cerrar (Carta)			
• La importancia de estar preparados (Carta)			
Capítulo 2			
• Plan de comunicación (Lista)			
• Descripción de puestos de trabajo e información de contactos (Plantilla)			
• Contactos en caso de emergencias del personal (Lista)			
• Cadena de llamadas telefónicas (Plantilla)			
• Organizaciones asociadas (Plantilla)			
• Cómo prepararse para permanecer en el hogar (Carta)			
• Póliza para el control de infecciones (Ejemplo) (Volante)			
Capítulo 3			
• Mitos y verdades de la gripe (Volante)			
• La vacuna contra la gripe (Volante)			
• Simples medidas para el lavado de las manos (Volante)			
• Revisión diario de la salud (Volante)			
• Dónde vacunarse contra la gripe en el Condado de Los Ángeles (Plantilla)			
Capítulo 4			
• ¿Se trata de un resfriado o de la gripe? (Volante)			
• Cuándo enviar a su casa a un niño o a un miembro del personal (Volante)			
• Cuidado en casa de la gripe (Volante)			
• Cuándo permanecer en el hogar (Volante)			
• Qué esperar durante una pandemia de gripe (Volante)			
• Lista de control de infecciones (Lista)			
• Registro diario de enfermos (Lista de control)			
Capítulo 5			
• Signos de estrés (Volante)			
• Maneras de manejar el estrés (Volante)			
• Cómo proporcionar alivio emocional, cuidado y apoyo al personal, a los niños y a sus familias (Volante)			

Plan de comunicación, continuación

Información para obtener o proporcionar	Fecha de inicio	En progreso	Fecha de finalización o de actualización
La siguiente información ha sido distribuida a las familias:			
Capítulo 1			
• Datos de la gripe (Carta)			
• ¿Cuál es la diferencia entre la gripe estacional y la influenza pandémica? (Volante)			
Capítulo 2			
• Contactos familiares en caso de emergencia (Lista)			
• Cómo prepararse para permanecer en el hogar (Volante)			
Capítulo 3			
• Mitos y verdades de la gripe (Volante)			
• La vacuna contra la gripe (Volante)			
• ¿Quién debe vacunarse? (Encuesta)			
• Dónde vacunarse contra la gripe en el Condado de Los Ángeles (Volante)			
• Qué aprendí hoy (Carta)			
• Actividades para los niños			
Capítulo 4			
• ¿Se trata de un resfriado o de la gripe? (Volante)			
• Cuándo mantener a su niño en el hogar (Volante)			
• Cuidado en casa de la gripe (Volante)			
• Qué esperar durante una pandemia de gripe (Volante)			
• La guardería permanecerá abierto durante la pandemia (Carta)			
• La guardería permanecerá cerrada (Carta)			
Capítulo 5			
• Signos de estrés (Volante)			
• Manera de manejar el estrés (Volante)			
• La guardería está abierta (Carta)			
• Cómo estar preparados (Carta)			



Descripción de puestos de trabajo e información de contactos

Título del puesto y descripción de las tareas realizadas	¿Personal clave? (marcar sí o no)		Miembro del personal personal	Información de contacto de casa y de celular (Teléfono de casa y de celular)	Personal de respaldo	Información de contacto de casa y de celular (Teléfono de casa y de celular)
	sí	no				
	sí	no		casa: celular:		casa: celular:
	sí	no		casa: celular:		casa: celular:
	sí	no		casa: celular:		casa: celular:
	sí	no		casa: celular:		casa: celular:
	sí	no		casa: celular:		casa: celular:
	sí	no		casa: celular:		casa: celular:
	sí	no		casa: celular:		casa: celular:
	sí	no		casa: celular:		casa: celular:

Contactos en caso de emergencias del personal

Información en caso de emergencia de: _____
(nombre)

Nombre	Teléfono de casa	Teléfono del trabajo	Teléfono de celular
Esposa(o) /Pareja			
Otro familiar			
Contacto fuera de la ciudad			
Otro			

Cadena de llamadas telefónicas

Persona que llama	Personas para llamar	Oficina	Celular	Casa
1	2			
	3			
	4			
2	5			
	6			
	7			
3	8			
	9			
	10			
4	11			
	12			
	13			
5	14			
	15			
	16			
6	17			
	18			
	19			
7	20			
	21			
	22			

Organizaciones asociadas

Nombre de la Agencia	Dirección	Persona de contacto (incluir título del puesto)	Información de contacto
Organizaciones de preparación y respuesta para casos de emergencias			
Guardarías infantiles (incluyendo Head Start)			
Agencias gubernamentales (por ejemplo, el Departamento de Salud del Condado de Los Ángeles)			
Consejería para la salud mental y organizaciones religiosas			
Otras organizaciones comunitarias			



Cómo prepararse para permanecer en el hogar



En caso de una pandemia de gripe u otra emergencia, es posible que usted y su familia deban permanecer en su hogar durante varios días, semanas o aún más tiempo. Prepárese ahora almacenando suficientes alimentos, medicamentos y otros abastos para cada persona en su casa.

Cada vez que salga de compras, compre algunos productos extra de los que están en venta. ¡No es necesario que compre todo de repente!

Para empezar:

- Verifique cuáles son los abastos que ya tiene en su hogar.
- Decida dónde guardará sus abastos.

Productos para guardar	Fecha de inicio	En progreso	Fecha de finalización	Fecha de caducidad a los seis meses
Alimentos, tales como:				
• comidas listas para comer, que se preparan con un poco de agua o mínimo cocimiento				
• carnes, frutas, vegetales y sopas enlatadas				
• barras de cereal o frutas				
• cereales o granola				
• mantequilla de cacahuete o nueces sin sal				
• frutas secas				
• galletas bajas en sal				
• jugos enlatados				
• agua embotellada (un galón de agua por persona por día – dos cuartos para beber y dos cuartos para preparar la comida e higienizarse)				
• cloro y gotero para medicinas <ul style="list-style-type: none"> • para purificar el agua para beber, agregue 16 gotas de cloro por cada galón de agua 				
• alimentos para necesidades especiales (tal como alimento para bebés en lata o frascos, alimentos para miembros del hogar con alergias u otro problema médico)				
• comidas favoritas				
• alimento para mascotas (si tiene mascotas)				
• abrelatas de mano (no eléctrico)				



Cómo prepararse para permanecer en el hogar, continuación

Productos para guardar	Fecha de inicio	En progreso	Fecha de finalización	Fecha de caducidad a los seis meses
Medicamentos				
• medicamentos recetados (tales como inhaladores para el asma y medicamentos para el corazón)				
• Abastos médicos (tales como equipos para controlar la glucosa o la presión sanguínea.)				
• medicamentos para la fiebre y el alivio contra el dolor (analgésicos)				
• productos para limpiar y desinfectar heridas				
• termómetro				
• medicamentos antidiarréicos				
• líquidos con electrolitos que ayudan en caso de deshidratación, para niños mayores de 12 años y adultos Receta para bebidas electrolíticas: • 1 cuarto de agua potable o hervida • 1/4 cucharadita de bicarbonato de soda • 1/4 cucharadita sal de mesa • 2 cucharadas de azúcar Mezclar bien hasta que la sal y el azúcar se disuelvan. Agregue jugo de limón para darle sabor, si lo desea. (Nota: Si no tiene bicarbonato de soda, agregue otro 1/4 cta. de sal)				
Solución desinfectante: • cloro y una taza de medir de 1/4 Agregar 1/4 taza de cloro a un galón de agua. Coloque una etiqueta al recipiente: “desinfectante.” No utilizar para beber.				
Abastos para emergencias				
• jabón/agua				
• gel antiséptico a base de alcohol para las manos				
• linterna, baterías extra				
• radio portátil (no eléctrica)				
• cocina para camping y combustible				
• toallas sanitarias, tampones				
• bolsas plásticas para la basura, con tiras para atar				
• pañuelos desechables, papel higiénico, pañales desechables				



Cómo prepararse para permanecer en el hogar, continuación

Productos para guardar	Fecha de inicio	En progreso	Fecha de finalización	Fecha de caducidad a los seis meses
Artículos para entretenerse en el hogar				
• libros				
• juegos de mesa				
• juegos de cartas				
• material para artesanías				
• equipo para juegos de jardín (tales como pelota de fútbol, pelota y guantes de béisbol, pelota de baloncesto, cuerda para saltar)				
Contactos en caso de emergencias				
• médico				
• amigos				
• familia				
• vecinos				
• trabajo				
• farmacia				
• guardería				
• escuela				

Póliza para el control de infecciones (Ejemplo)

Para limitar la propagación de los gérmenes que causan la enfermedad, mantenga la guardaría limpia y asegúrese de que abastos de limpieza están disponibles. También es importante proporcionar educación y apoyo constante al personal, los niños y las familias acerca de como limitar la propagación de la infección. Por ejemplo cómo mantener limpio la guardaría, el adecuado lavado de manos, cubrirse la boca al toser o estornudar y estar atentos a la presencia de síntomas de la enfermedad en los niños.

Por ejemplo:

Preste atención especial a la instrucción del personal, los niños y sus familias acerca de mantener la higiene de las manos y respiratoria (lavado de manos, cubrirse la boca al toser o estornudar) y de la limpieza frecuente de juguetes y superficies.

Mantenga una lista y abastos de artículos que necesitará para ayudar a controlar la propagación de la enfermedad, como jabón, cloro, toallas de papel y pañuelos desechables. Guarde los artículos en un lugar accesible, pero lejos del alcance de los niños.

Enseñe al personal una serie de pasos para revisar a niños y adultos a medida que van llegando para ver si están enfermos. Los niños y adultos enfermos deben permanecer en el hogar alejados de los demás.

En general, aliente al personal, niños y familias a:

- Vacunarse contra la gripe todos los años.
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Toser o estornudar en el antebrazo o en la manga—*no* en la mano.
- Cubrirse la boca con pañuelos desechables al toser o estornudar.
- Asegurarse de que estén disponibles pañuelos desechables en todas las guardarias y áreas comunes (como salas de lectura, clases y comedores).
- Aliente a los educadores y a los niños de lavarse las manos lo antes posible si han estornudado o tosido en las manos.
- Recordar al personal y a los niños a mantener las manos alejadas de su nariz, ojos y boca.
- Enseñe a los niños a lavarse las manos y a cubrirse la boca al toser o estornudar.
- Revise a los niños para detectar síntomas de la enfermedad, especialmente cuando hay un aumento de casos de gripe en la comunidad.

para el personal

- Observe de cerca a todos los bebés y niños para detectar síntomas de enfermedad. Notifique a los padres si el niño tiene fiebre, escalofríos, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza o dolores musculares. Envíe al niño a su casa, si es posible, y aconseje a sus padres que consulten al pediatra.
- Recordar a los padres que deben mantener al niño en la casa cuando está enfermo y que mantengan una lista de los síntomas.
 - Para prevenir la propagación de la enfermedad, los padres deben mantener a los niños enfermos en su hogar y alejados de la guardería hasta que ya no presenten ningún síntoma, como fiebre, durante 24 horas.
- Aliente al personal a permanecer en sus hogares, si están enfermos.

Lavado de manos

¡El lavado de manos es la mejor manera de ayudar a prevenir la propagación de gérmenes que causan la gripe y otras enfermedades!

Cuando se lave las manos, utilice agua tibia y jabón. Frote las manos por lo menos 20 segundos, asegurando de frotarse el dorso de las manos, las muñecas, entre los



dedos y debajo de las uñas. Enjuáguese bien con agua tibia y utilice una toalla de papel para secarse las manos. (Los gérmenes pueden vivir durante horas en los tejidos, por lo tanto no utilice toallas de tela para secarse las manos.) Utilice una crema de manos para prevenir la sequedad y el daño de la piel. Lávese las manos regularmente y a menudo.

Lávese las manos	
Antes ...	Después ...
de comenzar a trabajar	de comer o beber
de preparar la comida	de preparar la comida
de servir la comida	de ir al baño
de comer	de ayudar a los niños en el baño
de aplicar una curita	de aplicar una curita
de tomar un medicamento	de toser o estornudar
	de limpiarle la nariz a un niño
	de cambiar pañales

Limpieza y desinfección

La limpieza y desinfección de los juguetes, objetos de uso frecuente y superficies es una manera importante de prevenir y controlar la propagación de la enfermedad. Utilice un desinfectante aprobado, como cloro diluido, para matar los gérmenes. Siga siempre las instrucciones de las etiquetas.

- Limpie las superficies de contacto frecuente, los juguetes y los artículos de uso compartido por lo menos una vez al día y cuando estén visiblemente sucios.
- Utilice un desinfectante aprobado por la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA, por sus siglas en inglés) y cuya etiqueta establezca que es para el uso contra bacterias y virus, un desinfectante hospitalario registrado por el EPA o un cloro/solución de hipoclorito aprobado por el EPA.
- Si no consigue el cloro aprobado por el EPA y utiliza un cloro genérico (marca comercial de la tienda), mezcle $\frac{1}{4}$ de cloro con 1 galón de agua fría como desinfectante. Coloque en el recipiente la etiqueta de “desinfectante.” **No** utilice esta agua para beber.
- Mantenga los desinfectantes lejos del alcance de los niños.
- Utilice siempre guantes para proteger la piel del cloro y otros químicos.
- Deseche los guantes y trapos usados y lávese las manos.

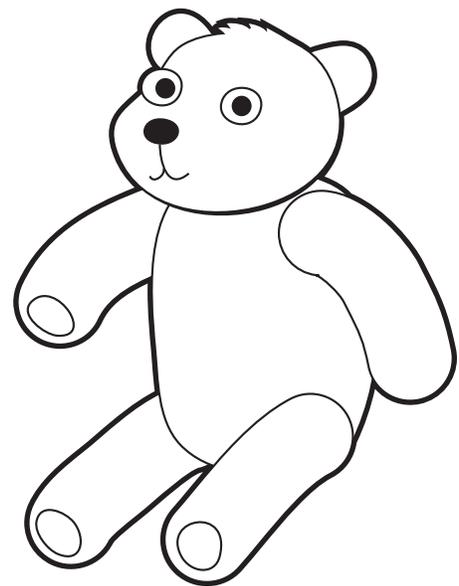


Los Juguetes y Equipo

En general, los muñecos de peluche deben ser evitados ya que son más difíciles de limpiar. Los bebés deben jugar con juguetes lavables que son desinfectados antes y después de uso por otro bebé.

Al limpiar juguetes no absorbentes, como juguetes de bloques o plástico, lávelos con agua y jabón. Enjuáguelos con una solución desinfectante. Déjelos secar al aire.

Al limpiar juguetes de tela, como muñecos de peluche o ropa para muñecas, lávelos en una lavadora. Déjelos secar al aire o utilice una secadora.



Materiales para la familia

- Contactos familiares en caso de emergencia (Lista)
 - Cómo prepararse para permanecer en el hogar (Volante)
-

Contactos familiares en caso de emergencia

Información en caso de una emergencia para: _____

Nombre del niño(a)

Nombre	Casa	Trabajo	Celular
Padre/Tutor			
Otro miembro del hogar o de la familia			
Amigo/amiga			
Contacto fuera de la ciudad			
Otro			

Cómo prepararse para permanecer en el hogar

En caso de una pandemia de gripe u otra emergencia, es posible que usted y su familia deban permanecer en su hogar durante varios días, semanas o aún más tiempo. Prepárese ahora almacenando suficientes alimentos, medicamentos y otros abastos para cada persona en su casa. Cada vez que salga de compras, compre algunos productos extra de los que están en venta. ¡No es necesario que compre todo de repente!

Para empezar:

- Verifique cuáles son los abastos que ya tiene en su hogar.
- Decida dónde guardará sus abastos.
- Mantenga actualizada y a la mano su lista de contactos familiares en caso de emergencia.

Productos para guardar	Fecha de inicio	En progreso	Fecha de finalización	Fecha de caducidad a los seis meses
Alimentos, tales como:				
• comidas listas para comer, que se preparan con un poco de agua o mínimo cocimiento				
• carnes, frutas, vegetales y sopas enlatadas				
• barras de cereal o frutas				
• cereales o granola				
• mantequilla de cacahuete o nueces sin sal				
• frutas secas				
• galletas bajas en sal				
• jugos enlatados				
• agua embotellada (un galón de agua por persona por día – dos cuartos para beber y dos cuartos para preparar la comida e higienizarse)				
• cloro y gotero para medicinas <ul style="list-style-type: none"> • para purificar el agua para beber, agregue 16 gotas de cloro por cada galón de agua 				
• alimentos para necesidades especiales (tal como alimento para bebés en lata o frascos, alimentos para miembros del hogar con alergias u otro problema médico)				
• comidas favoritas				

Cómo prepararse para permanecer en el hogar, continuación

Productos para guardar	Fecha de inicio	En progreso	Fecha de finalización	Fecha de caducidad a los seis meses
• alimento para mascotas (si tiene mascotas)				
• abrelatas de mano (no eléctrico)				
Medicamentos				
• medicamentos recetados (tales como inhaladores para el asma y medicamentos para el corazón)				
• Abastos médicos (tales como equipos para controlar la glucosa o la presión sanguínea.)				
• medicamentos para la fiebre y el alivio contra el dolor (analgésicos)				
• productos para limpiar y desinfectar heridas				
• termómetro				
• medicamentos antidiarréicos				
• líquidos con electrolitos que ayudan en caso de deshidratación, para niños mayores de 12 años y adultos Receta para bebidas electrolíticas: • 1 cuarto de agua potable o hervida • 1/4 cucharadita de bicarbonato de soda • 1/4 cucharadita sal de mesa • 2 cucharadas de azúcar Mezclar bien hasta que la sal y el azúcar se disuelvan. Agregue jugo de limón para darle sabor, si lo desea. (Nota: Si no tiene bicarbonato de soda, agregue otro 1/4 cta. de sal)				
Solución desinfectante: • cloro y una taza de medir de 1/4 Agregar 1/4 taza de cloro a un galón de agua. Coloque una etiqueta al recipiente: “desinfectante.” No utilizar para beber.				
Abastos para emergencias				
• jabón/agua				
• gel antiséptico a base de alcohol para las manos				
• linterna, baterías extra				
• radio portátil (no eléctrica)				
• cocina para camping y combustible				
• toallas sanitarias, tampones				

Cómo prepararse para permanecer en el hogar, continuación

Productos para guardar	Fecha de inicio	En progreso	Fecha de finalización	Fecha de caducidad a los seis meses
• bolsas plásticas para la basura, con tiras para atar				
• pañuelos desechables, papel higiénico, pañales desechables				
Artículos para entretenerse en el hogar				
• libros				
• juegos de mesa				
• juegos de cartas				
• material para artesanías				
• equipo para juegos de jardín (tales como pelota de fútbol, pelota y guantes de béisbol, pelota de baloncesto, cuerda para saltar)				
Contactos en caso de emergencias				
• médico				
• amigos				
• familia				
• vecinos				
• trabajo				
• farmacia				
• guardería				
• escuela				

Capítulo 3

Cómo prevenir la propagación de la gripe

Los niños pequeños corren mayor riesgo de contagiarse de la gripe. Niños menores de cinco años de edad pueden estar muy enfermos cuando tienen la gripe. Es muy posible que los niños menores de dos años de edad tengan que ir al hospital a causa de la gripe. Los niños también tienen mayor probabilidad de propagar la gripe, especialmente, de contagiársela a los demás. Es importante comprender de qué forma se propaga la gripe y cómo reducir la propagación del virus que causa la gripe en las guarderías infantiles y preescolares.

Cómo se propaga la gripe

La gripe se propaga fácilmente de persona a persona, generalmente, por medio de la tos y los estornudos.

- Cuando alguien a lado de usted estornuda o tose, pueden caer gotitas de mucosidad (la materia húmeda y viscosa que hay dentro de la nariz) sobre usted.

- Estas gotitas de mucosidad puede rociar por el aire hasta tres pies o más y también pueden caer sobre otras superficies.
- Las gotitas de la gripe no flotan en el aire. No es necesario usar un purificador de aire ni apagar el aire acondicionado o calefacción para detener la propagación de las gotitas de la gripe.
- Al tocar algo (como la superficie de un escritorio, un crayón, juguete, grifo, perilla de la puerta, etc. o cuando saludan con la mano) que tiene el virus de la gripe y luego tocarse los ojos, nariz o boca, el virus de la gripe puede entrar en su cuerpo y enfermarlo.

Cómo evitar que la gripe se propague

Hay varias cosas que se pueden hacer para evitar que la gripe se propague o nos contagiemos. Se trata de hacer cosas simples. Éstas incluyen:

- Vacunarse contra la gripe todos los años.
- Lavarse bien las manos varias veces al día. Utilizando jabón y agua tibia por lo menos veinte segundos.
- Taparse la boca al toser o estornudar con la manga o el antebrazo y *no* con las manos. Si utiliza las manos o un pañuelo desechables, lávese las manos luego.
- Evite tocarse los ojos, nariz o boca.
- Quedarse en su casa alejado de los demás si está enfermo.

Y como proveedor de guardería infantil, asegúrese de revisar la salud de sus niños todos los días y mantenga limpio el lugar en el que se encuentran. Recuerde limpiar las superficies, los juguetes y las manos de los niños.

¿Por qué es conveniente vacunarse contra la gripe?

La mejor manera de protegerse de la gripe es vacunarse contra la gripe todos los años.

Los funcionarios de la salud pública recomiendan que los siguientes grupos se vacunen contra la gripe.

