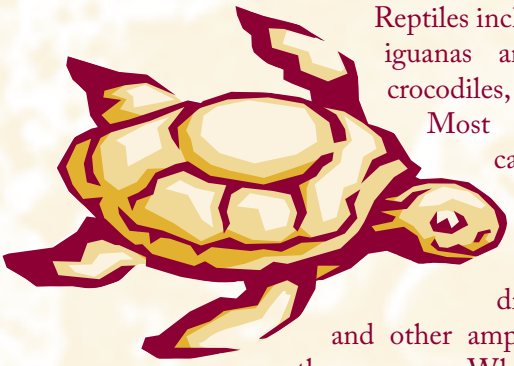
YOUR Health

Los Angeles County Department of Health Services • Public Health

Volume VII; Number 5; Fall 2005

Reptiles Kept as Pets put Families at Risk



Reptiles include turtles, snakes, iguanas and other lizards, crocodiles, and alligators. Most of these animals carry germs (or bacteria) called *Salmonella* that are passed in their droppings. Frogs and other amphibians also carry these germs. While *Salmonella* may not make the reptile sick, it can make people ill with diarrhea, fever, and abdominal cramps. Rare but severe complications include blood infection or meningitis. Those at greatest risk are: infants, children less than five years old, pregnant women (due to risk to the fetus and newborn), and people with weakened immune systems such as the elderly, those with HIV/AIDS, and people undergoing cancer treatment.

Baby turtles are popular reptile pets and they are the most common reptile source causing *Salmonella* poisoning in Los Angeles County. Parents often purchase small turtles for children because they are inexpensive and manageable for youngsters to handle. Children can easily infect themselves and others by putting their hands or objects in their mouths after they've handled the turtles.

It is against the law to sell or give away live baby turtles with a shell less than four inches in length according to Title 17, California Code of Regulations.

Continued on page 2

What to Do When Your Child has a Cold

It is the first week of school and your child comes home with a cough and a runny nose. Before you reach for a bottle of over-the-counter cold medicine, you should know the best treatment for a child's cold: plenty of rest, lots of fluids, and a humidifier if one is available.

In the U.S., colds are the number one reason children visit the doctor and stay home from school. The average child suffers between 6 to 10 colds each year, with each cold lasting around 10 to 14 days. Unlike the flu, there isn't a vaccination, or shot, to prevent colds. Since viruses cause colds, treatment with antibiotics will not work. Parents can help prevent their kids from catching or spreading colds by making sure they:

- wash their hands with soap thoroughly and frequently, especially after blowing their nose,
- cover their nose and mouth when coughing or sneezing,

Continued on page 2

Prevent the Flu!

see page 4 for details

A Healthy Halloween

Fall is here and soon it will be time for spooky costumes, pumpkins, and enough candy to give your dentist nightmares. What can you do to make sure your Halloween celebration is healthy and safe?

1. Feed kids a balanced breakfast, lunch and dinner so they are less likely to snack on candy while they go trick-or-treating.
2. Before kids explore their bag of treats, check to see if there are any opened candies or food items. Throw away anything that looks suspicious.
3. Only allow your kids to snack on 3 or 4 pieces of candy a day and keep the rest out of sight or in a locked drawer.

4. Serve milk, fruits, or vegetables to ensure that kids get their nutrients during the day.
5. Make sure that kids brush their teeth thoroughly after eating sugary snacks to prevent cavities.
6. Instead of passing out candy this year, try healthier Halloween treats:

- cheese/peanut butter and cracker package
- cheese sticks
- 100% juice boxes
- nuts/raisin boxes
- instant cocoa mix
- granola bar
- pretzel bags
- animal crackers
- single-serve applesauce
- dried fruit bags
- Halloween stickers
- crayons
- pens/pencils/erasers
- whistles

For more information visit the Nutrition Program website: http://www.lapublichealth.org/nut/. Or, call 213-351-7889.

Pets Put Family at Ris

Always wash your hands thoroughly with soap and water after handling turtles or other reptiles and amphibians. Clean reptile tank, food, dish, and other supplies separate from the kitchen, bathroom, and other areas that you and your family use.

When Your Child has a Cold

...from page 1

- avoid using the same towels or eating utensils as someone who has a cold,
- avoid drinking from the same glass, can, or bottle as anyone else,
- never pick up or touches other people's used tissues, and
- stay at home when they are sick.

Since the cold virus can be passed along by infected people who do not show symptoms, practice these activities everyday, even if you don't think you are around someone who is sick.