Éstos son:

- los niños de seis meses a cuatro años de edad (son los que presentan los mayores riesgos)
- los niños desde los seis meses a los diecinueve años de edad
- las mujeres embarazadas
- las personas de cincuenta años de edad o más
- las personas de cualquier edad con enfermedades crónicas
- las personas que viven con personas que tienen alto riesgo de sufrir complicaciones médicas a causa de una gripe o las personas encargadas del cuidado de estas personas

Los funcionarios de la salud pública recomiendan que cualquiera que desee limitar los riesgos de contraer la gripe se vacune. La vacuna lo protege a usted y a las personas que tiene a su alrededor, incluso los niños pequeños, ancianos y personas que tiene sistemas inmunológicos más débiles

¿Por qué debo vacunarme contra la gripe todos los años?

La vacuna contra la gripe del año pasado no lo protegerá contra el virus de la gripe de este año.

- El germen que causa la gripe es un virus. (Los gérmenes son seres vivos u organismos pequeños que pueden causar una enfermedad. Los gérmenes son tan pequeños que sólo se pueden ver usando un microscopio.)
- Los virus de la gripe siempre mutan (cambian) de un año al otro.
- Como se encuentran en constante cambio, debe vacunarse cada año para protegerse contra un virus de la gripe que es nuevo y diferente.
- Los antibióticos no ayudará a tratar o prevenir los virus de la gripe. A veces los médicos recetan medicina antiviral a algunas personas.

¿Por qué es tan importante lavarse las manos?

Junto con la vacuna de la gripe, lavarse bien las manos a menudo es la única y más eficaz acción que puede hacer usted para evitar la propagación del virus de la gripe.

¡Lávese las manos varias veces al día! Siempre lávese las manos:

- después de toser, estornudar o sonarse la nariz
- antes y después de preparar la comida
- antes de comer
- antes y después de cambiar pañales
- después de realizar tareas domésticas, especialmente después de tocar la basura o trabajar en el jardín de su casa
- antes y después de proporcionar algún tipo de cuidado o atención médica a alguien que está enfermo o lastimado

¿Por qué necesito cubrir mi boca o nariz cuando toso o estornudo?

El virus de la gripe se propaga mayormente por medio de las gotitas al toser o estornudar. Por lo tanto, el taparse la nariz y la boca cuando tosemos o estornudamos limita la propagación de estas gotitas. También controla sobre qué o quién caen las gotitas.

Podemos darnos cuenta generalmente cuando estamos a punto de toser o estornudar. Entonces, cuando sienta que está a punto de toser o estornudar:

- si es posible aléjese de las personas.
- tápese la boca con la manga o el antebrazo, *no* con las manos.
- si se cubre la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar, siempre lávese las manos después de hacerlo y tire el pañuelo desechable al cesto de la basura.

¿Por qué es tan importante no acercar las manos a la cara?

Los ojos, nariz y boca son los principales medios de acceso al cuerpo para los gérmenes y virus. Al tocarnos los ojos, nariz o boca con las manos sucias permitimos que el virus de la gripe y otros gérmenes entren a nuestro cuerpo y nos enfermen. ¡Antes de tocarse la cara lávese las manos primero!

¿Por cuáles otras vías se propaga el virus de la gripe?

Una persona que tiene gripe puede dejar el virus de la gripe en las cosas que toca. Por ejemplo, si una persona se tapa la boca con la mano al toser o estornudar y luego abre una puerta, el virus de la gripe quedará en la perilla de la puerta. Otros ejemplos de objetos de todos los días que pueden contener el virus de la gripe son los apagadores de la luz, los teléfonos, teclados de computadora y juguetes.

El virus de la gripe también se propaga a través del contacto cercano entre las personas, por ejemplo, al besarse, abrazarse o saludar con la mano. Compartir artículos personales también puede propagar el virus de la gripe. Tomar de una taza ajena, compartir el maquillaje (por ejemplo, el labial) o usar el cepillo de dientes de un miembro de la familia son ejemplos de cómo usted puede propagar el virus de la gripe a través de la saliva o la mucosidad.

Los niños pueden propagar los gérmenes y virus cuando comparten sus juguetes, equipos o juegan juntos.

¿Por qué debemos quedarnos en casa si tenemos la gripe?

Los adultos que tienen la gripe pueden propagarla a otras personas (son contagiosos) uno a dos días antes de que se le presenten síntomas de la enfermedad y sepan que están enfermos. Los adultos siguen siendo contagiosos tres a cinco días después de que los primeros síntomas comiencen.

Los niños son más propensos que los adultos a propagar la gripe a otras personas. Y son contagiosos durante períodos más prolongados. Los

niños pueden continuar propagando la gripe hasta siete días después de que se enfermen.

Para evitar que el virus de la gripe se propague, no vaya a trabajar o a la escuela, ni haga otras salidas. De ser posible, mientras se encuentre en casa manténgase alejado de los demás miembros de su familia.

La mayoría de los niños y adultos pueden regresar a sus actividades normales cuando desaparecen los síntomas (como la fiebre y la tos).

quédese en casa, pero si debe salir, le sugerimos que use una máscara (cubre bocas) para evitar propagar el virus de la gripe y contagiar a los demás. Usar una máscara (cubre bocas) no necesariamente lo protege contra la gripe.

¿Cuáles son algunos de los pasos simples para realizar un revisión diario de la salud?

Realizar un revisión diario de la salud de los niños puede ayudar a evitar que se propaguen las enfermedades, especialmente durante la época de gripe o durante una pandemia de gripe. Un revision sencillo toma generalmente menos de un minuto.

I. Escuche

Al recibir al niño pregúntele cómo está. También pregúntele a los padres o tutores cómo está el niño.

- Escuche lo que el niño, sus padres o tutor le dicen sobre cómo se siente el niño.
- Si el niño puede hablar, preste atención para ver si se queja. ¿El niño suena ronco o respira con dificultad? ¿Tose, está agitado o tiene dificultad para respirar?

También pregunte si hay alguien enfermo en la familia. Esto lo alertará sobre la posibilidad de que el niño vaya a enfermarse en uno o dos días además, de que sea contagioso.

2. Mire

Baje al nivel del niño para verlo bien. Busque signos de salud o enfermedad.

- ¿El comportamiento del niño es extraño para este tiempo del día?
¿El niño tiene dificultad de separarse de sus padres o tutor, está malhumorado, llorón o inquieto?
- ¿El niño se muestra decaído, dolorido o se mueve con dificultad?
- ¿El niño está pálido o sonrojado?
- ¿La piel del niño se siente más caliente de lo normal al tacto?
- ¿El niño presenta sarpullidos, irritaciones, hinchazones o moretones?
¿Se rasca la piel o la cabeza?
- ¿Tiene los ojos rojos, con lagañas, pegajosos o acuosos?
- ¿Le gotea la nariz? ¿Se tironea las orejas?
- ¿Tiene ampollas en la boca, babea excesivamente o come con dificultad?

Si un niño está enfermo y no debería estar cerca de otros niños, llame a los padres o tutor del niño. Es muy importante tener actualizada la información de contacto de la persona que está autorizada a llevarse el niño de la guardería. Hasta que los padres o tutor llegue, deje al niño en un lugar cómodo que ha sido reservado para niños enfermos y alejado de los demás niños.

Definiciones

- **Contagioso:** enfermo y capaz de propagar la enfermedad a los demás.
- **Transmisión:** forma de propagación de la enfermedad.
- **Respiratorio:** relacionado con la nariz, garganta y pulmones.
- **Vacuna:** sustancia que suele administrarse por medio de una inyección para ayudar a proteger contra una enfermedad específica.



Actividades para el personal *(ver Materiales para el personal)*

1. Si desea obtener una copia gratuita del póster *Cúbrase la boca al toser* de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC, por sus siglas en inglés) visite el sitio de Internet www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm. Coloque el póster en la guardaría.
2. Distribuye los volantes **Mitos y verdades de la gripe, La vacuna contra la gripe, Simples medidas para el lavado de manos, y Revision diario de la salud** y explíquelos, si es necesario.
3. Informe sus sospechas sobre un brote de gripe u otra enfermedad al Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles llamando al (888) 397-3993. Si desea una lista completa de las enfermedades que deben ser reportadas, visite el sitio de Internet: www.lapublichealth.org
4. Distribuye la plantilla **Dónde vacunarse contra la gripe en el Condado de Los Ángeles** y pídale a su personal que la completen y la mantengan para su referencia.
5. Organice un *Club de las Manos Limpias*.
6. Revise los recursos que se encuentran en el Internet, como:
 - www.publichealth.lacounty.gov
 - www.cdc.gov



Actividades para la familia *(ver Materiales para la familia)*

1. Distribuye los volantes **Mitos y verdades de la gripe, La vacuna contra la gripe y Simples medidas para el lavado de manos**.
2. Distribuye la encuesta **¿Quién debe vacunarse contra la gripe?** y aliente a las familias que lo repasen.
3. Distribuye la plantilla **Dónde vacunarse contra la gripe en el Condado de Los Ángeles** y aliente a las familias a completarlo y utilizarlo como referencia.
4. Envíe las casas de sus estudiantes la carta **Qué aprendí hoy** después de hablarles a los niños sobre el lavado de manos y sobre taparse la boca cuando tosen y estornudan.



Actividades para los niños *(ver Materiales para los niños)*

1. Organice un *Club de las Manos Limpias*.
2. Incorpore las actividades para los niños a su plan diario.

Materiales para el personal

- Mitos y verdades de la gripe
(Volante)
 - La vacuna contra la gripe
(Volante)
 - Simples medidas para el lavado
de manos (Volante)
 - Revisión diario de la salud
(Volante)
 - Dónde vacunarse contra la gripe
en el Condado de Los Ángeles
(Plantilla)
-

Mitos y verdades de la gripe

Mito: La vacuna contra la gripe me va enfermar.

Verdad: La vacuna no provoca la gripe. La vacuna contra la gripe se hace con virus “muerto”. La vacuna no puede enfermar. La vacuna FluMist™ es segura y está aprobada para la prevención de la gripe (los virus de la gripe se encuentran vivos pero debilitados. La vacuna empieza a proteger a quien la recibió contra la gripe aproximadamente dos semanas después de su administración.

Mito: Las vacunas contra la gripe tienen una efectividad del 100% para proteger contra la gripe a quien la recibió.

Verdad: La vacuna contra la gripe no nos protege de todas las enfermedades y no protege contra la gripe en un 100% a quien la recibió sino que puede evitar que la persona se enferme seriamente debido a la gripe. También puede ayudar a que la gripe dure menos tiempo.

Mito: Es demasiado tarde vacunarse en diciembre.

Verdad: Aunque el mejor momento para vacunarse es en otoño, vacunarse en Diciembre o más tarde lo protegerá contra la gripe. La época de la gripe puede extenderse hasta la primavera.

Mito: Sólo se puede propagar la gripe entre las personas después de que comienzan los síntomas.

Verdad: También es posible propagar el virus de la gripe entre uno a dos días antes

de que aparezcan los síntomas. Los adultos pueden continuar propagando la gripe entre tres a cinco días después de que comienzan a aparecer los síntomas. Los niños continúan propagando la gripe durante los siete días después de la presentación de los síntomas.

Mito: Los jabones antibacteriales protegen contra la gripe.

Verdad: Los jabones antibacteriales y los geles para las manos no son “mejores” que el jabón normal y el agua para evitar que queden virus en las manos. Lo que importa es lavarse bien las manos varias veces al día. Lavarse las manos con jabón normal y agua ayuda a eliminar los gérmenes y virus que se pegan a la grasa de las manos.

Mito: Si tengo buena salud y nunca o rara vez me enfermo, no necesito vacunarme contra la gripe.

Verdad: Vacunarse contra la gripe es una de las mejores maneras de proteger a las personas alrededor de usted, incluyendo los niños de enfermarse. Los funcionarios de la salud pública recomiendan que cualquiera que desee limitar los riesgos de contraer la gripe, se vacunen contra la gripe todos los años.

Mito: Si tengo un resfriado o tengo la gripe y tomo antibióticos me voy a sentir bien.

Verdad: Los antibióticos *no* ayudarán a tratar o prevenir los resfriados o la gripe. Llame a su médico si los síntomas son graves o empeoran.

Protéjase y proteja a los demás de la gripe

Éstas son algunas formas para evitar enfermarse de la gripe (y otras enfermedades) o de contagiarles la gripe a los demás:

- Lávese las manos con agua y jabón varias veces al día.
 - Al toser o estornudar, tápese la boca con la manga o el antebrazo, *no* con las manos.
 - ¡Enséñeles a los niños a lavarse las manos y a taparse la boca cuando van a toser o estornudar!
 - Manténgase alejado de las personas que tosen o estornudan.
 - No se toque la nariz, ojos o boca con las manos
 - Si está enfermo, quédese en su casa.
 - Si su niño está enfermo, manténgalo en su casa.
- Si desea más información sobre la gripe, visite el sitio de Internet www.publichealth.lacounty.gov.

La vacuna contra la gripe

La mejor manera de protegerse, a su familia los niños y adultos con los cuales usted trabaja de enfermarse de la gripe es vacunarse contra la gripe todos los años.

Estas son algunas cosas importantes que debemos recordar sobre las vacunas contra la gripe:

- Todos deberían vacunarse contra la gripe si desean reducir el riesgo de enfermarse de la gripe.
- Es necesario vacunarse todos los años porque el virus de la gripe se encuentra en constante cambio.
- Las vacunas contra la gripe no pueden causar la gripe (los virus de la gripe que se encuentran en la vacuna están muertos). Dos dosis suministradas por lo menos con un mes de diferencia entre una y otra es la recomendación para los niños entre seis meses y ocho años que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez.
- La vacuna FluMist™ es segura y está aprobada para la prevención de la gripe (los virus de la gripe se encuentran vivos pero debilitados). Dos dosis suministradas por lo menos con un mes de diferencia entre una y otra es la recomendación para los niños entre dos y ocho años que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez. *Esta vacuna **no** se recomienda para mujeres embarazadas u otras personas con enfermedades crónicas.*
- La vacuna empieza a proteger contra la gripe a quien la recibió aproximadamente dos semanas después de su administración.
- La vacuna no es 100% eficaz para prevenir la gripe, pero puede evitar que la persona se enferme seriamente debido a la gripe.
- Aunque nunca se ha enfermado de la gripe debe vacunarse contra la gripe todos los años.

- La vacuna contra la gripe es muy segura y se le suministra a millones de personas cada año.
- Algunas personas pueden sentir molestias o dolor durante uno o dos días en el lugar en el que se les aplicó la vacuna o presentar síntomas leves parecidos a los de la gripe.
- Los funcionarios de salud pública recomiendan que cualquiera que desee limitar los riesgos de contraer una gripe se vacunen contra la gripe. La vacuna lo protegerá a usted y a las personas que tiene a su alrededor, incluyendo los niños pequeños, los ancianos y aquellos con sistemas inmunológicos más débiles.
- Los funcionarios de salud pública recomiendan que los siguientes grupos se vacunen contra la gripe.

Éstos son:

- los niños de seis meses a cuatro años de edad (son los que presentan los mayores riesgos)
- los niños desde los seis meses hasta los diecinueve años de edad
- las mujeres embarazadas
- las personas de cincuenta años o más
- las personas de cualquier edad con enfermedades crónicas
- las personas que viven o esten encargados de personas que tienen alto riesgo de sufrir complicaciones médicas a causa de una gripe

¡Las personas que cuidan niños (entre seis meses a cinco años de edad), como los proveedores de guardería infantil, también deben vacunarse! La vacuna lo ayudará a no enfermarse de la gripe. También lo ayudará a evitar que la gripe se propague entre los demás, incluyendo los niños de la guardería y sus familias.

Si desea más información sobre la gripe, visite el sitio de Internet www.publichealth.lacounty.gov.

Simple medidas para el lavado de las manos

1. Mójese las manos con agua tibia
2. Enjabone bien las manos. El jabón quita la grasa que ayuda que los gérmenes se peguen en las manos. **Los jabones fuertes o antibacteriales no son “mejores” que el jabón normal para eliminar los gérmenes de la gripe de las manos.** Lo que importa es lavarse las manos correctamente. ¡El mejor jabón es el jabón que usted ya usa!
3. Frote y refriéguese las manos por lo menos veinte segundos. Frote y refriéguese con fuerza las muñecas, las palmas, entre los dedos, debajo de las uñas y en el reverso de las manos. Este proceso ayuda que los gérmenes se desprendan y se vayan por el lavamanos después de que se enjuaga las manos.
4. Enjuáguese bien las manos con agua tibia.
5. Séquese bien las manos con una toalla limpia. Si utiliza toallas de papel, utilice la toalla para cerrar el grifo cuando termine de lavarse las manos. Tire la toalla de papel al cesto de la basura.



Si no cuenta con agua y jabón disponibles o su uso no resulta conveniente, utilice un antiséptico a base de alcohol para las manos. **(Los antisépticos a base de alcohol para las manos no son “mejores” que el jabón normal y el agua para evitar que queden virus en las manos. No es necesario matar todos los gérmenes y virus de las manos. Sólo hay que eliminarlos con agua y jabón.)** Los antisépticos a base de alcohol para las manos suelen venir en forma de gel o en toallitas humedecidas. Asegúrese de que el producto contenga por lo menos un 60% de alcohol.

Para utilizar un antiséptico a base de alcohol para las manos:

- Frótese el gel o la toallita humedecida sobre ambas manos.
- Frótese las manos una con otra hasta que se encuentren secas.

Recuerde mantener todos los antisépticos a base de alcohol y gels para las manos lejos del alcance de los niños pequeños. Siempre supervise a los niños cuando utilicen gels para las manos para evitar que se los lleven a los ojos o la boca.

Revisión diario de la salud

Realizar un revisión diario de la salud de los niños puede ayudar a evitar que se propaguen las enfermedades, especialmente durante la época de gripe o durante una pandemia de gripe. Un revisión sencillo toma menos de un minuto.

I. Escuche

Al recibir al niño pregúntele cómo está. También pregúntele a los padres o tutor cómo está el niño.

- Escuche lo que el niño, sus padres o tutor le dicen sobre cómo se siente el niño.
- Si el niño puede hablar, preste atención para ver si se queja. ¿El niño suena ronco o respira con dificultad? ¿Tose, está agitado o tiene dificultad para respirar?

También pregunte si hay alguien enfermo en la familia. Esto lo alertará sobre la posibilidad de que el niño vaya a enfermarse en uno o dos días y, además, de que sea contagioso.

2. Mire

Baje al nivel del niño para verlo bien. Busque signos de salud o enfermedad.

- ¿Comportamiento del niño es extraño para este tiempo del día? ¿El niño tiene dificultad de separarse de sus padres o tutor, está malhumorado, llorón o inquieto?
- ¿El niño se muestra decaído, dolorido o se mueve con dificultad?
- ¿El niño está pálido o sonrojado?
- ¿La piel del niño se siente más caliente de lo normal al tacto?
- ¿El niño presenta sarpullidos, irritaciones, hinchazones o moretones? ¿Se rasca la piel o la cabeza?
- ¿Tiene los ojos rojos, con lagañas, pegajosos o acuosos?
- ¿Le gotea la nariz? ¿Se tironea las orejas?
- ¿Tiene ampollas en la boca, babea excesivamente o come con dificultad?

Si un niño está enfermo y no debería estar cerca de otros niños, llame a los padres o tutor del niño. Es muy importante tener actualizada la información de contacto para alguien que está autorizado llevarse al niño de la guardería. Hasta que los padres o tutor llegue, deje al niño en un lugar que has sido reservado para niños enfermos y alejado de los demás niños.

Dónde vacunarse contra la gripe en el Condado de Los Ángeles

Hay centros de salud que ofrecen la vacuna contra la gripe de manera gratuita o a bajo costo en todo el Condado de Los Ángeles. Las Clínicas de Salud Pública (Public Health Clinics) del Condado de Los Ángeles, las clínicas de asistencia comunitaria (*community outreach clinics*), y las farmacias son algunos de los lugares en los que se suministra la vacuna contra la gripe. Si usted tiene algún seguro médico, llame a su médico para obtener la vacuna.

Puede utilizar estas dos páginas de Internet para averiguar la ubicación de los lugares de suministro de la vacuna contra la gripe dentro del Condado de Los Ángeles.

- www.publichealth.lacounty.gov
- www.findaflushot.com

El sitio de Internet “findaflushot” lo ayudará a encontrar un lugar donde puede conseguir la vacuna contra la gripe en su área, con sólo ingresar su código postal.

También puede marcar 2-1-1 (TTY: 1-800-660-4026) para averiguar dónde puede vacunarse contra la gripe en el Condado de Los Ángeles. Este número, que antes era INFO LINE Los Ángeles, lo conectará con un especialista que le proporcionará información las 24 horas del día los 7 días de la semana. Los especialistas le proporcionarán información de manera confidencial o lo refieran a servicios que no sean de emergencia.

Las vacunas contra la gripe están disponibles durante la temporada de la gripe desde octubre hasta el principio de la primavera.

El lugar más cercano a mi casa para vacunarme contra la gripe es:

El lugar más cercano a mi trabajo vacunarme contra la gripe es:

Hay clínicas comunitarias que cuentan con el apoyo del Departamento de Salud Pública de Los Ángeles en todo el Condado de Los Ángeles. Encuentre la más cercana a usted y llame para obtener información sobre cómo obtener la vacuna contra la gripe.