The Right Medication

Most parents think they should give medicine to their child every time he is sick, but there is little evidence to support that over-the-counter cold medicine actually work in young children. Pediatricians recommend using cold medicine only when it is needed, such as at night when symptoms are keeping kids from getting rest. In most cases, aches and pains from colds should go away by themselves in a few days.

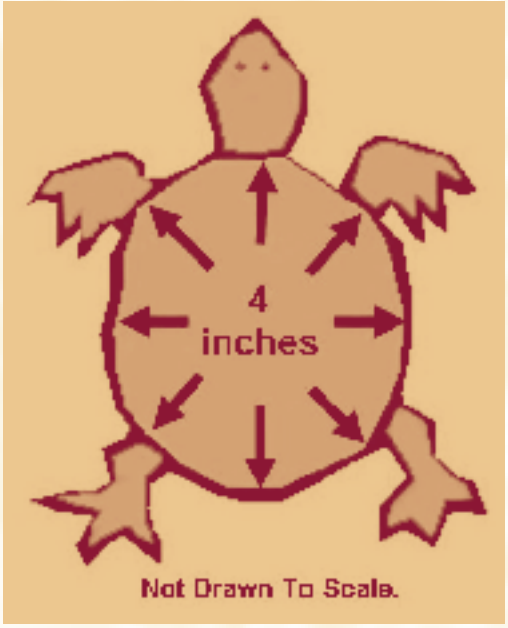
If you do need to use over-the-counter medications for your child, take your time to decide on the right medication and learn how to give it properly.

- **Never give children adult medication.** Children are not small adults. They should only be given medication that is specifically made for their weight and age. Similarly, do not give older children medicine that is made for babies or toddlers.

sk...from page 1

A common misconception is that only direct contact with the reptile, such as touching it or holding it, is necessary for a person to get sick. However, even indirect contact with these animals can transmit *Salmonella*. Indirect contact occurs when a person: touches another person that handles reptiles; touches surfaces or clothing where the reptile may have crawled, or uses a common sink or counter used for reptile food dish, or tank plus the family dishes and baby bottles.

You can make your home safer by learning the risk of *Salmonella* from reptiles and amphibians and how to prevent it. Always wash your hands thoroughly with soap and water after handling turtles or other reptiles and amphibians. Clean reptile tank, food, dish, and other supplies separate from the kitchen, bathroom, and other areas that you and your family use. Remove the reptile or amphibian from your home if necessary and thoroughly disinfect all objects, floors, and other surfaces these animals may have touched. Remember, while other pets may also cause illness, almost all reptiles carry *Salmonella* and this disease is preventable. For more information visit: http://lapublichealth.org/acd/index.htm.



- **Never give children under 12 years old aspirin or products with the ingredients salicylate or acetylsalicylate and avoid use of aspirin in teens under the age of 19.** Aspirin has been linked with an increased risk of developing Reye's Syndrome, a rare childhood disease that can cause severe damage to the brain and liver. Instead, use children's medicine that contains acetaminophen
- **Only give medicine for which the child has symptoms.** If your child only has a cough, give him just a cough medicine and not one that also has a fever reducer. Likewise, avoid giving children two medications that are used for the same symptom. For example, do not give your child both a *cough* medicine with a fever reducer and a *cold* medicine with a fever reducer because it can cause an accidental overdose.

The Right Dosage

Giving children more than the recommended dosage of medicine can be very dangerous, especially if it is given over a period of several days.

To avoid incorrect dosages:

- Make sure the room is well-lit before giving your child medicine.
- Check your child's weight and age and read the label before determining the correct dosage of medicine to give.
- Do not use kitchen spoons or other household utensils to measure medicine because they will vary in size. Instead, use the specific dropper or dosing cup that comes packaged with the bottle.
- Know the difference between a tablespoon (tbsp) and a tea spoon (tsp)—**one** tablespoon is equal to **three** teaspoons.

If your child spits out the medicine or refuses to swallow it, add a little bit of sugar or fruit juice to the dosing cup directly rather than putting the medicine in cereal or milk bottles. This reduces the chance that the medicine will sink to the bottom of the bowl or bottle and not be eaten.

Other Precautions

Tell your pediatrician about any over-the-counter medications your child is taking before your doctor writes a new prescription. When buying over-the-counter medicine, check the box or bottle for cuts, slices, or tears in the packaging. The lid and protective seal should not be broken. Bottles should be child-resistant and medicine should always be stored in the original container and out of children's reach. Check your medicine cabinet every year to throw out medications that are past their expiration date.

If your child takes too much medication, immediately call the Poison Control Hotline at 1-800-222-1222 or 911.
If your child's symptoms get worse instead of getting better or if you have any questions, contact your child's doctor.