Dónde vacunarse contra la gripe en el Condado de Los Ángeles, continuación

Dónde vacunarse contra la gripe			
Centros de Salud Pública del Condado			
www.publichealth.lacounty.gov - www.findaflushot.org - Número de Referencias del Condado de Los Ángeles 2-1-1			
Centros de Salud	Dirección	Teléfono	Observaciones
Antelope Valley	335-B Avenue K-6 Lancaster, CA 93535	(661) 723-4526	
Central	241 N. Figueroa St. LA, CA 90012	(213) 240-8204	
Curtis Tucker	123 W. Manchester Blvd. Inglewood, CA 90301	(310) 419-5325	
Glendale	501 N. Glendale Ave. Glendale, CA 91206	(818) 500-5750	
Hollywood/Wilshire	5205 Melrose Ave. LA, CA 90038	(323) 769-7800	
Monrovia	330 W. Maple Ave. Monrovia, CA 91016	(626) 256-1600	
Pacoima	13300 Van Nuys Blvd. Pacoima, CA 91331	(818) 896-1903	
Pomona	750 S. Park Ave. Pomona, CA 91766	(909) 868-0235	
South	1522 E. 102nd St. LA, CA 90002	(323) 563-4053	
Torrance	711 Del Amo Blvd. Torrance, CA 90502	(310) 354-2300	
Whittier HC	7643 S. Painter Ave. Whittier, CA 90602	(562) 464-5350	
Farmacias/Tiendas de comida			
Nombre	Dirección	Teléfono	Observaciones

Materiales para la familia

- Mitos y verdades de la gripe
(Volante)
 - La vacuna contra la gripe
(Volante)
 - ¿Quién debe vacunarse?
(Encuesta)
 - Dónde vacunarse contra la gripe
en el Condado de Los Ángeles
(Folleto)
 - Qué aprendí hoy (Carta)
-

Mitos y verdades de la gripe

Mito: La vacuna contra la gripe me va enfermar.

Verdad: La vacuna no provoca la gripe. La vacuna contra la gripe se hace con virus “muerto”. La vacuna no puede enfermar. La vacuna FluMist™ es segura y está aprobada para la prevención de la gripe (los virus de la gripe se encuentran vivos pero debilitados. La vacuna empieza a proteger a quien la recibió contra la gripe aproximadamente dos semanas después de su administración.

Mito: Las vacunas contra la gripe tienen una efectividad del 100% para proteger contra la gripe a quien la recibió.

Verdad: La vacuna contra la gripe no nos protege de todas las enfermedades y no protege contra la gripe en un 100% a quien la recibió sino que puede evitar que la persona se enferme seriamente debido a la gripe. También puede ayudar a que la gripe dure menos tiempo.

Mito: Es demasiado tarde vacunarse en diciembre.

Verdad: Aunque el mejor momento para vacunarse es en otoño, vacunarse en diciembre o más tarde lo protegerá contra la gripe. La época de la gripe puede extenderse hasta la primavera.

Mito: Sólo se puede propagar la gripe entre las personas después de que comienzan los síntomas.

Verdad: También es posible propagar el virus de la gripe entre uno a dos días antes

de que aparezcan los síntomas. Los adultos pueden continuar propagando la gripe entre tres a cinco días después de que comienzan a aparecer los síntomas. Los niños continúan propagando la gripe durante los siete días después de la presentación de los síntomas.

Mito: Los jabones antibacteriales protegen contra la gripe.

Verdad: Los jabones antibacteriales y los geles para las manos no son “mejores” que el jabón normal y el agua para evitar que queden virus en las manos. Lo que importa es lavarse bien las manos varias veces al día. Lavarse las manos con jabón normal y agua ayuda a eliminar los gérmenes y virus que se pegan a la grasa de las manos.

Mito: Si tengo buena salud y nunca o rara vez me enfermo, no necesito vacunarme contra la gripe.

Verdad: Vacunarse contra la gripe es una de las mejores maneras de proteger a las personas alrededor de usted, incluyendo los niños de enfermarse. Los funcionarios de la salud pública recomiendan que cualquiera que desee limitar los riesgos de contraer la gripe, se vacunen contra la gripe todos los años.

Mito: Si tengo un resfriado o tengo la gripe y tomo antibióticos me voy a sentir bien.

Verdad: Los antibióticos *no* ayudarán a tratar o prevenir los resfriados o la gripe. Llame a su médico si los síntomas son graves o empeoran.

Protéjase y proteja a los demás de la gripe

Éstas son algunas formas para evitar enfermarse de la gripe (y otras enfermedades) o de contagiarles la gripe a los demás:

- Lávese las manos con agua y jabón varias veces al día.
 - Al toser o estornudar, tápese la boca con la manga o el antebrazo, *no* con las manos.
 - ¡Enséñeles a los niños a lavarse las manos y a taparse la boca cuando van a toser o estornudar!
 - Manténgase alejado de las personas que tosen o estornudan.
 - No se toque la nariz, ojos o boca con las manos.
 - Si está enfermo, quédese en su casa.
 - Si su niño está enfermo, manténgalo en su casa.
- Si desea más información sobre la gripe, visite el sitio de Internet www.publichealth.lacounty.gov.

La vacuna contra la gripe

La mejor manera de protegerse, a su familia, los niños y adultos con los cuales usted trabaja de enfermarse de la gripe es vacunarse contra la gripe todos los años.

Estas son algunas cosas importantes que debemos recordar sobre las vacunas contra la gripe:

- Todos deberían vacunarse contra la gripe si desean reducir el riesgo de enfermarse de la gripe.
- Es necesario vacunarse todos los años porque el virus de la gripe se encuentra en constante cambio.
- Las vacunas contra la gripe no pueden causar la gripe (los virus de la gripe que se encuentran en la vacuna están muertos). Dos dosis suministradas por lo menos con un mes de diferencia entre una y otra es la recomendación para los niños entre seis meses y ocho años que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez.
- La vacuna FluMist™ es segura y está aprobada para la prevención de la gripe (los virus de la gripe se encuentran vivos pero debilitados). Dos dosis suministradas por lo menos con un mes de diferencia entre una y otra es la recomendación para los niños entre dos y ocho años que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez. *Esta vacuna **no** se recomienda para mujeres embarazadas u otras personas con enfermedades crónicas.*
- La vacuna empieza a proteger contra la gripe a quien la recibió aproximadamente dos semanas después de su administración.
- La vacuna no es 100% eficaz para prevenir la gripe, pero puede evitar que la persona se enferme seriamente debido a la gripe.
- Aunque nunca se ha enfermado de la gripe debe vacunarse contra la gripe todos los años.

- La vacuna contra la gripe es muy segura y se le suministra a millones de personas cada año.
- Algunas personas pueden sentir molestias o dolor durante uno o dos días en el lugar en el que se les aplicó la vacuna o presentar síntomas leves parecidos a los de la gripe.
- Los funcionarios de salud pública recomiendan que cualquiera que desee limitar los riesgos de contraer una gripe se vacunen contra la gripe. La vacuna lo protegerá a usted y a las personas que tiene a su alrededor, incluyendo los niños pequeños, los ancianos y aquellos con sistemas inmunológicos más débiles.
- Los funcionarios de salud pública recomiendan que los siguientes grupos se vacunen contra la gripe.

Éstos son:

- los niños de seis meses a cuatro años de edad (son los que presentan los mayores riesgos)
- los niños desde los seis meses hasta los diecinueve años de edad
- las mujeres embarazadas
- las personas de cincuenta años o más
- las personas de cualquier edad con enfermedades crónicas
- las personas que viven o esten encargados de personas que tienen alto riesgo de sufrir complicaciones médicas a causa de una gripe

¡Las personas que cuidan niños (entre seis meses a cinco años de edad), como los proveedores de guardería infantil, también deben vacunarse! La vacuna lo ayudará a no enfermarse de la gripe. También lo ayudará a evitar que la gripe se propague entre los demás, incluyendo los niños de la guardería y sus familias.

Si desea más información sobre la gripe, visite el sitio de Internet www.publichealth.lacounty.gov.

¿Quién debe vacunarse?

Aunque usted sea saludable y no se enferme, puede ser necesario que se vacune todos los años. Si marca aunque sea sólo una opción de las siguientes ¡Debería vacunarse durante la temporada de la gripe! Vacunarse contra la gripe todos los años es la mejor manera de protegerse, proteger a sus hijos, su familia y amigos de enfermarse de la gripe.

Los funcionarios de salud pública recomiendan que los siguientes grupos se vacunen contra la gripe.

- los niños de seis meses a cuatro años de edad (son los que presentan los mayores riesgos)
- los niños desde los seis meses hasta diecinueve años de edad
- las mujeres embarazadas
- las personas de cincuenta años o más
- las personas de cualquier edad con enfermedades crónicas
- las personas que viven con personas que tienen alto riesgo de sufrir complicaciones médicas a causa de una gripe
- las personas que cuidan niños



¿Marcó alguna de las anteriores?

La vacuna lo protege a usted y a las personas que tiene a su alrededor, incluyendo los niños pequeños, ancianos y a aquéllos con sistemas inmunológicos debilitados.

Dónde vacunarse contra la gripe en el Condado de Los Ángeles

Hay centros de salud que ofrecen la vacuna contra la gripe de manera gratuita o a bajo costo en todo el Condado de Los Ángeles. Las Clínicas de Salud Pública (Public Health Clinics) del Condado de Los Ángeles, las clínicas de asistencia comunitaria (*community outreach clinics*), y las farmacias son algunos de los lugares en los que se suministra la vacuna contra la gripe. Si usted tiene algún seguro médico, llame a su médico para obtener la vacuna.

Puede utilizar estas dos páginas de Internet para averiguar la ubicación de los lugares de suministro de la vacuna contra la gripe dentro del Condado de Los Ángeles.

- www.publichealth.lacounty.gov
- www.findaflushot.com

El sitio de Internet “findaflushot” lo ayudará a encontrar un lugar donde puede conseguir la vacuna contra la gripe en su área, con sólo ingresar su código postal.

También puede marcar 2-1-1 (TTY: 1-800-660-4026) para averiguar dónde puede vacunarse contra la gripe en el Condado de Los Ángeles. Este número, que antes era INFO LINE Los Ángeles, lo conectará con un especialista que le proporcionará información las 24 horas del día los 7 días de la semana. Los especialistas le proporcionarán información de manera confidencial o lo refieran a servicios que no sean de emergencia.

Las vacunas contra la gripe están disponibles durante la temporada de la gripe desde octubre hasta el principio de la primavera.

El lugar más cercano a mi casa para vacunarme contra la gripe es:

El lugar más cercano a mi trabajo vacunarme contra la gripe es:

Hay clínicas comunitarias que cuentan con el apoyo del Departamento de Salud Pública de Los Ángeles en todo el Condado de Los Ángeles. Encuentre la más cercana a usted y llame para obtener información sobre cómo obtener la vacuna contra la gripe.

Dónde vacunarse contra la gripe en el Condado de Los Ángeles, continuación

Dónde vacunarse contra la gripe			
Centros de Salud Pública del Condado			
www.publichealth.lacounty.gov - www.findaflushot.org - Número de Referencias del Condado de Los Ángeles 2-1-1			
Centros de Salud	Dirección	Teléfono	Observaciones
Antelope Valley	335-B Avenue K-6 Lancaster, CA 93535	(661) 723-4526	
Central	241 N. Figueroa St. LA, CA 90012	(213) 240-8204	
Curtis Tucker	123 W. Manchester Blvd. Inglewood, CA 90301	(310) 419-5325	
Glendale	501 N. Glendale Ave. Glendale, CA 91206	(818) 500-5750	
Hollywood/Wilshire	5205 Melrose Ave. LA, CA 90038	(323) 769-7800	
Monrovia	330 W. Maple Ave. Monrovia, CA 91016	(626) 256-1600	
Pacoima	13300 Van Nuys Blvd. Pacoima, CA 91331	(818) 896-1903	
Pomona	750 S. Park Ave. Pomona, CA 91766	(909) 868-0235	
South	1522 E. 102nd St. LA, CA 90002	(323) 563-4053	
Torrance	711 Del Amo Blvd. Torrance, CA 90502	(310) 354-2300	
Whittier HC	7643 S. Painter Ave. Whittier, CA 90602	(562) 464-5350	
Farmacias/Tiendas de comida			
Nombre	Dirección	Teléfono	Observaciones



Qué aprendí hoy

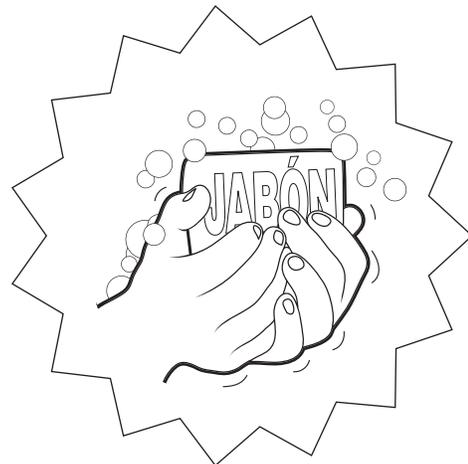
Estimada Familia:

Hoy su hijo aprendió cómo se propagan los gérmenes, cómo lavarse las manos correctamente y cómo taparse la boca al toser y estornudar. Los niños que se lavan bien las manos varias veces al día, y que se tapan la boca al toser y estornudar tienen menos probabilidades de enfermarse de la gripe. También tienen menos probabilidades de propagar la enfermedad a los demás.

Lo invitamos a repasar las hojas de actividades de su hijo. Utilice este momento para conversar con su hijo sobre lo que él o ella aprendió en el día de hoy. ¡También pídale a su hijo o hija que le **muestre** lo que aprendió hoy! Los dos se van a divertir.

Una de las hojas de actividad que su hijo trajo hoy a casa es la **tabla semanal de lavado de manos para el hogar del Club de las Manos Limpias**. Lo invitamos a que utilice esta tabla para hacer que su hijo se lave las manos con frecuencia. Si es posible, coloque esta hoja de actividades cerca del lavamanos en el baño o la cocina. Muchas gracias.

Atentamente.



Actividades para los niños

Distribuye estas actividades para los niños entre el personal de la guardería y las familias.

- Actividad 1: ¡Lávate las manos!

- ¡Lávate bien las manos! (Hoja para colorear)
- ¡Los gérmenes están en todos lados! (Hoja para colorear)
- Me siento mal (Hoja para colorear)
- ¿Qué tengo en las manos? (Hoja para colorear)
- Cuándo debo lavarme las manos (Hoja para colorear)
- ¿Qué tienes en las manos? (Hoja de juegos)
- ¿Qué tienes en las manos? (Respuestas)
-  ¡Detengamos los gérmenes! Sopa de letras (Hoja de juegos)
-  ¡Detengamos los gérmenes! Sopa de letras (Respuestas)
- Club de las manos limpias*: Certificado, tablas semanales (una para el hogar, otra para la guardería). (Hoja para colorear)



Observación: Las actividades marcadas con el ícono de un libro son apropiadas para niños que saben leer.

- Actividad 2: ¡Tápate la boca al toser o estornudar!

- ¡Tápate la boca con la manga al toser o estornudar! (Hoja para colorear)
 - ¡Cúbrete la boca al toser o estornudar! (Hoja para colorear)
-



Actividad I: ¡Lávate las manos!

Objetivos de la actividad:

Los niños podrán:

- Explicar cómo se propagan los gérmenes de la gripe y el resfriado.
- Demostrar cómo lavarse las manos adecuadamente para evitar la propagación de gérmenes.

Materiales y preparación:

Tenga:

- un rociador con agua (puede agregarle algún colorante de alimentos para lograr un efecto más real)
- crayones o marcadores de colores
- un lavamanos con agua tibia (si es disponible)
- jabón para las manos
- toallas de papel
- gel antiséptico a base de alcohol para las manos (si no tiene un lavamanos a su disposición)

Copie las hojas de actividad (una para cada estudiante):



Observación: Las actividades marcadas con el ícono de un libro son apropiadas para niños que saben leer.

- **¡Lávate bien las manos!** (Hoja para colorear)
- **¡Los gérmenes están en todos lados!** (Hoja para colorear)

- **Me siento mal** (Hoja para colorear)
- **¿Qué tengo en las manos?** (Hoja para colorear)
- **Cuándo debo lavarme las manos** (Hoja para colorear)
- **¿Qué tienes en las manos?** (Hoja de juegos) 
- **¡Detengamos los gérmenes! Sopa de letras** (Hoja de juegos) 
- **Club de las Manos Limpias** (Hoja para colorear)
- **Certificado del Club de las manos limpias**
- **Tabla semanal del Club de las Manos Limpias**
- **Tabla semanal del Club de las Manos Limpias** (Haga varias copias para que cada niño se lleve a su casa)

Preparar:

Coloque en la clase el póster *Cúbrase la boca al toser* del CDC que indica cómo lavarse las manos y cubrirse la boca al toser o estornudar (y otros gráficos educativos sobre el control de infecciones). Descargue este póster en forma gratuita en www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm

Pasos de la actividad

1. Hable de los gérmenes

Cuénteles a sus estudiantes lo que van a estudiar sobre los gérmenes. Explíqueles que los gérmenes son organismos tan pequeños que no podemos verlos con los ojos, sino que necesitamos un microscopio para verlos. Los gérmenes están en todas partes. Los gérmenes pueden enfermarnos y pueden propagarse de una persona a otra.

Explíqueles que una forma de propagación de los gérmenes es mediante la tos y los estornudos. Esto es especialmente cierto en el caso de los gérmenes que causan los resfriados y la gripe. Cuando alguien que se encuentra cerca de usted estornuda o tose, caen encima de usted gotitas de mucosidad (la cosa húmeda y viscosa que hay dentro de la nariz).

También puede contagiarse la gripe si toca una superficie en la que se encuentra el virus y luego se lleva la mano a la cara. Explíqueles a los niños que los gérmenes que causan los resfriados y la gripe suelen entrar al cuerpo por los ojos, la nariz o la boca. Enfatizar el hecho de que aunque no los veamos, los gérmenes están en todas partes (sobre los escritorios, la perilla de la puertas, crayones, juguetes y canillas, entre otros).

2. Muestre cómo se propagan los gérmenes

Materiales: un rociador con agua.

Utilice el rociador para demostrarles un estornudo. Simule que estornuda y rocíese agua en la mano. Muéstreles la mano húmeda a los niños. Luego apoye la mano húmeda en alguna superficie que tanto los niños como el personal toquen con frecuencia, como una mesa, la perilla de la puerta o un juguete.

Pídale que otro miembro del personal (o un niño) apoye la mano sobre el lugar húmedo. Luego pídale a esa persona que se toque la cara (por ejemplo, que se refriegue los ojos, se mete el dedo en la boca o se rasque la nariz).

Explíqueles que los gérmenes entraron al cuerpo de la persona que se tocó la cara.

3. Explique cuándo es importante lavarse las manos

Recuérdelos a menudo a los niños que tener las manos limpias es una de las formas más eficaces y sencillas de evitar enfermarse o propagar los gérmenes. Explique que es muy importante que se laven las manos:

- antes de comer
- después de ir al baño
- después de toser, estornudar o sonarse la nariz
- después de jugar al aire libre
- cuando tengan las manos sucias

4. Demuestre cómo lavarse las manos correctamente

Explíqueles a los niños que cuando se lavan las manos deben asegurarse de que sus manos queden *limpias*.

Demuestre cómo lavarse las manos correctamente:

- Mójese las manos con agua tibia.
- Agregue jabón.
- Frote sus manos para hacer espuma con el jabón.
- Refriegue toda la superficie de las manos a fondo, incluyendo el reverso de las manos, las muñecas, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Lávese las manos por lo menos veinte segundos cantando la canción “Feliz Cumpleaños” dos veces. Los niños pueden elegir otra canción o poema que les lleve veinte segundos para cantar o recitar.
- Enjuáguese bien las manos con agua tibia.
- Séquese bien las manos con una toalla de papel.
- Cierre el grifo utilizando la toalla de papel. (Esto evita entrar en contacto con los gérmenes que tenía en las manos al abrir el grifo.)

5. Los niños completan las hojas de actividad

Hojas de actividad:

¡Lávate bien las manos! (Hoja para colorear)

¡Los gérmenes están en todos lados! (Hoja para colorear)

Me siento mal (Hoja para colorear)

¿Qué tengo en las manos? (Hoja para colorear)

Cuándo debo lavarme las manos (Hoja para colorear)

¿Qué tienes en tus manos? (Hoja de juegos) 

¡Detengamos los gérmenes! Sopa de letras (Hoja de juegos) 

Respuestas: **¿Qué tienes en las manos? ¡Detengamos los gérmenes!**

Distribuye crayones o marcadores y las hojas de actividad. Revise las hojas con los niños y responda a las preguntas que tengan sobre las actividades.

Dígales a los niños que completen las hojas mientras llama a pequeños grupos de niños para practicar cómo lavarse las manos.

6. Los niños practican cómo lavarse bien las manos

Llame a pequeños grupos de niños al lavamanos. Pídales a los niños que se laven las manos en turnos mientras los guía sobre los pasos que deben seguir para lavarse bien las manos. Cante la canción “Feliz Cumpleaños” dos veces mientras cada niño se lava las manos. (O seleccione otra canción o poema que les lleve veinte segundos para cantar o recitar.) Después de lavarse las manos, pídale a los niños que regresen al escritorio para seguir trabajando con las hojas de actividades.

Si no cuenta con un lavamanos disponible, demuestre el uso correcto de un gel antiséptico a base de alcohol para las manos.

- Aplíquese el gel en la palma de una mano.
- Frótese las manos.
- Frote el gel en toda la superficie de las manos y los dedos hasta que las manos estén secas.

Luego pídale que los niños practiquen.

Recuerde mantener todos los antisépticos a base de alcohol y geles para las manos lejos del alcance de los niños pequeños. Siempre supervise a los niños cuando utilicen geles de manos para evitar que se los lleven a los ojos o a la boca.

7. Forme un Club de las Manos Limpias

(Observación: Esta puede ser una actividad permanente o una que se realiza varias veces al año, especialmente, durante la temporada de la gripe o una pandemia de gripe.)