Get Ready for the Flu Season

Every year from November through March, about 10-20% of Americans get the flu. The flu is a respiratory illness caused by influenza viruses and it can pass from person to person. Symptoms usually start suddenly and may include high fever, headaches, tiredness, dry cough, sore throat, runny or stuffy nose, and body aches.

Though most people will feel better within a week of getting the flu, some can develop serious problems like pneumonia, bronchitis, dehydration, sinus problems, ear infections, and worsening of chronic medical conditions such as asthma or heart disease. The flu is especially dangerous for elderly people, since 90 percent of those who die from the flu are aged 65 or older.

The single best protection against the flu is getting a flu vaccination (shot) each year. Even if you have gotten a flu shot in the past, you still need to get a shot each year because the flu virus can change. People in high priority groups should get vaccinations before the start of flu season. You should get a flu shot in late-September or October so your body has enough time to fully respond to the vaccine before flu season begins.

Most healthcare providers offer flu shots to their patients. For some priority groups (see list), the health department offers free flu vaccinations at community sites. For more information about these clinics, call 1-800-427-8700 or visit http:www.lapublichealth.org/acd/flu.htm.

Other Steps to Avoid the Flu

You can avoid the flu with simple steps such as washing your hands often with soap and water, not touching your eyes, nose, or mouth, and staying away from others who are sick.

If you do end up developing the flu, protect others by staying home from work or school. Since the flu can be spread from person to person, always use a tissue to cover your nose and mouth when you sneeze or cough. Antibiotics, like penicillin, will not work since the flu is caused by viruses and not bacteria. The best treatment is to get plenty of rest, drink lots of liquids, and avoid using alcohol and tobacco.

Those in the following priority groups should plan to get their flu shots as early as possible to prevent complications from the flu:

- *all children aged 6-23 months*
- *adults aged 65 or older*
- *persons with underlying chronic medical conditions*
- *women who are pregnant*
- *residents of nursing homes and long-term care facilities*
- *children aged 2-18 on chronic aspirin therapy*
- *healthcare workers who provide direct patient care*
- *caregivers and household contacts of newborn babies aged 6 months or less*

Depending on the supply of vaccine this year, these priority groups may change. Contact the Immunization Program at 1-800-427-8700.

Antibiotic abuse

The CDC estimates that up to 50% of the 235 million doses of antibiotics prescribed annually are unnecessary. Taking antibiotics when they are not needed, such as for colds or flu that are viral infections, increases the chances of developing bacteria that are resistant to antibiotics. If we continue to use antibiotics when they are not needed, they will not be effective when we need them later.

Do you know the difference between a cold and the flu?

The cold and flu are contagious respiratory illnesses. Because they share many symptoms and are common during the winter, it is often difficult to tell them apart.

Colds:

- are the most common infectious disease in the U.S.
- are generally milder than the flu
- are more likely to produce a runny or stuffy nose
- generally do not result in serious health problems
- are caused by over 200 different types of viruses, with rhinoviruses (or "nose viruses") the most common
- cannot be prevented with a vaccination (shot)

The Flu:

- is generally worse than a cold
- is more likely to produce sudden and intense symptoms (fever, body aches, extreme tiredness, and dry cough)
- can lead to serious health problems (pneumonia, bacterial infections), especially among the elderly
- is caused by the influenza virus
- can be prevented with a vaccination (shot)

YOUR Health

Your Health is published quarterly by the L.A. County Department of Health Services, Public Health. You are welcome to make copies of this newsletter.

Los Angeles County Board of Supervisors
Gloria Molina
Yvonne Brathwaite Burke
Zev Yaroslavsky
Don Knabe
Michael D. Antonovich

Thomas L. Garthwaite, MD
Director of Health Services & Chief Medical Officer

Fred Leaf
Chief Operating Officer

Jonathan E. Fielding, MD, MPH, MBA
Director of Public Health & County Health Officer

Maria C. Iacobo, MS
Director, DHS Communications

Shirley Kwok: Managing Editor
Thuy Banh: Editorial Assistant
Alan Albert: Graphic Design
Louise Garcia: Administration

Contributors:
Sylvia Frumes, RN, MSN
Barbara Holtwick, MPH

DHS Communications
241 N. Figueroa Street, Room 348
Los Angeles, CA 90012
213/240-8144 • Fax 213/481-1406
www.ladhs.org

Prepárese para la temporada de la gripe

Cada año desde noviembre a marzo, aproximadamente 10 al 20% de los estadounidenses contraen gripe. La gripe es una enfermedad respiratoria causada por los virus influenza y puede ser transmitida de una persona a otra. Los síntomas generalmente comienzan de repente y pueden incluir fiebre alta, dolores de cabeza, cansancio, tos seca, dolor de garganta, nariz congestionada o con secreción acuosa y dolor de cuerpo.