Hojas de juegos:

Hoja para colorear del ***Club de las manos limpias***

Certificado del ***Club de las manos limpias***

Tabla semanal del ***Club de las manos limpias***

Tabla semanal de lavado de manos para el hogar del ***Club de las Manos Limpias***

Firme el certificado del *Club de las Manos Limpias* en el espacio provisto para la firma del personal.

Explique que su guardaría acaba de lanzar un *Club de las Manos Limpias*. Como miembros del club, los niños se comprometerán a lavarse bien las manos varias veces al día. Pídales a los niños que expresen su compromiso en voz alta. Distribuye los certificados y Pídales a los niños que escriban su nombre en el espacio indicado. Los certificados se entregan para que los niños puedan llevárselos a su casa y compartirlos con sus familias.

Muestre la tabla semanal del *Club de las Manos Limpias*. Explique que cada vez que los niños se lavan las manos antes y después de una actividad usted pegará una calcomanía de un color brillante en el espacio del niño dentro de la tabla semanal del *Club de las Manos Limpias*.

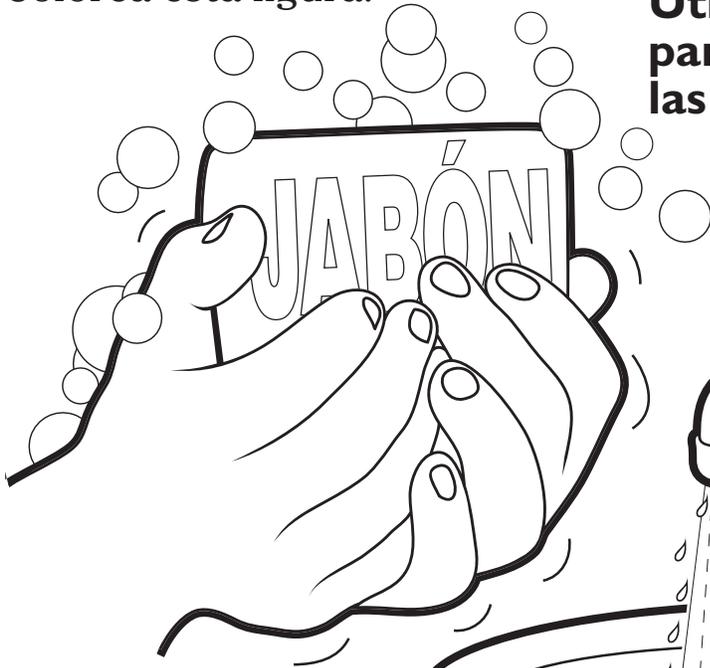
Muestre la tabla semanal de lavado de manos para el hogar del *Club de las Manos Limpias*. Explíqueles que se llevarán la tabla a su casa. Aliente a los niños a compartir la tabla semanal de lavado de manos para el hogar del *Club de las Manos Limpias* con su familia y a mostrar lo que aprendieron hoy. Pídales a los niños que les pidan a sus padres o tutores que los ayuden a recordar lavarse bien las manos varias veces al día y a llenar la tabla diario.

Muestre la hoja para colorear de la tabla semanal del *Club de las Manos Limpias*. Pídales a los niños que se dibujen. (Usted puede dibujarse con el cabello de su color y largo, los ojos de su color, la forma de su nariz, etc. para mostrárselo un ejemplo a los niños.)



¡Lávate bien las manos!

Colorea esta figura.



Utiliza agua tibia para mojar las manos.

Frote tus manos para hacer espuma con el jabón.



Canta una canción y frótate las manos por lo menos veinte segundos.

Enjuaga los gérmenes para que desaparezcan.

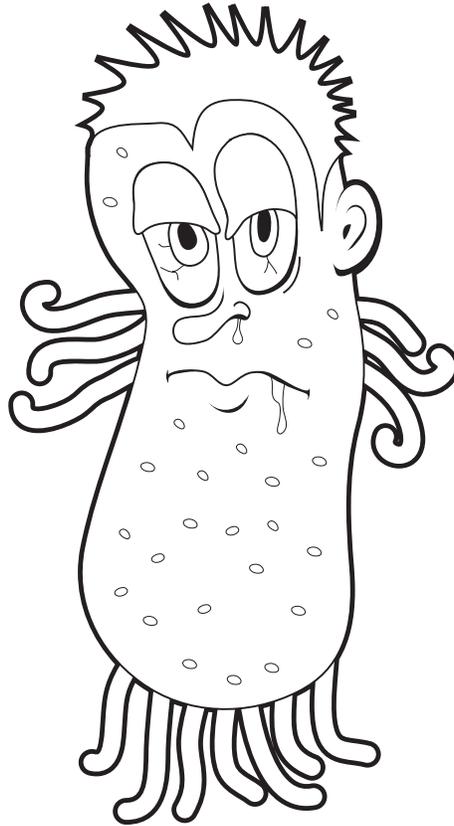


Sécate bien las manos con una toalla de papel.



¡Los gérmenes están en todos lados!

Colorea esta figura.

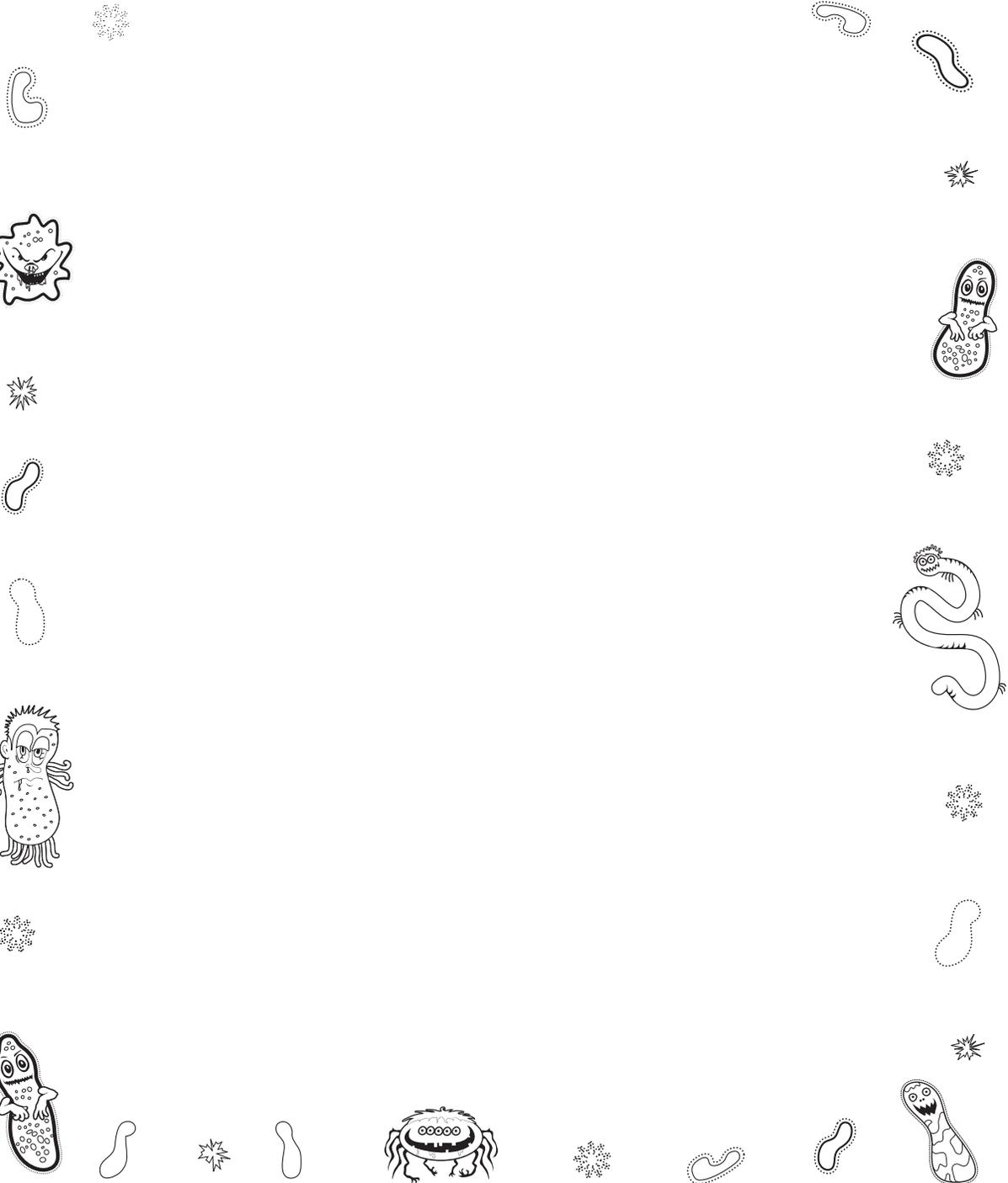


Ahora dibuja tu propio germen.



Me siento mal

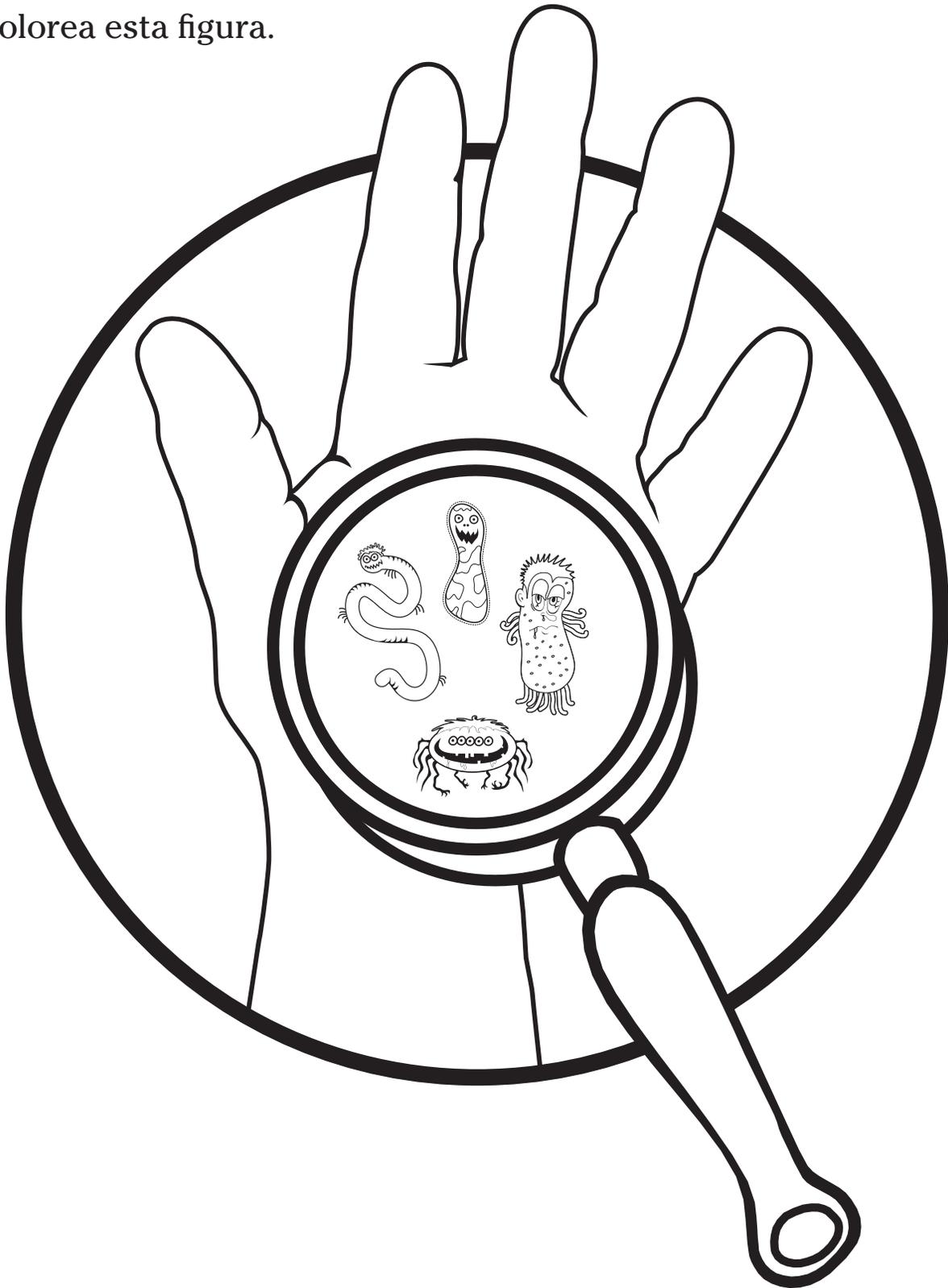
Haz un dibujo de ti que muestre cómo te ves cuando te sientes mal.





¿Qué tengo en la mano?

Colorea esta figura.





Cuándo debo lavarme las manos

Colorea esta figura.

Siempre me lavo las manos:

**después de
ir al baño**



**¡siempre que
están sucias!**



**después de
jugar al aire
libre**



después de toser o estornudar



antes de comer



¿Qué tienes en las manos?

Instrucciones: Completa los espacios con la palabra correcta de la lista de palabras.

Los _____ están en todas partes. Los gérmenes son tan _____ que no podemos verlos. Los gérmenes pueden _____. Los gérmenes se _____ de una persona a otra. Los gérmenes se encuentran en la tos y los _____. Podemos deshacernos de los gérmenes si nos _____ las manos.

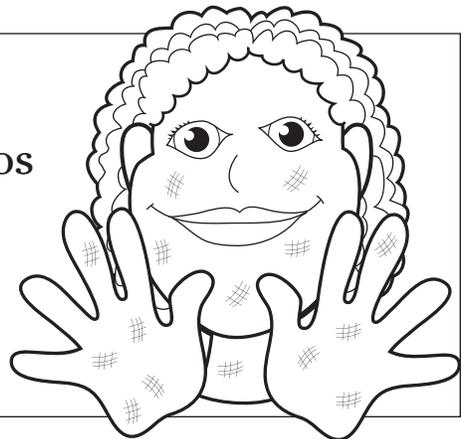
Siempre debo lavarme las manos _____ de comer. Debo lavarme siempre las manos después de ir al _____.

Debo lavarme las manos por lo menos _____ segundos.

Una forma de asegurarme de que me lavé las manos durante el tiempo suficiente es cantando la canción _____ veces.

Lista de palabras:

- | | | |
|----------|--------------------|------------|
| 20 | “Feliz Cumpleaños” | estornudos |
| antes | enfermarnos | propagan |
| baño | pequeños | dos |
| gérmenes | | lavamos |





¿Qué tienes en las manos? Respuestas

Instrucciones: Completa los espacios con la palabra correcta de la lista de palabras.

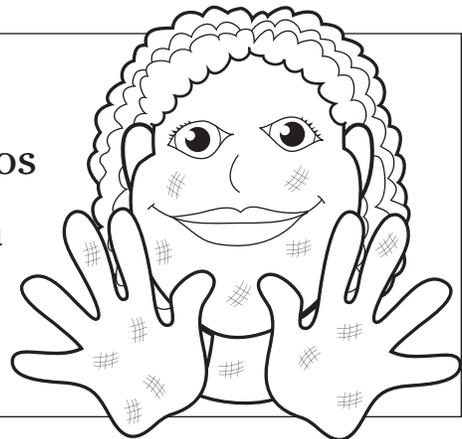
Los **gérmenes** están en todas partes. Los gérmenes son tan **pequeños** que no podemos verlos. Los gérmenes pueden **enfermarnos**. Los gérmenes se **propagan** de una persona a otra. Los gérmenes se encuentran en la tos y los **estornudos**. Podemos deshacernos de los gérmenes si nos **lavamos** las manos.

Siempre debo lavarme las manos **antes** de comer. Debo lavarme siempre las manos después de ir al **baño**.

Debo lavarme las manos por lo menos **20** segundos. Una forma de asegurarme de que me lavé las manos durante el tiempo suficiente es cantando la canción **“Feliz Cumpleaños”** **dos** veces.

Lista de palabras:

20	“Feliz Cumpleaños”	estornudos
antes	enfermarnos	propagan
baño	pequeños	dos
gérmenes		lavamos





¡Detengamos los gérmenes! Sopa de letras

Instrucciones: ¿Puedes encontrar estas palabras escondidas entre las letras?

GERMEN

GRIPE

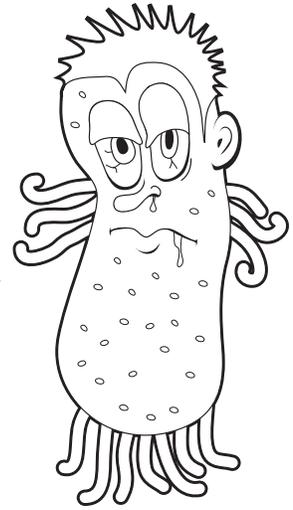
PROPAGACIÓN

LIMPIO

JABÓN

AGUA

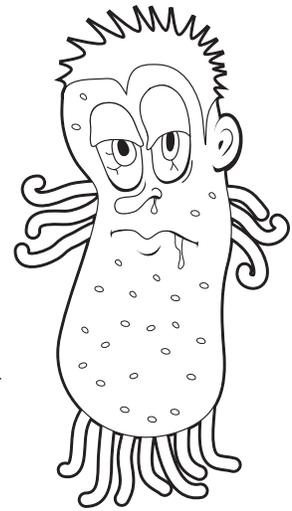
MANOS



A	F	G	W	G	R	I	P	E	K	P
Z	I	E	Z	M	U	V	D	O	R	R
T	O	R	A	W	L	I	M	P	I	O
M	É	M	D	F	I	O	U	Q	T	P
K	A	E	A	E	J	S	A	H	É	A
O	J	N	P	K	L	I	Ñ	A	N	G
F	L	U	O	R	D	B	A	Ñ	O	A
E	Á	C	I	S	E	L	J	D	U	C
A	G	U	A	K	U	A	M	S	A	I
C	A	Z	L	I	LL	K	D	É	Y	Ó
O	I	P	G	É	B	J	A	B	Ó	N



¡Detengamos los gérmenes! Sopa de letras Respuestas



Instrucciones: ¿Puedes encontrar estas palabras escondidas entre las letras?

GERMEN

GRIPE

PROPAGACIÓN

LIMPIO

JABÓN

AGUA

MANOS

A	F	G	W	G	R	I	P	E	K	P
Z	I	E	Z	M	U	V	D	O	R	R
T	O	R	A	W	L	I	M	P	I	O
M	É	M	D	F	I	O	U	Q	T	P
K	A	E	A	E	J	S	A	H	É	A
O	J	N	P	K	L	I	Ñ	A	N	G
F	L	U	O	R	D	B	A	Ñ	O	A
E	Á	C	I	S	E	L	J	D	U	C
A	G	U	A	K	U	A	M	S	A	I
C	A	Z	L	I	LL	K	D	É	Y	Ó
O	I	P	G	É	B	J	A	B	Ó	N



Hoja para colorear del Club de las Manos Limpias

Colorea esta figura.



Certificado del Club de las Manos Limpias

¡Yo pertenezco al Club de las Manos Limpias! Conozco la manera correcta de lavarme las manos y me comprometo a lavarme las manos con agua y jabón varias veces al día.

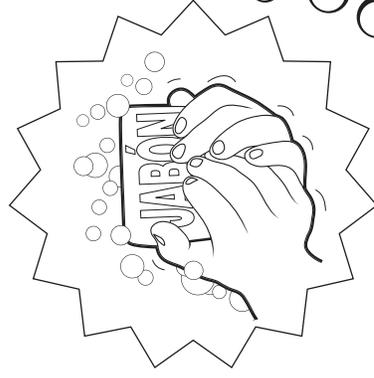
Sé que lavarme bien las manos me ayudará a mantenerme sano. También sé que lavarme las manos con frecuencia ayudará a evitar que los gérmenes se propaguen.

Como parte de mi compromiso, completaré la tabla semanal de lavado de manos para el hogar del Club de las Manos Limpias.

(O le pediré a mi padre, madre o tutor que me ayude a completarla.)

Nombre del niño: _____

Miembro del personal a cargo de su cuidado: _____



Hoja para colorear



Nombre del niño _____ Semana del _____

Tabla semanal del Club de las Manos Limpias

Instrucciones: Utilice esta tabla para asegurarse de que cada niño se lave las manos con frecuencia. Pegue calcomanías de colores brillantes en los espacios para demostrar que el niño se lavó las manos. Coloca la tabla a la vista en la clase.

Actividad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Al llegar a la guardería o escuela					
Después de ir al baño					
Después de toser o estornudar					
Antes de la merienda					
Después de jugar					
Después del almuerzo					
Antes del almuerzo					
Después de jugar					
Antes de regresar a casa					



Nombre del niño _____

Semana del _____



Tabla semanal de lavado de manos del *Club de las Manos Limpias* para el hogar



Día	Actividad							
	Antes del desayuno	Después de ir al baño	Después de toser o estornudar	Antes del almuerzo	Después de jugar	Al llegar a casa	Antes de la comida	Cuando tengo las manos sucias
Lunes								
Martes								
Miércoles								
Jueves								
Viernes								
Sábado								
Domingo								



Actividad 2: ¡Tápate la boca al toser o estornudar!

Objetivos de la actividad:

Los niños podrán:

- Explicar cómo se propagan los gérmenes de la gripe y el resfriado.
- Demostrar cómo cubrirse la boca correctamente al toser o estornudar para evitar la propagación de gérmenes.

Materiales y preparación:

Tenga:

- un rociador con agua (puede agregarle algún colorante de alimentos para lograr un efecto más real)
- una caja de pañuelos desechables
- crayones
- un lavamanos con agua tibia (de encontrarse disponible)
- jabón para manos
- toallas de papel
- antiséptico a base de alcohol para las manos: en gel o en toallitas humedecidas (opcional)

Copie las hojas de actividad (una por alumno):

- **¡Tápate la boca con la manga al toser o estornudar!** (Hoja para colorear)
- **¡Cúbrete la boca al toser o estornudar!** (Hoja para colorear)

Preparar:

Coloque en la clase el póster *Cúbrase la boca al toser* de CDC que indica cómo lavarse las manos y cubrirse la boca al toser o estornudar (y otros gráficos educativos sobre el control de infecciones). Descargue este póster en forma gratuita en www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm.

Pasos de la actividad

1. Repase cómo se propagan los gérmenes

Materiales: rociador con agua con colorante

Pregúnteles a los niños qué recuerdan de la actividad 1. Asegúrese de resaltar los puntos clave:

- Los gérmenes están en todas partes.
- Los gérmenes son tan pequeños que no se pueden ver.
- Los gérmenes pueden enfermarnos.
- Los gérmenes se propagan de una persona a otra.
- Los gérmenes se encuentran en la tos y los estornudos.
- Podemos deshacernos de los gérmenes si nos lavamos las manos.
- Los gérmenes pueden entrar al cuerpo a través de los ojos, nariz y boca.
- Es importante mantener las manos alejadas de la cara.

Recuérdelos a los niños que los gérmenes se propagan fácilmente cuando tosemos o estornudamos y luego tocamos algo o a alguien.

Con el rociador que contiene agua con colorante rocíese agua en las manos. Pídale a los niños que imaginen que al rociarse la mano con agua en realidad está estornudando y cubriéndose la mano de gérmenes. Vuelva a rociarse agua en la mano y haga como si estornudara o tosiera fuerte.

Toque el escritorio u otra superficie. Ahora los “gérmenes” se encuentran sobre el escritorio. Recuérdelos a los niños que si otra

persona toca el escritorio, los gérmenes irán a parar a esa persona también. Esta es una de las formas de propagación de los gérmenes que hace que las otras personas se enfermen.

2. Demuestre cómo cubrirse la boca correctamente al toser o estornudar

Materiales: rociador, caja de pañuelos desechables

Cuénteles a los niños que hay cosas que podemos hacer para evitar la propagación de los gérmenes por esta vía. Pregunte: “¿Qué pasaría si me cubriera la boca al toser o estornudar de manera que mis gérmenes no se propagaran?” (Se enfermarían menos personas.)

Señale que no siempre contamos con un pañuelo desechables cuando necesitamos toser o estornudar. Entonces ¿qué debemos hacer en esos casos? Dígales a los niños que cuando desean toser o estornudar y no tengan un pañuelo desechable deben cubrirse la boca con el antebrazo o la manga. Haga que imaginen que llevan puesta una capa y están escondiendo la cara.

Demuestre cómo taparse la boca con el antebrazo o la manga al toser o estornudar. Explíqueles que esta es una buena forma de evitar la propagación de los gérmenes.

Con el rociador, demuestre cómo cubrirse la boca con el antebrazo o la manga al toser o estornudar. Muéstreles a los niños que los gérmenes quedan en el antebrazo o en la manga y no en las manos u otras superficies. Luego cubra la salida del rociador con un pañuelo desechable. Colca la mano en frente del rociador y rocíe agua como si estuviera estornudando al hacerlo. Muéstreles la palma de la mano a los niños. Pregúnteles: “¿Tengo gérmenes en la mano? ¿Adónde fueron los gérmenes?” Abra el pañuelo desechable y muéstreles el pañuelo desechable a los niños. Demuestre que los gérmenes están en el pañuelo desechable en lugar de en su mano. Enfatizar el hecho de que taparse la boca con el antebrazo, la manga o un pañuelo desechable al estornudar son formas de evitar la propagación de los gérmenes.

Tire el pañuelo desechable al cesto de la basura. Explique que los gérmenes permanecen vivos en el pañuelo desechable muchas horas después de que la persona estornuda y que, por la tanto, es

muy importante tirar el pañuelo desechable al cesto de la basura de inmediato.

3. Los niños practican cómo cubrirse la boca al toser o estornudar

Muestre adónde se guarda los pañuelos desechables en la clase y otras áreas de la guardería, luego distribuye los pañuelos desechables entre los niños. Pídeles los niños que tosan o estornuden y practiquen cómo usar los pañuelos desechables para cubrirse la boca y la nariz.

Circule por la clase ayudando a los niños a utilizar correctamente los pañuelos desechables para taparse la boca al toser o estornudar. Recuérdeles tirarlos al cesto de la basura en cuanto hayan dejado de toser o estornudar.

También recuérdelos lo importante que resulta desprenderse de los gérmenes con un lavado de manos. Explíqueles que aunque la mayoría de los gérmenes que liberen al toser o estornudar quedarán en el pañuelo desechable, es posible que algunos queden en sus manos.

Divida la clase en pequeños grupos para que los niños se laven las manos y practiquen taparse la boca con el antebrazo o la manga al toser o estornudar. Mientras los niños de un grupo se lavan las manos, pídeles a los demás grupos de niños que practiquen cubrirse la boca con el antebrazo o la manga al toser o estornudar. (Pídale un miembro de su personal que circule por la clase ayudando a los niños, si es necesario.)

Si no cuenta con un lavamanos en la clase, pídeles a los niños que utilicen un gel antiséptico a base de alcohol para limpiarse las manos. Siempre supervise a los niños cuando utilicen geles de manos para evitar que se los lleven a los ojos o la boca.

4. Los estudiantes completan las hojas de actividad

Hojas de juegos:

¡Tápate la boca con la manga al toser o estornudar!

¡Cúbrete la boca al toser o estornudar!

Materiales: crayones o marcadores de colores.

Entregue las hojas de actividad y pídale a los niños que las coloren.

Pídale a dos niños que compartan sus dibujos. Aproveche esta oportunidad para reforzar los mensajes claves de la lección.

- Si no tienes un pañuelo desechable, utiliza el antebrazo o la manga para taparte la boca. *No* lo hagas con la mano.
- Cúbrete la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Luego tirar el pañuelo desechable al cesto de la basura.
- Lávate las manos después de toser o estornudar.

Coloque una copia de las hojas de actividad cerca de la caja de pañuelos desechables de la clase para recordarles a los niños que deben usarlos.



¡Tápate la boca con la manga al toser o estornudar!

Colorea esta figura.

¡No tienes pañuelo desechable? ¡Tápate la boca con la manga al estornudar!





¡Cúbrete la boca al toser o estornudar!

Colorea esta figura.

Cúbrete la boca con un pañuelo desechable al estornudar o toser.



Tira el pañuelo desechable al cesto de la basura.



Completa los espacios en blanco.

Ahora cúbrete

la boca.



Capítulo 4

Qué hacer durante un brote de gripe

Muchas personas pueden contraer la gripe durante una pandemia de gripe o durante la temporada normal de la gripe. Es posible estar enfermo de la gripe sin saberlo. Es posible que tanto los niños como los miembros del personal que ya tienen la gripe pero no muestran signos (síntomas) de la enfermedad concurren a la guardería. Los niños y el personal pueden enfermarse de repente durante el día. Como el personal y los niños juegan e interactúan durante todo el día, es posible que la gripe se propague fácil y rápidamente.

Durante una pandemia, tal vez resulte difícil conseguir una cita con un médico, concurrir a una clínica o hasta ser atendidos en la sala de emergencias del hospital. Puede ser que falten medicamentos para tratar la gripe. En esos casos, la mayoría de las personas que tengan gripe necesitarán los cuidados de un miembro de la familia en su hogar.

La información en este capítulo le ayudará a:

- Decidir cuándo enviar a un miembro del personal o a un niño a su casa.
- Tomar los pasos necesarios para evitar la propagación del virus de la gripe.

- Cuidarse o cuidar a un miembro de su familia que se encuentre enfermo de la gripe (cuidado en casa).
- Comprender los pasos que los funcionarios de la salud pública puedan pedirle que cumpla para limitar la propagación del virus de la gripe.

La información que se incluye en este capítulo también le ayudará a informar a las familias acerca de:

- los síntomas de la gripe
- cuándo mantener a los niños en su casa si se encuentran enfermos
- cuándo cierre la guardería y cómo se comunicará con ellos cuando vuelve a abrir
- cómo cuidarse y cuidar a los niños si se enferman (cuidado en casa)
- los pasos que los funcionarios de salud pública podrían pedirle que cumpla para limitar la propagación del virus de la gripe

¿Cuándo debo enviar a un miembro del personal o a un niño enfermo a su casa?

Durante la temporada de la gripe y, especialmente, durante una pandemia de gripe, será importante revisar a todos los niños y al personal para cualquier síntoma de enfermedad. La gripe se propaga fácilmente de persona a persona. Los signos de que una persona tiene la gripe suelen aparecer de repente.

- Siga los pasos detallados en la sección **Revisión diario de la salud**, del Capítulo 3, varias veces al día para observar signos de enfermedad entre los niños y el personal.
- Envíe a un niño o a un miembro del personal a su casa si tiene fiebre o si presenta alguno de los siguientes síntomas de forma grave:
 - tos
 - dolor de garganta
 - dolor de cabeza
 - dolores musculares

- Utilice el **Registro diario de enfermos** que se encuentra al final de este capítulo para mantener un seguimiento de las enfermedades en la guardaría.

¿Qué es el cuidado en casa?

Durante una pandemia es posible que muchas personas que tienen la gripe no necesiten ver a un médico y pueden mejorarse en sus casas. Esto se denomina *cuidado en casa*. Las personas que viven solas deberán cuidarse a sí mismas. Si usted vive solo y se enferma durante una pandemia de gripe, comuníquese con otras personas por teléfono o por correo electrónico y pídale ayuda si lo necesita.

¿Cómo le doy cuidado en casa a alguien que tiene la gripe?

Muchas personas pueden mejorarse cuando se quedan en casa, descansan y toman medicamentos sin receta médica. Los antibióticos no ayudan a tratar la gripe. A veces los médicos les receta medicina antiviral a algunas personas. Ayude a quien tenga la gripe para que se sienta lo más cómodo que sea posible.

Para limitar la propagación de la enfermedad, cuando cuide de alguien que tiene la gripe:

- Mantenga al enfermo en una habitación separado, si usted puede. Si no es posible, trata de mantener al enfermo lejos de los demás habitantes de la casa.
- Abre ventanas ocasionalmente, si es posible para permitir que entre aire a la habitación.
- Seleccione a una persona de la casa para que cuide al enfermo que se encuentra en la casa con la gripe. (La persona que cuide al enfermo debe ser la única persona que entra y sale de la habitación con las comidas, bebidas, medicamentos, etc.)
- Límite el contacto entre el enfermo y el resto de los habitantes de la casa. (El enfermo no debe recibir visitas hasta recuperarse.)

- Utilice a diario un desinfectante para el hogar o una mezcla de cloro en recipientes etiquetados para mantener los objetos y espacios comunes limpios y desinfectados. (Por ejemplo, limpie las superficies de la perilla de las puertas y las manijas, los apagadores de luz, los microondas, teléfonos, controles remotos, asientos y manijas del baño, grifos y los juguetes.)

Cómo preparar su propia solución desinfectante

Si no cuenta con desinfectantes de la tienda, puede hacer su propia solución desinfectante en su casa mezclando $\frac{1}{4}$ de taza de cloro con un galón de agua potable. Coloque una etiqueta al recipiente que diga “desinfectante”. *No beba esta agua.*



- Siempre lávese las manos *antes* y *después* de cuidar a un enfermo. (Asegúrese de que todos los habitantes de la casa también se laven las manos frecuentemente.)
- Si los tiene, utilice guantes desechables cada vez que esté en contacto con los fluidos corporales o la mucosidad del enfermo. Por ejemplo, cuando lave la ropa o tire los pañuelos desechables usados. Tire los guantes después de cada uso. Recuerde lavarse las manos.
- Mantenga su distancia lo más posible y evite el contacto cercano y directo con el enfermo.
- Pídale al enfermo que use una máscara (cubre bocas) cuando otros están alrededor, especialmente si está tosiendo o estornudando. (Cambie y deseche la máscara (cubre bocas) cuando se humedezca.)
- Si es posible, pídale al enfermo que use un gel antiséptico a base de alcohol para las manos, después de toser o estornudar, tocar pañuelos desechables sucios o quitarse la máscara (cubre bocas).
- No comparte artículos como vajilla y cubiertos, tazas, computadoras, teléfonos, lapiceros, ropa o toallas.

¿Cómo debo tratar la gripe en mi casa?

Las tres cosas más importantes que deben hacerse para tratar la gripe en su casa son:

1. Revisar los signos de la enfermedad.
2. Administrar medicamentos para reducir los síntomas de la gripe.
3. Dar bastante líquidos para beber.

1. Lleve un registro de los signos de la enfermedad

Anote la fecha, hora, fiebre y otros signos de la enfermedad (por ejemplo, dolor de cabeza).

- Mantenga una lista de los medicamentos que toma (fecha, hora y cantidad de medicamentos).
- Si es posible, anote cuando los signos de la enfermedad cambian.

2. Reduzca los síntomas de la gripe

Utilice medicamentos sin receta médica para reducir la fiebre, dolor de cabeza, dolores en el cuerpo y el dolor de garganta.

- Observe detenidamente a su niño para síntomas de una enfermedad respiratoria.
- Utilice ibuprofeno (como el Advil™ o el Motrin™) o paracetamol (como el Tylenol™). Asegúrese de leer las instrucciones que se encuentran en el paquete.
- **No les dé aspirinas a los bebés, niños o adolescentes.** La aspirina puede causar el síndrome de Reye, una enfermedad muy grave.
- Los antibióticos *no* ayudan a tratar los virus de los resfriados o la gripe. A veces los médicos les receta medicamentos antivirales a algunas personas.

3. Dar bastante líquidos para beber

Primero ofrezca muchos líquidos en los primeros signos que alguien está enfermo de la gripe. Es muy importante beber grandes cantidades de líquidos para evitar la deshidratación. La deshidratación puede ocurrir

cuando el cuerpo pierde demasiada agua por la fiebre alta, vómitos o la diarrea. La deshidratación puede ser grave, especialmente, en los niños.

- Ofrézcale líquidos claros como agua, jugo y caldos (por ejemplo, caldo de pollo). Los helados, bebidas heladas y cubitos de hielo también pueden ayudar.
- Cuando alguien tiene mucha fiebre, dé líquidos que contienen electrolitos para evitar la deshidratación (por ejemplo, Pedialyte™ e Infalyte™). (Ver el volante sobre cuidado en casa que se encuentra al final de este capítulo para encontrar instrucciones sobre cómo preparar una bebida con electrolitos.)

¿Cuándo debo llamar al médico o pedir asistencia médica?

Llame a su médico si los síntomas no mejoran o si aparecen los siguientes signos de enfermedad:

- fiebre alta
- deshidratación
- convulsiones (a causa de la fiebre alta)
- escalofríos
- tos que produce mucosidad densa
- dificultad para respirar
- las enfermedades a largo plazo (tales como enfermedades cardíacas o pulmonares, diabetes, VIH, cáncer) empeoran

(Las personas con una enfermedad a largo plazo y las mujeres embarazadas tienen un riesgo más alto de enfermarse más seriamente de la gripe. Deben estar en contacto con su médico durante una pandemia de gripe.)

Llame al 9-1-1 si no puede comunicarse con su médico y usted o alguien en la casa muestra cualquiera de los signos siguientes de enfermedad:

- dificultad para respirar o dolor en el pecho al respirar
- color de piel azulada
- dolor de cuello

- inhabilidad de mover un brazo o una pierna
- convulsiones
- irritabilidad y/o confusión.

¿Cómo puedo disminuir la propagación de la gripe?

Al inicio de una pandemia de gripe, los funcionarios de la salud pública pueden pedir algunas medidas para disminuir su propagación. Estas medidas se denominan medidas de distanciamiento social. Si se puede disminuir la propagación de la gripe, las comunidades tendrán más tiempo para prepararse.

- Los funcionarios de la salud pública pueden pedir a todos los enfermos de la gripe que permanezcan en su hogar. Esto se denomina aislamiento voluntario.
- También es posible que les pidan a los que viven con alguien que tiene la gripe que se queden también en sus casas. Esto se denomina cuarentena voluntaria.

Algunas medidas de distanciamiento social se utilizan para evitar que una multitud de personas se reúnan y propaguen la enfermedad. Las siguientes son algunas de las cosas que los funcionarios de la salud pública harán o les pedirán que hagan a fin de disminuir la propagación de la gripe:

- Retirar los estudiantes de las escuelas.
- Cerrar todos los centros de cuidado en el hogar, guarderías infantiles y preescolares.
- Cancelar todos los eventos al aire libre y en lugares cerrados en los que puedan reunirse una multitud de personas (como eventos deportivos, conciertos, desfiles y festivales).
- Cerrar algunos negocios.
- Pedir que se pospongan las reuniones que no sean urgentes.

- Pedirles a las personas que se alejen de los lugares en los que se reúnen una multitud de personas (como los centros comunitarios, los centros comerciales y los teatros).
- Pedir que se suspendan los servicios religiosos en todos los lugares de culto.

¿Cómo me mantendré informado?

Es muy importante mantenerse informado durante una pandemia de gripe. Utilice el radio, televisión, periódico para mantenerse informado acerca de la gripe pandémica. Si es posible, visite los siguientes sitios de Internet donde encontrará información actualizada sobre la gripe pandémica:

- www.publichealth.lacounty.gov
- www.bepreparedcalifornia.ca.gov/epo/
- www.pandemicflu.gov

o llame al 2-1-1 (800) 339-6993 (Departamento de Referencias del Condado de Los Ángeles)

Definiciones

Brote: Un aumento repentino en el número de personas que están enfermos con una enfermedad específica.

Cuidado en casa: Cuidar de alguien que tiene la gripe en casa utilizando a un miembro de la casa para proporcionar el cuidado.

Distanciamiento social: Medidas que pueden tomar los funcionarios de la salud pública para disminuir la propagación de la gripe. Estas medidas incluyen retirar los estudiantes de las escuelas, cerrar las guarderías infantiles y los negocios y/o cancelar eventos.

Cuarentena y aislamiento voluntarios: Solicitud por parte de los funcionarios de salud pública de mantener a enfermos en sus casas (aislamiento) y mantener cualquiera persona que vive con un enfermo, también, en su casa (cuarentena).



Actividades para el personal (ver *Materiales para el personal*)

1. Distribuir y discutir, como sea necesario los volantes **¿Se trata de un resfriado o de la gripe?, Cuándo enviar a su casa a un niño o a un miembro del personal, Cuidado en casa de la gripe y Qué esperar durante una pandemia de gripe.**
2. Realizar revisiones por la mañana y diarios de la salud utilizando el **Registro diario de enfermos.**
3. Utilizar la **Lista de infecciones** para ayudar a limitar la propagación del virus de la gripe en la guardería.
4. Comunicar con los socios que han sido identificado en el plan de preparación para una pandemia para compartir información y recursos.



Actividades para las familias (ver *Materiales para la familia*)

1. Distribuir los volantes **¿Se trata de un resfriado o de la gripe?, Cuándo mantener a su hijo en el hogar, Cuidado en casa de la gripe y Qué esperar durante una pandemia de gripe.**
2. Si es necesario, distribuir las cartas **La guardería permanecerá abierta durante la pandemia y La guardería permanecerá cerrada.**

Materiales para el personal

- ¿Se trata de un resfriado o de la gripe? (Volante)
 - Cuándo enviar a su casa a un niño o a un miembro del personal (Volante)
 - Cuidado en casa de la gripe (Volante)
 - Qué esperar durante una pandemia de gripe (Volante)
 - Lista de control de infecciones (Lista)
 - Registro diario de enfermos (Lista)
-

¿Se trata de un resfriado o de la gripe?

Los síntomas del resfriado y de la gripe son muy similares. En general, los síntomas de la gripe son más graves y aparecen de repente. La siguiente tabla le permitirá ver la diferencia entre ambos.

Síntoma	Resfriado	Gripe
Fiebre alta	• Rara vez	• Sí, entre 100°F y 102°F (puede ser más alto en los niños pequeños) • Comienza de repente
Dolor de cabeza	• A veces	• Sí, normalmente severo • Comienza de repente
Dolores en el cuerpo	• Rara vez o leves	• Sí, normalmente severos • Comienzan de repente
Cansancio	• A veces	• Sí, puede ser extremo
Dolor de garganta	• Sí, es común	• Sí, es común
Tos	• Sí, leve a moderada	• Sí, puede ser severa
Congestión nasal	• Sí, es común	• A veces

¿Cómo puedo protegerme de contraer un resfriado o la gripe?

La mejor manera de protegerse a usted, a su familia y a los que trabajan con usted de enfermarse de la gripe es vacunarse contra la gripe todos los años. Asegúrese que todos los miembros de su familia (excepto los bebés menos de seis meses de edad) también se vacunen contra la gripe.

Éstas son algunas maneras simples de evitar resfriarse o contagiarse la gripe o contagiarles la gripe a otras personas.

- Lávese la manos frecuentemente con agua y jabón (cante la canción “Feliz Cumpleaños” dos veces mientras se lava las manos o láveselas durante veinte segundos).
- Tose o estornude en el antebrazo o la manga si no tiene un pañuelo desechable. No tosa ni estornude en sus manos.

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al estornudar o toser. Después lávese las manos.
- No se toque la nariz, los ojos o la boca.
- Enséñeles también a sus niños o a los niños que cuida a lavarse las manos y a taparse la boca y la nariz al toser o estornudar.
- Mantenga en su casa a los niños que están enfermos. Los niños que van a la guardería infantil o a la escuela cuando están enfermos pueden enfermar también a los demás.
- Si usted está enfermo, quédese en su casa y no concurra al trabajo, la escuela u otros lugares públicos.

Si desea más información sobre la gripe, visite la página de Internet www.publichealth.lacounty.gov.

Cuándo enviar a su casa a un niño o a un miembro del personal

Durante una pandemia de gripe, será importante revisar a los niños y al personal para cualquier signos de enfermedad.

Envíe a un niño o miembro del personal a su casa si:

- tiene fiebre o si presenta uno de los siguientes síntomas de forma grave:
 - tos
 - dolor de garganta
 - dolor de cabeza
 - dolores musculares

Notifique a los padres o tutores si un niño tiene fiebre y presenta uno de los síntomas mencionados anteriormente. Anote el nombre del niño en el **Registro diario de enfermos**.

Envíe al niño a su casa, si es posible, y sugiérale al los padre o tutores que se comuniquen con el médico del niño. Recuérdeles a los padres o tutores que deben mantener al niño enfermo en su casa y no regrese a la guardaría hasta que el niño no presente síntomas, como fiebre durante 24 horas.



Cuidado en casa de la gripe

Durante la temporada normal de la gripe y aun durante una pandemia, la mayoría de las personas no necesitan ver al médico y pueden obtener mejor cuidado en su hogar. Esto se denomina *cuidado en casa*.

Las personas que viven solas deberán cuidarse a sí mismas. Si usted vive solo y se enferma durante una pandemia de gripe, comuníquese con otras personas por teléfono o por correo electrónico y pídale ayuda si lo necesita.

Tratamiento de la gripe en su casa

Muchas personas pueden mejorar cuando se quedan en casa, descansan y toman medicamentos sin receta médica. A veces los médicos les recetan medicina antiviral a algunas personas. Los antibióticos no ayudan a tratar la gripe. Las tres cosas más importantes que deben hacerse para tratar la gripe en su casa son:

1. Revisar los signos de la enfermedad.
2. Administrar medicamentos para reducir los síntomas de la gripe.
3. Dar bastante líquidos para beber.

1. Lleve un registro de los signos de la enfermedad

Anote la fecha, hora, fiebre y otros signos de la enfermedad (por ejemplo, dolor de cabeza).

Mantenga una lista de los medicamentos que toma (fecha, hora y cantidad de medicamentos).

Si es posible, anote cuando los signos de la enfermedad cambian.

2. Reduzca los síntomas de la gripe

Utilice medicamentos sin receta médica para reducir la fiebre, dolor de cabeza, dolores en el cuerpo y dolor de garganta.

Utilice ibuprofeno (como el Advil™ o el Motrin™) o paracetamol (como el Tylenol™). Asegúrese de leer las instrucciones que se encuentran en el paquete.

- **No les dé aspirinas a los bebés, niños o adolescentes.** La aspirina puede causar el síndrome de Reye, una enfermedad muy grave.

Los antibióticos *no* ayudan a tratar los virus de los resfriados o de la gripe.

3. Dar bastante líquidos para beber

Primero, ofrezca muchos líquidos al enfermo de la gripe en los primeros signos de la enfermedad. Es muy importante beber grandes cantidades de líquidos para evitar que se deshidrate. La deshidratación puede ocurrir cuando el cuerpo pierde mucha agua por la fiebre alta, vómitos o diarrea. La deshidratación puede ser grave, especialmente en los niños.

Cuidado en casa de la gripe, continuación

Ofrézcale líquidos claros como agua, jugo y caldos (por ejemplo, caldo de pollo). Los helados, bebidas heladas y cubitos de hielo también pueden ayudar.

Cuando alguien tiene mucha fiebre dé líquidos que contengan electrolitos para evitar la deshidratación (por ejemplo, Pedialyte™ e Infalyte™). Los electrolitos son sales y minerales que controlan la cantidad de agua que hay en nuestro cuerpo. Las bebidas con electrolitos se venden en farmacias y tiendas de alimentos. También se puede preparar una bebida con electrolitos para alguien mayor de doce años.

Cómo preparar una bebida con electrolitos

Combine:

- 1 cuarto de galón de agua potable
- ¼ de cucharita de bicarbonato de sodio
- ¼ de cucharita de sal de mesa
- 2 cucharadas de azúcar

Mézclelo bien hasta que la sal y el azúcar se disuelvan. Agréguele jugo de limón para darle sabor si lo desea.

(Observación: Si no cuenta con bicarbonato de sodio, agréguele ¼ de cucharita adicional de sal.)



Cuándo llamar al médico o pedir asistencia médica

Llame a su médico si aparecen los siguientes signos de enfermedad:

- fiebre alta
- deshidratación
- escalofríos
- tos que produce mucosidad densa
- dificultad para respirar
- las enfermedades a largo plazo (como enfermedades cardíacas o pulmonares, diabetes, VIH, cáncer) empeoran

Si sufre de una enfermedad a largo plazo o está embarazada, tiene un riesgo más alto de enfermarse más seriamente de la gripe. Comuníquese con su médico durante una pandemia.

¿Cuándo debo llamar al 9-1-1?

Llame al 9-1-1 si no puede comunicarse con su médico y usted o alguien en la casa tiene cualquiera de los siguientes signos de enfermedad:

- dificultad para respirar o dolor en el pecho al respirar
- color de piel azulada
- dolor de cuello
- inhabilidad de mover un brazo o pierna
- convulsiones
- irritabilidad y/o confusión

Cuidado en casa de la gripe, continuación

Límite la propagación del virus de la gripe

Es importante tomar medidas adicionales para prevenir la propagación del virus de la gripe al asistir a alguien que tiene la gripe. Para limitar la propagación de la enfermedad:

- Seleccione a una persona de la casa para que cuide al enfermo que se encuentra en la casa con la gripe. (La persona que cuide al enfermo debe ser la única persona que entra y sale de la habitación con las comidas, bebidas, medicamentos, etc.)
- Mantenga al enfermo en una habitación separado, si usted puede. Si no es posible, trata de mantener al enfermo lejos de los demás habitantes de la casa. (El enfermo no debe recibir visitas hasta recuperarse.)
- Mantenga la distancia lo más posible y evite el contacto cercano y directo con el enfermo.
- Abre las ventanas ocasionalmente para permitir que entre aire a la habitación.
- Limpie las superficies y los objetos todos los días. (Por ejemplo, limpie la perilla de las puertas y manijas, los pagadores de luz, microondas, teléfonos, control remotos, asientos de baño, grifos y juguetes) Utilice una mezcla de cloro o un desinfectante para el hogar. Utilice guantes para protegerse las manos de las sustancias químicas.

Cómo preparar su propia solución desinfectante

Si no cuenta con desinfectantes de la tienda, puede hacer su propia solución desinfectante en su casa mezclando $\frac{1}{4}$ de taza de cloro con un galón de agua potable. Coloque una etiqueta al recipiente que diga “desinfectante”. *No beba esta agua.*



- Siempre lávese las manos *antes* y *después* de cuidar a un enfermo. (Asegúrese de que todos los miembros de la casa también se laven las manos frecuentemente.)
- Si los tiene, utilice guantes desechables cada vez que esté en contacto con los fluidos corporales o mucosidad del enfermo. (Por ejemplo, cuando lave la ropa o tire los pañuelos desechables.) Tire los guantes después de cada uso. No se olvide de lavarse las manos.
- Si es posible, pídale al enfermo que use una máscara (cubre bocas) cuando otros están alrededor o al toser o estornudar. (Cambie y

Cuidado en casa de la gripe, continuación

deseche la máscara (cubre bocas) cuando se humedezca.)

- pídale al enfermo que use un gel antiséptico a base de alcohol para las manos, después de toser o estornudar, tocar pañuelos desechables sucios o quitarse la máscara (cubre bocas).
- No comparte artículos como vajilla y cubiertos, computadoras, teléfonos, lapiceros, ropa o toallas.

Otras cosas que se pueden hacer

Ayude al enfermo a sentirse mejor

Para ayudarle al enfermo a sentirse mejor:

- Haga que se sienta lo más cómodo que sea posible.
- Ubique los pañuelos desechables y un cesto de la basura cerca del enfermo.
- Ofrézcale sus libros, música, películas y juguetes o juegos favoritos.

Mantenga abastos a la mano

Mantenga abastos adicionales de alimentos, agua, medicamentos y el botiquín con abastos para casos de desastre a la mano. Estos abastos para cuidado en casa incluyen:

- termómetro
- jabón
- una caja de guantes desechables
- medicamentos para reducir la fiebre y calmar el dolor (como paracetamol e ibuprofeno)
- cloro
- gel antiséptico a base de alcohol para las manos
- toallas de papel
- pañuelos desechables
- máscaras (cubre bocas) (uno por persona)
- azúcar, bicarbonato de sodio, sal

Si desea más información sobre la forma de tratar la gripe, visite al sitio de Internet www.publichealth.lacounty.gov, y www.pandemicflu.gov.

Qué esperar durante una pandemia de gripe

Al inicio de una pandemia de gripe, los funcionarios de la salud pública pueden pedir ciertas medidas para disminuir su propagación. Estas medidas se denominan “distanciamiento social.” El distanciamiento social incluye quedarse en su casa cuando uno está enfermo y alejado de personas enfermas.

Distanciamiento social

Los funcionarios de la salud pública pueden pedir a los enfermos de la gripe que permanezcan en su hogar. Esto se denomina “aislamiento voluntario.” También les podrían pedir a los que viven con alguien que tiene la gripe que se queden también en sus casas. Esto se denomina “cuarentena voluntaria.”

Algunas medidas de distanciamiento social se utilizan para evitar que una multitud de personas se reúnan. Los funcionarios de la salud pública también podrían hacer lo siguiente para disminuir la propagación de la gripe:

- Retirar los estudiantes de las escuelas.
- Cerrar los centros de cuidado en el hogar, las guarderías infantiles y preescolares.
- Cancelar todos los eventos al aire libre o en lugares cerrados en los que puedan reunirse multitud de personas (como eventos deportivos, conciertos, desfiles y festivales).
- Cerrar algunos negocios.
- Pedir que se pospongan las reuniones que no sean urgentes.
- Pedirle a la gente que se aleje de los lugares en los que se reúnan una multitud de personas (como los centros

comunitarios, centros comerciales y teatros).

- Pedir que se suspendan los servicios religiosos en todos los lugares de culto.

¿Qué puede hacer?

Durante una pandemia de gripe, es importante que siga las instrucciones de los funcionarios de la salud pública. Quédese en su casa y lo más alejado posible de las personas que están enfermas. Si usted está enfermo y *debe* salir (por ejemplo, para comprar comida), mantenga la distancia con los demás y, si es posible, use una máscara (cubre bocas) para proteger a los demás de contagiarse la gripe. Recuerde:

- Lavarse las manos varias veces al día.
- Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar.
- Mantener sus manos alejadas de su cara.
- Quedarse en su casa si está enfermo.
- Mantener a los niños enfermos en su casa en vez de mandarlos a la escuela o la guardería infantil.
- proporcionar cuidado a los miembros de su familia en su casa, si es posible.

Manténgase informado. Es muy importante mantenerse informado durante una pandemia de gripe. Manténgase al tanto de una posible pandemia de gripe a través del radio, televisión y periódico. Si desea más información, visite los siguientes sitios de Internet:

- www.publichealth.lacounty.gov
- www.pandemicflu.gov
- www.bepreparedcalifornia.ca.gov/epo

o llame al 2-1-1 (800) 339-6993
(Departamento de Referencias del Condado de Los Ángeles)

Lista de control de infecciones

Tarea	Recibió Capacitación (si es aplicable)	A veces	Siempre
Para el personal			
El personal recibió información sobre dónde conseguir sus vacunas contra la gripe.			
El personal sabe y practica como: <ul style="list-style-type: none"> • lavarse las manos correctamente • taparse la boca y la nariz al toser y estornudar 			
El personal se lava las manos cuando trabaja con niños: <ul style="list-style-type: none"> • antes y después de las comidas y de alimentar a los niños • después de lavarle la boca o la nariz a un niño • después de tocar objetos que tienen saliva o mucosidad • después de cambiar pañales • después de ayudar a un niño a ir al baño 			
El personal sabe cómo y cuándo utilizar el gel antiséptico a base de alcohol para las manos (para ellos y los niños)			
El personal guarda el gel antiséptico a base de alcohol para las manos fuera del alcance de los niños.			
El personal conoce y utiliza los procedimientos adecuados para cambiar pañales a fin de evitar la propagación de gérmenes.			
El personal sabe cómo realizar un revisión de salud.			
El personal realiza un revisión de la salud utilizando La Revisión Diaria de la salud: <ul style="list-style-type: none"> • cuando llegan los niños • antes del almuerzo • antes de que los niños se retiren a sus hogares 			
El personal sabe cómo llevar un registro diario de enfermedades. Este formulario se encuentra en: <ul style="list-style-type: none"> • 			
El personal sabe dónde puede estar un niño enfermo para mantenerlo alejado de los demás niños hasta que llegue un miembro de su familia o tutor. Esta "habitación para niños enfermos" se encuentra en: <ul style="list-style-type: none"> • 			
Los abastos para controlar la propagación de gérmenes se encuentran disponibles. Estos abastos se encuentran fácilmente en: <ul style="list-style-type: none"> • • • 			

Lista de control de infecciones, continuación

Tarea	Recibió Capacitación (si es aplicable)	A veces	Siempre
<p>El personal mantiene el ambiente limpio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • desinfectando las superficies, los juguetes y los artículos que se comparten normalmente por lo menos una vez al día o cuando están sucios • utilizando un desinfectante doméstico aprobado por Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA, por sus siglas en inglés) para su uso contra virus y bacterias, un desinfectante hospitalario aprobado por el EPA o una solución de cloro/hipoclorito aprobada por el EPA • preparando una solución desinfectante (¼ de taza de cloro por galón de agua potable) si no cuenta con desinfectantes de la tienda. Coloque una etiqueta al recipiente que diga “desinfectante.” <i>No beba esta agua.</i> 			
Se alienta al personal a quedarse en su casa cuando está enfermo.			
Para los niños			
Los niños saben cómo lavarse las manos correctamente.			
<p>Los niños se lavan la manos como parte de su rutina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • antes y después de las comidas • después de ir al baño • después de jugar • antes de regresar a sus casas • cuando tienen las manos sucias 			
Los niños saben taparse debidamente la boca y la nariz al toser y estornudar.			
<p>Normalmente, los niños se tapan la boca y la nariz al toser o estornudar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • con el antebrazo o la manga • con un pañuelo desechable 			
Para las familias			
Se alienta a las familias a asegurarse de que sus hijos (mayores de seis meses de edad) reciban la vacuna para la gripe cada año.			
Se alienta a las familias a mantener a los niños en sus casas cuando se encuentren enfermos.			
<p>Las familias recibieron información sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • los datos de la gripe • las vacunas contra la gripe • el lavado de manos • cómo taparse la boca y la nariz al toser y estornudar • mantener a los niños en sus casas cuando están enfermos • cómo tratar la gripe • cuándo buscar atención médica 			

Materiales para la familia

- ¿Se trata de un resfriado o de la gripe? (Volante)
 - Cuándo mantener a su niño en el hogar (Volante)
 - Cuidado en casa de la gripe (Volante)
 - Qué esperar durante una pandemia de gripe (Volante)
 - La guardería permanecerá abierta durante la pandemia (Carta)
 - La guardería permanecerá cerrada (Carta)
-

¿Se trata de un resfriado o de la gripe?

Los síntomas del resfriado y de la gripe son muy similares. En general, los síntomas de la gripe son más graves y aparecen de repente. La siguiente tabla le permitirá ver la diferencia entre ambos.

Síntoma	Resfriado	Gripe
Fiebre alta	• Rara vez	• Sí, entre 100°F y 102°F (puede ser más alto en los niños pequeños) • Comienza de repente
Dolor de cabeza	• A veces	• Sí, normalmente severo • Comienza de repente
Dolores en el cuerpo	• Rara vez o leves	• Sí, normalmente severos • Comienzan de repente
Cansancio	• A veces	• Sí, puede ser extremo
Dolor de garganta	• Sí, es común	• Sí, es común
Tos	• Sí, leve a moderada	• Sí, puede ser severa
Congestión nasal	• Sí, es común	• A veces

¿Cómo puedo protegerme de contraer un resfriado o la gripe?

La mejor manera de protegerse a usted, a su familia y a los que trabajan con usted de enfermarse de la gripe es vacunarse contra la gripe todos los años. Asegúrese que todos los miembros de su familia (excepto los bebés menos de seis meses de edad) también se vacunen contra la gripe.

Éstas son algunas maneras simples de evitar resfriarse o contagiarse la gripe o contagiarles la gripe a otras personas.

- Lávese la manos frecuentemente con agua y jabón (cante la canción “Feliz Cumpleaños” dos veces mientras se lava las manos o láveselas durante veinte segundos).
- Tose o estornude en el antebrazo o la manga si no tiene un pañuelo desechable. No tosa ni estornude en sus manos.

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al estornudar o toser. Después lávese las manos.
- No se toque la nariz, los ojos o la boca.
- Enséñeles también a sus niños o a los niños que cuida a lavarse las manos y a taparse la boca y la nariz al toser o estornudar.
- Mantenga en su casa a los niños que están enfermos. Los niños que van a la guardería infantil o a la escuela cuando están enfermos pueden enfermar también a los demás.
- Si usted está enfermo, quédese en su casa y no concurra al trabajo, la escuela u otros lugares públicos.

Si desea más información sobre la gripe, visite la página de Internet www.publichealth.lacounty.gov.

Cuándo mantener a su niño en el hogar

Es especialmente importante mantener a su hijo en su casa durante la temporada de la gripe si está enfermo. La gripe se propaga fácilmente de persona a persona. Mantenga a su niño en casa si:

Parece estar enfermo

- Los siguientes son algunos signos de que su niño puede estar enfermo:
 - piel inusualmente pálida
 - cambios de comportamiento (le falta energía, no participa en las actividades normales, está de malhumor, come menos)
 - suda mucho (cuando no hace calor afuera y el niño no esta realizando esfuerzos físicos)

Tiene fiebre

- Pégúntele a su médico cuál es la mejor manera de tomar la temperatura del niño (por la boca, el recto, la axila y/o el oído).

La tos o los estornudos son:

- fuertes
- inusuales para el niño

Se queja de dolores.

- de oído, garganta, cabeza o en el pecho
- dolores musculares

Tiene molestias estomacales.

- vomitó en las últimas doce horas

Tiene diarrea.

- dos episodios o más durante las últimas 24 horas

Mantenga al niño en su casa y no regrese a la guardería infantil hasta que ya no presente síntomas como fiebre durante al menos 24 horas.

Si desea más información sobre la gripe, visite el sitio de Internet www.publichealth.lacounty.gov.



Cuidado en casa de la gripe

Durante la temporada normal de la gripe y aun durante una pandemia, la mayoría de las personas no necesitan ver al médico y pueden obtener mejor cuidado en su hogar. Esto se denomina *cuidado en casa*.

Las personas que viven solas deberán cuidarse a sí mismas. Si usted vive solo y se enferma durante una pandemia de gripe, comuníquese con otras personas por teléfono o por correo electrónico y pídale ayuda si lo necesita.

Tratamiento de la gripe en su casa

Muchas personas pueden mejorar cuando se quedan en casa, descansan y toman medicamentos sin receta médica. A veces los médicos les recetan medicina antiviral a algunas personas. Los antibióticos no ayudan a tratar la gripe. Las tres cosas más importantes que deben hacerse para tratar la gripe en su casa son:

1. Revisar los signos de la enfermedad.
2. Administrar medicamentos para reducir los síntomas de la gripe.
3. Dar bastante líquidos para beber.

1. Lleve un registro de los signos de la enfermedad

Anote la fecha, hora, fiebre y otros signos de la enfermedad (por ejemplo, dolor de cabeza).

Mantenga una lista de los medicamentos que toma (fecha, hora y cantidad de medicamentos).

Si es posible, anote cuando los signos de la enfermedad cambian.

2. Reduzca los síntomas de la gripe

Utilice medicamentos sin receta médica para reducir la fiebre, dolor de cabeza, dolores en el cuerpo y dolor de garganta.

Utilice ibuprofeno (como el Advil™ o el Motrin™) o paracetamol (como el Tylenol™). Asegúrese de leer las instrucciones que se encuentran en el paquete.

- **No les dé aspirinas a los bebés, niños o adolescentes.** La aspirina puede causar el síndrome de Reye, una enfermedad muy grave.

Los antibióticos *no* ayudan a tratar los virus de los resfriados o de la gripe.

3. Dar bastante líquidos para beber

Primero, ofrezca muchos líquidos al enfermo de la gripe en los primeros signos de la enfermedad. Es muy importante beber grandes cantidades de líquidos para evitar que se deshidrate. La deshidratación puede ocurrir cuando el cuerpo pierde mucha agua por la fiebre alta, vómitos o diarrea. La deshidratación puede ser grave, especialmente en los niños.



Cuidado en casa de la gripe, continuación

Ofrézcale líquidos claros como agua, jugo y caldos (por ejemplo, caldo de pollo). Los helados, bebidas heladas y cubitos de hielo también pueden ayudar.

Cuando alguien tiene mucha fiebre dé líquidos que contengan electrolitos para evitar la deshidratación (por ejemplo, Pedialyte™ e Infalyte™). Los electrolitos son sales y minerales que controlan la cantidad de agua que hay en nuestro cuerpo. Las bebidas con electrolitos se venden en farmacias y tiendas de alimentos. También se puede preparar una bebida con electrolitos para alguien mayor de doce años.

Cómo preparar una bebida con electrolitos

Combine:

- 1 cuarto de galón de agua potable
- ¼ de cucharita de bicarbonato de sodio
- ¼ de cucharita de sal de mesa
- 2 cucharadas de azúcar

Mézclelo bien hasta que la sal y el azúcar se disuelvan. Agréguele jugo de limón para darle sabor si lo desea.

(Observación: Si no cuenta con bicarbonato de sodio, agréguele ¼ de cucharita adicional de sal.)



Cuándo llamar al médico o pedir asistencia médica

Llame a su médico si aparecen los siguientes signos de enfermedad:

- fiebre alta
- deshidratación
- escalofríos
- tos que produce mucosidad densa
- dificultad para respirar
- las enfermedades a largo plazo (como enfermedades cardíacas o pulmonares, diabetes, VIH, cáncer) empeoran

Si sufre de una enfermedad a largo plazo o está embarazada, tiene un riesgo más alto de enfermarse más seriamente de la gripe. Comuníquese con su médico durante una pandemia.

¿Cuándo debo llamar al 9-1-1?

Llame al 9-1-1 si no puede comunicarse con su médico y usted o alguien en la casa tiene cualquiera de los siguientes signos de enfermedad:

- dificultad para respirar o dolor en el pecho al respirar
- color de piel azulada
- dolor de cuello
- inhabilidad de mover un brazo o pierna
- convulsiones
- irritabilidad y/o confusión

Cuidado en casa de la gripe, continuación

Límite la propagación del virus de la gripe

Es importante tomar medidas adicionales para prevenir la propagación del virus de la gripe al asistir a alguien que tiene la gripe. Para limitar la propagación de la enfermedad:

- Seleccione a una persona de la casa para que cuide al enfermo que se encuentra en la casa con la gripe. (La persona que cuide al enfermo debe ser la única persona que entra y sale de la habitación con las comidas, bebidas, medicamentos, etc.)
- Mantenga al enfermo en una habitación separado, si usted puede. Si no es posible, trata de mantener al enfermo lejos de los demás habitantes de la casa. (El enfermo no debe recibir visitas hasta recuperarse.)
- Mantenga la distancia lo más posible y evite el contacto cercano y directo con el enfermo.
- Abre las ventanas ocasionalmente para permitir que entre aire a la habitación.
- Limpie las superficies y los objetos todos los días. (Por ejemplo, limpie la perilla de las puertas y manijas, los pagadores de luz, microondas, teléfonos, control remotos, asientos de baño, grifos y juguetes) Utilice una mezcla de cloro o un desinfectante para el hogar. Utilice guantes para protegerse las manos de las sustancias químicas.

Cómo preparar su propia solución desinfectante

Si no cuenta con desinfectantes de la tienda, puede hacer su propia solución desinfectante en su casa mezclando $\frac{1}{4}$ de taza de cloro con un galón de agua potable. Coloque una etiqueta al recipiente que diga “desinfectante”. *No beba esta agua.*



- Siempre lávese las manos *antes* y *después* de cuidar a un enfermo. (Asegúrese de que todos los miembros de la casa también se laven las manos frecuentemente.)
- Si los tiene, utilice guantes desechables cada vez que esté en contacto con los fluidos corporales o mucosidad del enfermo. (Por ejemplo, cuando lave la ropa o tire los pañuelos desechables.) Tire los guantes después de cada uso. No se olvide de lavarse las manos.
- Si es posible, pídale al enfermo que use una máscara (cubre bocas) cuando otros están alrededor o al toser o estornudar. (Cambie y



Cuidado en casa de la gripe, continuación

deseche la máscara (cubre bocas) cuando se humedezca.)

- pídale al enfermo que use un gel antiséptico a base de alcohol para las manos, después de toser o estornudar, tocar pañuelos desechables sucios o quitarse la máscara (cubre bocas).
- No comparte artículos como vajilla y cubiertos, computadoras, teléfonos, lapiceros, ropa o toallas.

Otras cosas que se pueden hacer

Ayude al enfermo a sentirse mejor

Para ayudarle al enfermo a sentirse mejor:

- Haga que se sienta lo más cómodo que sea posible.
- Ubique los pañuelos desechables y un cesto de la basura cerca del enfermo.
- Ofrézcale sus libros, música, películas y juguetes o juegos favoritos.

Mantenga abastos a la mano

Mantenga abastos adicionales de alimentos, agua, medicamentos y el botiquín con abastos para casos de desastre a la mano. Estos abastos para cuidado en casa incluyen:

- termómetro
- jabón
- una caja de guantes desechables
- medicamentos para reducir la fiebre y calmar el dolor (como paracetamol e ibuprofeno)
- cloro
- gel antiséptico a base de alcohol para las manos
- toallas de papel
- pañuelos desechables
- máscaras (cubre bocas) (uno por persona)
- azúcar, bicarbonato de sodio, sal

Si desea más información sobre la forma de tratar la gripe, visite al sitio de Internet www.publichealth.lacounty.gov, y www.pandemicflu.gov.

Qué esperar durante una pandemia de gripe

Al inicio de una pandemia de gripe, los funcionarios de la salud pública pueden pedir ciertas medidas para disminuir su propagación. Estas medidas se denominan “distanciamiento social.” El distanciamiento social incluye quedarse en su casa cuando uno está enfermo y alejado de personas enfermas.

Distanciamiento social

Los funcionarios de la salud pública pueden pedir a los enfermos de la gripe que permanezcan en su hogar. Esto se denomina “aislamiento voluntario.” También les podrían pedir a los que viven con alguien que tiene la gripe que se queden también en sus casas. Esto se denomina “cuarentena voluntaria.”

Algunas medidas de distanciamiento social se utilizan para evitar que una multitud de personas se reúnan. Los funcionarios de la salud pública también podrían hacer lo siguiente para disminuir la propagación de la gripe:

- Retirar los estudiantes de las escuelas.
- Cerrar los centros de cuidado en el hogar, las guarderías infantiles y preescolares.
- Cancelar todos los eventos al aire libre o en lugares cerrados en los que puedan reunirse multitud de personas (como eventos deportivos, conciertos, desfiles y festivales).
- Cerrar algunos negocios.
- Pedir que se pospongan las reuniones que no sean urgentes.
- Pedirle a la gente que se aleje de los lugares en los que se reúnan una multitud de personas (como los centros

comunitarios, centros comerciales y teatros).

- Pedir que se suspendan los servicios religiosos en todos los lugares de culto.

¿Qué puede hacer?

Durante una pandemia de gripe, es importante que siga las instrucciones de los funcionarios de la salud pública. Quédese en su casa y lo más alejado posible de las personas que están enfermas. Si usted está enfermo y *debe* salir (por ejemplo, para comprar comida), mantenga la distancia con los demás y, si es posible, use una máscara (cubre bocas) para proteger a los demás de contagiarse la gripe. Recuerde:

- Lavarse las manos varias veces al día.
- Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar.
- Mantener sus manos alejadas de su cara.
- Quedarse en su casa si está enfermo.
- Mantener a los niños enfermos en su casa en vez de mandarlos a la escuela o la guardería infantil.
- proporcionar cuidado a los miembros de su familia en su casa.

Manténgase informado. Es muy importante mantenerse informado durante una pandemia de gripe. Manténgase al tanto de una posible pandemia de gripe a través del radio, televisión y periódico. Si desea más información, visite los siguientes sitios de Internet:

- www.publichealth.lacounty.gov
- www.pandemicflu.gov
- www.bepreparedcalifornia.ca.gov/epo

o llame al 2-1-1 (800) 339-6993
(Departamento de Referencias del Condado de Los Ángeles)

La guardería permanecerá abierta durante la pandemia

Estimada familia:

Muchas personas en los Estados Unidos y en otros países se están enfermando de la gripe. Los funcionarios de la salud pública le llaman a este brote una “pandemia de gripe”.

En nuestra comunidad, los centros de cuidado en el hogar, las guarderías infantiles y preescolares, al igual que las escuelas públicas y privadas permanecerán abiertos. Los niños pueden ir a la guardería y a la escuela normalmente. Los mantendremos al tanto de cualquier información importante.

También estamos tomando las medidas necesarias para evitar que la gripe se propague entre nuestros niños. Por ejemplo:

- Revisaremos a menudo a los niños y al personal para verificar si presentan signos de enfermedad.
- Utilizaremos desinfectante para limpiar todas las superficies, como escritorios y perilla de las puertas.
- Nos aseguraremos de que los niños y el personal se laven las manos varias veces al día.
- Ubicaremos las cunas y los camastros más separados (a más de tres pies).
- Proporcionaremos pañuelos desechables para la tos y los estornudos.

Les solicitamos que por favor mantengan a los niños que estén enfermos en su casa para que podamos limitar la propagación de la gripe. Si *alguno* de los habitantes de su casa se encuentra enfermo de la gripe, por favor mantenga a los niños en su casa, aunque parezcan estar bien. Si su hijo se enferma durante el día, nos pondremos en contacto con usted de inmediato para solicitarle que se lo lleve a su hogar.

También les solicitamos que todas las personas que viven en su casa sigan estos pasos simples para ayudarnos a evitar la propagación de la gripe.

- **Lavarse las manos varias veces al día.**
- **Taparse la boca y la nariz al toser o estornudar con la manga o el antebrazo y *no* con las manos.**



- **No tocarse los ojos, la nariz o la boca.**
- **Quedarse en su casa si está enfermo.**

Los funcionarios de la salud pública también nos piden a todos que:

- **Evitemos las grandes multitudes.**
- **Salgamos lo menos posible a hacer mandados.**
- **Nos mantengamos lo más alejados posible de los demás si de todas maneras debemos salir.**

Si la gripe se sigue propagando y se enferma más personas, los funcionarios de la salud pública del área podrían solicitar el cierre de los centros de cuidado en el hogar, guardería infantil y preescolar. Las escuelas podrían permanecer cerradas durante semanas o meses. Estas medidas ayudarán a limitar la propagación de la gripe.

Por favor piense en un plan para cuidar a su niño en su casa o en algún otro lugar si cierra la guardería al cual lo envía normalmente.

Asegúrese de que la información de contacto que tenemos de usted actualizada. Utilizaremos esta información para comunicarnos con usted si su niño se enferma o para avisarle si la guardería debe cerrarse. Si tiene alguna pregunta con respecto a si la guardería está abierta o cerrada, incluimos dos maneras en las que podrá comunicarse con nosotros:

Atentamente,



La guardaría permanecerá cerrada

Estimada familia:

Muchos niños y sus familias están muy enfermos de la gripe. Los funcionarios de la salud pública ordenaron el cierre de los centros de cuidado en el hogar, guardaría infantil y preescolar del Condado de Los Ángeles. Es posible que permanezcan cerrados durante días o hasta semanas para evitar que la gripe se propague. Todos los niños deberán permanecer en sus casas.

Sabemos que es un momento difícil para nuestra comunidad y acompañamos a los enfermos en su dolor.

La gripe se propaga fácilmente de persona a persona. Todos debemos permanecer en nuestros hogares y alejados lo más posible de otras personas. Los niños y adolescentes no deben reunirse con sus amigos. Aliente a los niños y adolescentes a “reunirse” por teléfono o a través del Internet.

Sabemos que puede llegar a resultar difícil obtener asistencia médica o hasta lograr atención en la sala de emergencias de un hospital. Le solicitamos que lea la información que le enviamos con su niño sobre cómo cuidar a un enfermo de la gripe.

Para obtener más información, llame a su médico o visite el sitio de Internet del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles en: www.publichealth.lacounty.gov, o puede llamar al 2-1-1 (800) 339-6993 (Departamento de Referencias del Condado de Los Ángeles).

Asegúrese que la información de contacto que tenemos de usted esté actualizada. Utilizaremos esta información para hacerle saber cuándo los niños podrán regresar a la guardaría. Si necesita comunicarse con la guardaría, incluimos dos maneras en las que podrá comunicarse con nosotros:

Atentamente,

Capítulo 5

Volviendo a la normalidad

Volver a la normalidad después de una pandemia de gripe será diferente a la recuperación después de otros tipos de emergencias, tales como un terremoto o un incendio forestal. En general estas emergencias suceden de un día a varios días. Generalmente ocurren sólo en una ciudad o región. Se comparten y proveen asistencia y apoyo externos, incluyendo trabajadores y abastos. Pero una pandemia de gripe ocurrirá en todas las ciudades y en todos los estados casi al mismo tiempo. Es posible que la propagación de la enfermedad comience, se detenga, y comience de nuevo. Estos brotes de gripe pueden durar entre seis a doce semanas, y la pandemia puede durar hasta dos años.

La duración de una pandemia de gripe y el hecho de que ocurrirá en todas partes al mismo tiempo dificultará mucho las posibilidades de conseguir abastos y asistencia fuera de su propia comunidad. El hecho de que la gripe se detenga y luego vuelva a comenzar también dificultará la tarea de volver a la normalidad. Las comunidades, incluyendo los proveedores de guarderías infantiles, necesitarán usar sabiamente los recursos que están a la mano durante el proceso a la normalidad. Al mismo tiempo necesitarán prepararse para un posible retorno, o una nueva “ola,” de la gripe.

¿Qué es una oleada pandémica?

Durante una pandemia, la propagación de la enfermedad pasará por períodos en los que comenzará, se detendrá, y luego volverá a comenzar. Estos períodos de brotes de gripe se denominan oleadas.

- Es posible que la pandemia de gripe no termine con la primera oleada.
- Cada comunidad podría sufrir dos o tres oleadas de gripe, y cada una de estas oleadas, podría durar entre seis a doce semanas.
- No saber cuándo, o si de hecho ocurrirá otra oleada de la enfermedad podría ser muy estresante.

¿Cómo puedo ayudar al personal y a las familias a prepararse para la próxima oleada?

- Después de la primera oleada, cuando se haya detenido la propagación de la enfermedad, será muy importante que el personal y las familias se preparen lo mejor posible, ante la posibilidad de otra oleada de enfermedad.
- Aliente al personal y a las familias a:
 - surtir sus abastos de emergencia y médicos
 - actualizar su información de contacto en caso de emergencia
 - identificar recursos alternativos para el cuidado de los niños, asistencia financiera, apoyo para la salud mental o alimentos, si se produce una escasez
- Enfatizar la importancia de las medidas simples y cotidianas (tales como lavarse las manos con frecuencia; taparse la nariz y la boca cuando tose y estornuda; limpiar las superficies, los juguetes y las manos de los niños, quedarse en casa cuando está enfermo, etc.) para ayudar a evitar el contagio y la propagación de la gripe.

¿Qué puedo hacer para ayudar a proteger la salud mental del personal y las familias?

Posiblemente su personal, los niños, y familias a los cuales su guardería provee servicio se vean afectados por una variedad de desafíos durante

una pandemia de gripe. Estos desafíos tal vez sean muy estresantes. Las reacciones a estas tensiones serán diversas.

Algunos de los hechos y experiencias que pueden causar tensión durante una pandemia son:

- enfermedades e fallecimiento de niños de la guardería, compañeros de trabajo, amigos y miembros de la familia
- temor constante de enfermarse o contagiar la gripe a otros
- temor constante de que la familia y los amigos se enfermen, especialmente los niños
- cansancio y preocupación por tener que cuidar a otros que están enfermos
- aislamiento y soledad (por tener que reposar o cuidarse solo mientras está enfermo)
- perder un empleo o no poder trabajar por estar enfermo o porque el negocio está cerrada
- problemas financieros o preocupaciones relacionadas con el dinero
- dificultad para obtener cuidado y atención médica
- escaseces de alimentos y otros abastos importantes
- habilidad limitada de socializar, visitar a la familia y a los amigos e ir a lugares públicos

Proporcionar información y apoyo a su personal, los niños y familias a los cuales su guardería provee servicios será importante para ayudarlos a recuperarse. Algunas de las cosas que puede hacer para ayudarlos son:

- Educar a su personal y a las familias para que sepan cómo reconocer y controlar los síntomas del estrés.
- Conocer las características étnicas y culturales de su personal y las familias a las cuales su guardería provee servicios. Las diferentes comunidades responden y muestran reacciones distintas al trauma (como la pena, estrés y temor).
- Preparar información de contacto sobre los recursos locales para la salud mental y el apoyo basado en la fe.

- Mantener información disponible de números de teléfono gratuitos y “especiales” de la ciudad y el condado que proveen asesoramiento para casos de crisis y/o referencias a recursos de salud mental. (Llame al 2-1-1 (800) 339-6993 usando su teléfono para comunicarse con el sistema de referencias del Condado de Los Ángeles.)
- Preparar y actualizar la información de contacto con respecto a recursos locales para los servicios y abastos esenciales (como asistencia financiera, fuentes de comida de emergencia, cuidado y abastos médicos, recursos alternativos para guardería infantil, etc.).
- Preparar actividades de aprendizaje que pueden realizar los padres con sus hijos en su casa si la guardería cierra. Distribuya estos materiales a las familias.
- Esté preparado para escuchar. Ofrezca empatía, compasión, aliento y apoyo.

¿Qué puede hacer mi personal para ayudar la salud mental de los niños?

Una de las cosas más importantes que se puede hacer para los niños durante una epidemia de gripe es proporcionar un ambiente seguro y predecible que ofrece apoyo.

El escuchar y hablar con los niños sobre sus inquietudes puede ayudar a alentarlos de que estarán a salvo. Permítales hablar de cómo ellos han sido afectados por lo que sucede alrededor de ellos y como ellos se sienten. Los niños reaccionan al estrés de acuerdo a su nivel y etapa de desarrollo.

Aquí hay algunas cosas que pueden hacer usted y su personal para ayudar a los niños en su guardería.

- Cree y respete las rutinas habituales.
- Si su guardería se ha vuelto a abrir, trate de hacer las cosas como se hacían antes de que cerrara la guardería.
- Brinde consuelo y apoyo adicional, según sea necesario.

- Podría utilizar la primera hora de la mañana para que los niños mencionen y hablen de sus emociones y experiencias relacionados a la pandemia de gripe.
- Tal vez convenga seleccionar un área del salón que ofrezca un poco de privacidad para tener estas conversaciones.
- Establezca límites apacibles pero firmes para los comportamientos “impulsivos.”
- Escuche lo que dicen los niños.
- Responda a las preguntas con honestidad. (Es importante admitir cuando no sabe la respuesta a una pregunta.)
- No se detenga en los detalles atemorizantes.
- Hable de cosas positivas, como el poder venir a la guardaria y cómo las personas han estado compartiendo y ayudándose mutuamente.
- Hágales saber a los niños que una de las formas en las que pueden ayudar es lavándose las manos frecuentemente y bien además tapándose la nariz y la boca cuando tosen y estornudan.

Cómo hablar sobre las emociones con los niños pequeños

Permita que los niños pequeños hablen de sus emociones y experiencias a su propio ritmo, y cuando se sientan seguros y listos para hacerlo. No les pida directamente que describan sus emociones. (Por ejemplo, no les pregunte si se sienten tristes, asustados, confundidos o enojados.)

Con frecuencia a los niños pequeños les cuesta encontrar palabras para expresar sus emociones. En vez de eso, pregúnteles sobre sus sensaciones físicas. (Puede utilizar un dibujo de una persona para ayudar a los niños hablar sobre sus sensaciones físicas.) Si los niños pueden hablar sobre sus emociones, tal vez le convenga hablar de una gama de emociones positivas y negativas, dejándolos elegir las que ellos sienten.

No exprese palabras o emociones para los niños. Esto no es útil y evita que ellos compartan su propia experiencia. (A veces es buena idea pedirles que dibujen o le muestren imágenes que representan cómo se sienten.)

Durante una gripe pandémica, aliente a los niños a expresar sus emociones y sentimientos mediante actividades tales como el juego supervisado, los dibujos, los espectáculos de títeres y la narración de cuentos.

Definición

Oleada: Un brote de gripe que puede durar entre cinco a diez semanas. Durante una pandemia de gripe, las comunidades pueden sufrir dos a tres oleadas, o brotes, de la gripe.

¿Cuáles son algunas medidas que puedo tomar para ayudar a la guardería a recuperarse durante y después de la pandemia?

A diferencia de otros desastres naturales y artificiales, una pandemia de gripe puede durar más de un año con varias oleadas, o brotes de gripe. El prepararse para la próxima oleada, al mismo tiempo de que toma medidas para recuperarse, es una estrategia importante para que su guardería permanezca abierto.

- Revise las fuentes de información local, estatal y nacional para obtener actualizaciones sobre las próximas oleadas de gripe pandémica. Por ejemplo:
 - www.publichealth.lacounty.gov
 - www.bepreparedcalifornia.ca.gov/epo/
 - www.pandemicflu.gov
- Evalúe los costos y recursos, incluyendo el personal, necesarios para mantener abierto su guardería.
- Recupérese de los problemas causados por la falta de otros servicios, tales como la recolección de basura o la entrega del correo.
- Si es posible, surtir sus abastos, especialmente aquellos que evitan la propagación de los gérmenes (control de la infección).
- Continúe realizando las inspecciones diarias de salud de los niños y el personal.
- Continúe la rutina de lavarse las manos y otras medidas importantes para el control de infección, como la limpieza frecuente de las superficies y los juguetes.
- Mantenga una lista actualizada del personal disponible y de su información de contacto.
- Manténgase en contacto con las organizaciones asociadas locales para enterarse de las oportunidades de recibir y compartir apoyo y recursos.
- Manténgase en contacto con las organizaciones comunitarias que pueden proporcionar apoyo y recursos a su personal, a los niños y a las familias a los cuales les provee servicios.



Actividades para el personal (ver *Materiales para el personal*)

1. Distribuya y hable de **Signos de estrés, Maneras de manejar el estrés y Cómo proporcionar alivio emocional, cuidado y apoyo al personal, a los niños y a sus familias.**
2. Repase las fuentes de apoyo para la salud mental y basadas en la fe indicadas en el plan de preparación para una pandemia. Proporcione información de contacto para estos recursos.
3. Repase la información de contacto de los recursos de asistencia financiera, fuentes de comida de emergencia, cuidado médico y abastos, recursos alternativos para guardería infantil y otros recursos.
4. Provea a las familias consejos para que se preparen para otra posible oleada de gripe pandémica.
5. Continúe realizando las inspecciones de salud diarias de los niños y el personal.
6. Asegúrese que el personal se lave las manos apropiadamente y con frecuencia.
7. Continúe realizando otras actividades importantes para el control de infección, tales como la limpieza frecuentemente de las superficies y los juguetes.
8. Informe cualquier brote sospechoso de gripe o enfermedad al Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (888) 397-3993. Para obtener una lista completa de las enfermedades que se pueden reportar, visite el sitio de Internet al:
 - www.lapublichealth.org
9. Repase recursos en Internet como:
 - www.publichealth.lacounty.gov
 - www.cdc.gov
10. Surtir sus abastos en la medida que estén disponibles.
11. Hable con los niños sobre sus emociones y experiencias.



Actividades para los niños

1. Asegúrese que los niños se laven las manos apropiadamente y con frecuencia.
2. Pídeles a los niños que hablen sobre sus emociones y experiencias.



Actividades para las familias *(ver Materiales para la familia)*

1. Distribuya los volantes sobre **Signos de estrés** y **Maneras de manejar el estrés**.
2. Distribuya las cartas **La guardería está abierta** y **Cómo estar preparado**.

Materiales para el personal

- Signos de estrés (Volante)
 - Maneras de manejar el estrés (Volante)
 - Cómo proporcionar alivio emocional, cuidado y apoyo al personal, a los niños y a sus familias (Volante)
-



Signos de estrés

El estrés es una respuesta normal a una situación difícil, como una pandemia de gripe. Todos los niños y adultos sienten y muestran el estrés de maneras diferentes. Durante los descansos entre oleadas de enfermedad y después de que termine la pandemia, muchas personas comenzará a recuperarse. Sus señales de estrés desaparecerán. Pero para algunas personas, las señales de estrés continúan o empeoran, y la vida no vuelve a la normalidad.

Esta tabla muestra algunos signos de estrés en los niños. Solicite ayuda para usted o los niños si algunos de estos signos se vuelven serios y no desaparecen.

Comportamiento	Emociones	Físicas	Mentales
comer o dormir mucho más o menos	ansiedad	dolores de cabeza	incapacidad de aceptar o soportar la muerte de un ser (seres) querido(s)
alejamiento de los demás	cambios súbitos y frecuentes en el estado de ánimo	dolores de estómago	sueños desagradables, pesadillas
descuido de las responsabilidades	tristeza, llanto frecuente	dificultad para dormir	pensamientos o imágenes que no desaparecen
regreso a comportamientos apropiados para una edad menor (por ejemplo, volver a usar pañales, tenerles miedo a los extraños)	irritabilidad, enojo	dificultad para comer	dificultad para concentrarse
buscar pelea con los demás o actuar de manera impulsiva	temor	empeoramiento de los problemas de salud	dificultad para recordar las cosas
hábitos nerviosos (tales como apretar los dientes, comerse las uñas o apretar la mandíbula)	desesperanza	fatiga/cansancio extremo	dificultad para tomar decisiones
	no sentir "nada", desconexión emocional	problemas de la piel (tales como urticaria o eczema)	preocupación sobre la muerte /la destrucción
	sentirse tenso y "a punto de explotar"	latido cardíaco rápido	dificultad para pensar claramente
			criterio deficiente

Adicionalmente, los adultos pueden tener sentimientos de culpa, vergüenza, pérdida del interés sexual y/o dolor en el pecho.

Se pueden encontrar recursos locales de apoyo para la salud mental en: _____

Se pueden encontrar recursos locales de apoyo basados en la fe en: _____

Se pueden encontrar recursos locales para obtener cuidado o abastos médicos, asistencia financiera, alimentos, recursos alternativos para guardería infantil y otros abastos en:

Maneras de manejar el estrés

Es común reaccionar sintiendo estrés después de un desastre. Pero el estrés puede dificultar la recuperación. El estrés excesivo puede incluso dañar la salud de la persona.

Para superar la situación y seguir adelante es importante aprender maneras saludables para controlar el estrés. Cada persona responde de manera diferente al estrés. No existe un solo método para el control de estrés que funciona para todos y en todas las situaciones. Pero existen muchas formas diferentes para controlar el estrés. Aquí están algunos métodos que tal vez funcionen para usted:

Conéctese con otras personas.

Busque la compañía de sus familiares y amigos. Un sistema de apoyo fuerte ayudará a protegerlo de los efectos del estrés.

Si usted u otros están enfermos, utilice el teléfono o el correo electrónico para limitar el contacto personal.

Hable con alguien en el cual confía.

Encuentre a un proveedor de servicios para la salud mental o el apoyo basado en la fe.

Concéntrese en lo positivo.

Tómese un momento para pensar en las cosas buenas que tiene en su vida.

Descanse lo suficiente.

Trate de dormir ocho horas cada noche. El sueño recarga la energía de su mente y de su cuerpo. El cansancio puede dificultarle la capacidad de pensar con claridad. También puede aumentar la probabilidad de sufrir un accidente.

Haga algo que disfruta todos los días.

Tómese tiempo para realizar actividades que le dan alegría. (Por ejemplo, salga a caminar, haga jardinería, juegue con una mascota, toque un instrumento musical, lea un buen libro, etc.)

Use métodos de relajación.

Practique métodos de relajación. La respiración lenta y profunda, la relajación muscular, la meditación, el yoga, el estiramiento y el escuchar música suave son ejemplos de actividades que ayudan a disminuir el estrés.

Para algunas personas puede ser muy útil utilizar métodos de relajación basados en la fe.

Haga ejercicio con regularidad.

Tómese tiempo para hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio, tres veces por semana. La actividad física cumple una función clave en la reducción y prevención del estrés. Evite usar el gimnasio si usted u otras personas están enfermas.



Consuma comida saludable.

Consuma una dieta balanceada alta en frutas y vegetales frescos, comidas con trigo integral y bajas en grasas, sal y azúcar.

Consuma cafeína y azúcar en moderación.

Evite el alcohol, los cigarrillos y las drogas.

Cómo proporcionar alivio emocional, cuidado y apoyo al personal, a los niños y a sus familias

Durante una pandemia de gripe es importante demostrarle a las personas que se interesa por ella proporcionando apoyo emocional. No es necesario tener entrenamiento formal para hacerlo. Lo importante es tener atención, satisfacer las necesidades básicas, alentar la auto eficiencia (habilitar) y respetar el estilo personal para superar dificultades que tiene cada individuo.

Casi todas las personas necesitan algún nivel de cuidado y apoyo después de un desastre. Proporcionar apoyo al personal, los niños y sus familias ayuda a crear un ambiente seguro y tranquilo en la guardaria. También promueve la conexión con los demás, la autosuficiencia y la esperanza.

El personal y las familias

Sí

- Ayude a que las personas encuentre sus necesidades básicas de alimento, refugio y atención médica de emergencia. Provea información en forma repetida, sencilla y precisa sobre cómo obtener estos elementos.
- Escuche. Valide los sentimientos y pensamientos de los demás. No olvide que no existe una manera correcta o equivocada de sentirse, y personas de distintas comunidades reaccionan de forma diferente al estrés.
- Sea amigable, compasivo y reconozca lo estresante que pueden ser las situaciones durante una pandemia.
- Provea información exacta sobre la pandemia de gripe o el desastre y el esfuerzo realizado para responder a ambos. Esto ayudará a las personas a comprender la situación.
- Si es posible, ayude a las personas a conectarse con otras personas para obtener apoyo (tal como recursos alternativos para guardaría infantil o ideas sobre actividades de aprendizaje que pueden realizarse en el hogar).
- Si usted u otros están enfermos, use el teléfono o correo electrónico para mantenerse en contacto y pedir ayuda de ser necesario.
- Conecte a las personas con otros sistemas de apoyo, tales como proveedores de servicios para la salud mental o fuentes de apoyo basadas en la fe.
- Mantenga a las familias unidas. Mantenga a los niños con los padres/tutores u otros parientes cercanos siempre que sea posible. (necesidad de conexión)

Cómo proporcionar alivio emocional, continuación

- Sugiera estrategias prácticas y realistas que guíen a las personas hacia la auto ayuda. (autosuficiencia)
 - Promueva la confianza y la capacidad de superar las dificultades.
 - Explore estrategias usadas en el pasado para superar dificultades. Refuerce la fortaleza y las estrategias positivas para superar las dificultades.
 - Aliente el método de enfrentar o hacer “una cosa a la vez.”
- Ayude a las personas a satisfacer sus propias necesidades. (autosuficiencia)
- Averigüe qué servicios gubernamentales y no gubernamentales están disponibles, dónde están ubicados, y dirija a las personas a esos servicios. (esperanza)
- Si sabe que vienen en camino más ayuda y servicios, recuérdesele a las personas cuando expresen temor o preocupación. (esperanza)

No

- No obligue a las personas a compartir sus historias con usted, especialmente los detalles muy personales. (Esto puede disminuir la calma en las personas que no está preparada para compartir sus experiencias.)

- No ofrezca consuelos simples tales como: “Todo va a salir bien,” o “Por lo menos sobreviviste.” (Estos comentarios suelen disminuir la calma.)
- No le diga a las personas lo que usted cree que debería estar sintiendo, pensando o haciendo ahora. No le diga a las personas cómo debería haber actuado más temprano. (Esto disminuye la autosuficiencia.)
- No le diga a las personas por qué creen que han sufrido, dándoles razones sobre sus comportamientos o creencias personales. (Esto también disminuye la autosuficiencia.)
- No haga promesas que usted u otros tal vez no puedan cumplir. (Las promesas incumplidas disminuyen la esperanza.)
- No critique los servicios o actividades de asistencia existentes adelante de las personas que necesitan estos servicios. (Esto puede disminuir la esperanza o la calma.)

Los niños

Durante una gripe pandémica, una de las cosas más importantes que puede hacer por los niños en su guardería es brindarles un ambiente seguro y predecible que ofrece consuelo.



Cómo proporcionar alivio emocional, continuación

Sí

- Escuche a los niños y hable con ellos sobre sus preocupaciones, para ayudar a darles confianza.
- Permítales hablar de cómo ellos han sido afectados por lo que sucede alrededor de ellos y cómo ellos se sienten. Los niños reaccionan al estrés de acuerdo a su nivel y etapa de desarrollo.
- Cree y respete rutinas habituales.
- Si su guardería se ha vuelto a abrir, trate de hacer las cosas como se hacían antes de que cerrara la guardería.
- Brinde consuelo y apoyo adicional, según sea necesario.
- Establezca límites apacibles pero firmes para los comportamientos “impulsivos.”
- Escuche lo que dicen los niños.
- Responda a las preguntas con honestidad. (Es importante admitir cuando no sabe la respuesta a una pregunta.)
- Hable de cosas positivas, tales como el poder venir a la guardería y cómo las personas han estado compartiendo y ayudándose mutuamente.
- Hágales saber a los niños que una de las formas en las que pueden ayudar es lavándose las manos frecuentemente y bien y tapándose la nariz y la boca cuando tosen y estornudan.
- Permita que los niños pequeños hablen de sus emociones y experiencias a su propio ritmo, y cuando se sientan seguros y listos para hacerlo.
 - Tal vez convenga utilizar la primera hora de la mañana para darles a los niños la oportunidad de mencionar y hablar sobre sus emociones y experiencias sobre la pandemia de gripe.
 - Tal vez sea apropiado elegir un área del salón que ofrezca cierta privacidad para estas conversaciones.
 - Con frecuencia a los niños pequeños les cuesta encontrar palabras para expresar sus emociones. En vez de eso, pregúnteles sobre sus sensaciones físicas. (Puede utilizar un dibujo de una persona para ayudar a los niños a hablar sobre sus sensaciones físicas.)
 - Puede pedirles que dibujen (o le muestren) o usen imágenes para representar cómo se sienten.
 - Si los niños pueden hablar sobre sus emociones, tal vez le convenga hablar de una gama de emociones positivas y negativas, dejándolos elegir las que sienten.



Cómo proporcionar alivio emocional, continuación

- Durante una gripe pandémica, aliente a los niños a expresar sus emociones y sentimientos mediante actividades tales como el juego supervisado, los dibujos, los espectáculos de títeres y la narración de cuentos.

No

- No se detenga en los detalles aterradoras.
- No les pida directamente que describan sus emociones. (Por ejemplo, no les pregunte si se sienten tristes, asustados, confundidos o enojados.)
- No exprese palabras o emociones para los niños. (Esto no es útil y evita que ellos compartan su propia experiencia. A veces es buena idea pedirles que dibujen, o le muestren imágenes que representan cómo se sienten.)

Fuentes:

Psychological First Aid, Field Operations Guide (Primeros auxilios psicológicos, una guía para operativos de campo), segunda edición, National Child Traumatic Stress Network (Red Nacional de Estrés Traumático Infantil), Centro Nacional de Trastornos de Estrés Post-Traumático

Understanding the Effects of Trauma and Traumatic Events to Help Prevent, Mitigate and Foster Recovery for Individuals, Organizations and Communities, (Cómo entender los efectos del trauma y acontecimientos traumáticos para ayudar a prevenir, mitigar y alentar la recuperación de los individuos, las organizaciones y las comunidades) Centro para el Estudio del Estrés Post-Traumático

Materiales para la familia

- Signos de estrés (Volante)
 - Maneras de manejar el estrés (Volante)
 - La guardaría está abierta (Carta)
 - Cómo estar preparado (Carta)
-

Signos de estrés

El estrés es una respuesta normal a una situación difícil, como una pandemia de gripe. Todos los niños y adultos sienten y muestran el estrés de maneras diferentes. Durante los descansos entre oleadas de enfermedad y después de que termine la pandemia, muchas personas comenzarán a recuperarse. Sus señales de estrés desaparecerán. Pero para algunas personas, las señales de estrés continúan o empeoran, y la vida no vuelve a la normalidad.

Esta tabla muestra algunos signos de estrés en los niños. Solicite ayuda para usted o los niños si algunos de estos signos se vuelven serios y no desaparecen.

Comportamiento	Emociones	Físicas	Mentales
comer o dormir mucho más o menos	ansiedad	dolores de cabeza	incapacidad de aceptar o soportar la muerte de un ser (seres) querido(s)
alejamiento de los demás	cambios súbitos y frecuentes en el estado de ánimo	dolores de estómago	sueños desagradables, pesadillas
descuido de las responsabilidades	tristeza, llanto frecuente	dificultad para dormir	pensamientos o imágenes que no desaparecen
regreso a comportamientos apropiados para una edad menor (por ejemplo, volver a usar pañales, tenerles miedo a los extraños)	irritabilidad, enojo	dificultad para comer	dificultad para concentrarse
buscar pelea con los demás o actuar de manera impulsiva	temor	empeoramiento de los problemas de salud	dificultad para recordar las cosas
hábitos nerviosos (tales como apretar los dientes, comerse las uñas o apretar la mandíbula)	desesperanza	fatiga/cansancio extremo	dificultad para tomar decisiones
	no sentir "nada", desconexión emocional	problemas de la piel (tales como urticaria o eczema)	preocupación sobre la muerte /la destrucción
	sentirse tenso y "a punto de explotar"	latido cardíaco rápido	dificultad para pensar claramente
			criterio deficiente

Adicionalmente, los adultos pueden tener sentimientos de culpa, vergüenza, pérdida del interés sexual y/o dolor en el pecho.

Se pueden encontrar recursos locales de apoyo para la salud mental en: _____

Se pueden encontrar recursos locales de apoyo basados en la fe en: _____

Se pueden encontrar recursos locales para obtener cuidado o abastos médicos, asistencia financiera, alimentos, recursos alternativos para guardería infantil y otros abastos en:

Maneras de manejar el estrés

Es común reaccionar sintiendo estrés después de un desastre. Pero el estrés puede dificultar la recuperación. El estrés excesivo puede incluso dañar la salud de la persona.

Para superar la situación y seguir adelante es importante aprender maneras saludables para controlar el estrés. Cada persona responde de manera diferente al estrés. No existe un solo método para el control de estrés que funciona para todos y en todas las situaciones. Pero existen muchas formas diferentes para controlar el estrés. Aquí están algunos métodos que tal vez funcionen para usted:

Conéctese con otras personas.

Busque la compañía de sus familiares y amigos. Un sistema de apoyo fuerte ayudará a protegerlo de los efectos del estrés.

Si usted u otros están enfermos, utilice el teléfono o el correo electrónico para limitar el contacto personal.

Hable con alguien en el cual confía.

Encuentre a un proveedor de servicios para la salud mental o el apoyo basado en la fe.

Concéntrese en lo positivo.

Tómese un momento para pensar en las cosas buenas que tiene en su vida.

Descanse lo suficiente.

Trate de dormir ocho horas cada noche. El sueño recarga la energía de su mente y de su cuerpo. El cansancio puede dificultarle la capacidad de pensar con claridad. También puede aumentar la probabilidad de sufrir un accidente.

Haga algo que disfruta todos los días.

Tómese tiempo para realizar actividades que le dan alegría. (Por ejemplo, salga a caminar, haga jardinería, juegue con una mascota, toque un instrumento musical, lea un buen libro, etc.)

Use métodos de relajación.

Practique métodos de relajación. La respiración lenta y profunda, la relajación muscular, la meditación, el yoga, el estiramiento y el escuchar música suave son ejemplos de actividades que ayudan a disminuir el estrés.

Para algunas personas puede ser muy útil utilizar métodos de relajación basados en la fe.

Haga ejercicio con regularidad.

Tómese tiempo para hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio, tres veces por semana. La actividad física cumple una función clave en la reducción y prevención del estrés. Evite usar el gimnasio si usted u otras personas están enfermas.



Consuma comida saludable.

Consuma una dieta balanceada alta en frutas y vegetales frescos, comidas con trigo integral y bajas en grasas, sal y azúcar.

Consuma cafeína y azúcar en moderación.

Evite el alcohol, los cigarrillos y las drogas.



La guardería está abierto

Estimada familia,

Nuestros funcionarios locales de la salud pública han declarado que es seguro volver a abrir la guardería. Comenzaremos a proveer la guardería a partir del _____.

Cuando los niños regresen a la guardería, es muy importante que todos sigan haciendo lo que ayuda a detener la propagación de la gripe. Por favor asegúrese que todos en su casa, incluyendo sus hijos, continúen:

- Lavándose las manos bien y frecuentemente.
- Manteniendo las manos alejadas de los ojos, nariz y boca.
- Evitando salir, a menos que sea necesario.
- Tapándose la nariz y la boca cuando tosen y estornudan con el antebrazo o la manga y *no* con las manos.
- Quedándose en su casa si están enfermos.

Le pedimos que mantenga a todos los niños enfermos en su casa para que no les contagien la gripe a los demás.

Mantenga a su hijo en casa si:

- parece enfermo
- tiene una tos o estornuda de manera severa o inusual
- tiene náuseas
- **Mantenga a los niños en su casa si están enfermos o si cualquier otra persona de su hogar se enferma de la gripe.**
- tiene fiebre
- se queja de sentir dolores
- tiene diarrea

Si ocurre otro brote de gripe es posible que tengan que cerrar los centros de cuidado en el hogar, guardería infantil y preescolar.

Por favor asegúrese que la información de contacto que tenemos de usted sea la más actualizada. La usaremos para continuar brindándole información importante, para comunicarnos con usted si su hijo se enferma, y avisarle si la guardería debe cerrar. Si necesita comunicarse con nosotros, incluimos dos maneras de comunicarse con la guardería: _____

Para obtener más información sobre el brote de gripe en nuestra comunidad o cómo tratar la gripe, llame a su médico o visite el sitio de Internet del Departamento de Salud Pública de Los Ángeles: www.publichealth.lacounty.gov.

Esperamos volver a verlo a usted y a sus hijos muy pronto.

Atentamente,



Cómo estar preparados

Estimada familia,

Los funcionarios de la salud pública han dicho que puede ocurrir otra “oleada” o brote de la gripe. El propósito de esta carta es para recordarle la importancia de estar preparados. Durante el próximo brote de gripe, existe la posibilidad de que tengan que cerrar las guarderías infantiles y preescolares, así como las escuelas y algunos negocios.

Lo alentamos a tomarse este tiempo, si es posible, para surtir sus alimentos y abastos de emergencia. Esto ayudará a preparar a su familia para la posibilidad de otra oleada de gripe pandémica.

Si usted o un miembro de su familia se enferman, tal vez sea difícil obtener una cita con un médico. Por favor avísenos si necesita copias adicionales de la lista de **Cómo prepararse para permanecer en el hogar** y/o la hoja de datos de **Cuidado en casa de la gripe**.

Por favor recuerde mantener actualizada su lista de **Contactos familiares en caso de emergencia** en un lugar fácil de encontrar. Además, por favor asegúrese de que la información de contacto que tenemos para usted esté actualizada. La utilizaremos para darle información importante, comunicarnos con usted si su hijo se enferma y avisarle si la guardería debe cerrar. Si necesita comunicarse con nosotros, incluimos dos maneras de comunicarse con la guardería:

Para obtener más información sobre el brote de gripe en nuestra comunidad o sobre cómo tratar la gripe, llame a su médico o visite el sitio de Internet del Departamento de Salud Pública de Los Ángeles: www.publichealth.lacounty.gov, o llame al 2-1-1 (800) 339-6993 (Departamento de Referencias del Condado de Los Ángeles).

Atentamente,