Si bien la mayoría de las personas se recuperan en la semana de contraer la gripe, algunas pueden desarrollar problemas graves como neumonía, bronquitis, deshidratación, problemas en los senos nasales, infecciones de oídos y un empeoramiento de enfermedades crónicas como asma o problemas cardiacos. La gripe es especialmente peligrosa para los ancianos, ya que el 90 por ciento de los que mueren debido a la gripe tienen 65 años o más.

La mejor protección contra la gripe es darse la vacuna antigripal cada año. Incluso si se dio una vacuna antigripal en el pasado, igual necesita recibir la vacuna cada año porque los virus de la gripe pueden cambiar. Las personas que pertenecen a los grupos de alta prioridad deberán vacunarse antes de que comience la temporada de la gripe. Deberá darse la vacuna antigripal a fines de septiembre u octubre, así su cuerpo tendrá suficiente tiempo para responder completamente a la vacuna antes de que comience la temporada de la gripe.

La mayoría de los proveedores de atención médica ofrecen vacunas antigripales a sus pacientes. Para algunos grupos prioritarios (consulte la lista), el departamento de salud ofrece vacunaciones antigripales gratis en clínicas de la comunidad. Para obtener más información sobre estas clínicas, llame al 1-800-427-8700 o visite http: www.lapublichealth.org/acd/flu.htm.

Otros pasos para evitar al gripe

Puede evitar contagiarse la gripe con algunos pasos simples como lavarse frecuentemente las manos con jabón y agua, no tocarse los ojos, la nariz o la boca, y mantenerse alejado de otras personas que están enfermas.

Si contrae la gripe, proteja a los demás quedándose en su casa. Como la gripe puede contagiarse de una persona a otra, cuando estornude o tosa use un pañuelo de papel para cubrirse la nariz y la boca. Los antibióticos como la penicilina, no darán ningún resultado ya que la gripe es causada por virus y no por bacterias. El mejor tratamiento es descansar mucho, beber gran cantidad de líquidos y evitar el uso de alcohol y tabaco.

Aquellos que pertenezcan a los grupos de prioridad deberán darse la vacuna antigripal lo antes posible para prevenir la complicaciones de la gripe:

- *todos los niños de 6 a 23 meses de edad*
- *los adultos de 65 años en adelante*
- *las personas que tienen enfermedades crónicas subyacentes*
- *las mujeres que están embarazadas*
- *las personas que residen en hogares de convalecencia y centros de atención de largo plazo*
- *los niños de 2 a 18 años que reciben tratamiento crónico con aspirina*
- *los trabajadores de atención médica que brindan atención directa a pacientes*
- *las personas que cuidan pacientes y aquellas que están en contacto con bebés recién nacidos y de hasta 6 meses de edad*

Dependiendo del suministro de vacunas de este año, los grupos prioritarios pueden cambiar. Comuníquese con el Programa de Vacunación al 1-800-427-8700.

El Abuso de los Antibióticos

El CDC estima que hasta el 50% de las 235 millones de dosis de antibióticos que se recetan anualmente son innecesarias. Tomar antibióticos cuando no se los necesita, como para los resfriados o la gripe que son infecciones virales, aumenta la probabilidad de desarrollar bacterias resistentes a los antibióticos. Si continuamos usando antibióticos cuando no son necesarios, no serán eficaces cuando sí los necesitemos.

¿Sabe cuál es la diferencia entre un resfriado y la gripe?

Los resfriados y la gripe son enfermedades respiratorias contagiosas. Debido a que comparten muchos síntomas y ambas ocurren en invierno

Resfriado:

- es la enfermedad infecciosa más común en EE.UU.
- generalmente es más leve que la gripe
- es más probable que produzca congestión nasal o secreción acuosa de la nariz
- generalmente no resulta en problemas de salud graves
- es causado por más de 200 tipos de virus distintos, siendo los más comunes los rinovirus (o "virus de la nariz").
- no puede prevenirse con una vacuna

La Gripe:

- generalmente es peor que el resfriado
- es más probable que produzca síntomas repentinos e intensos (fiebre, dolor de cuerpo, mucho cansancio y tos seca)
- puede producir problemas de salud serios (neumonía, infecciones bacterianas u hospitalizaciones), especialmente entre los ancianos
- es causada por el virus influenza
- puede prevenirse con una vacuna

SU Salud

Su Salud es publicada trimestralmente por el L.A. County Department of Health Services, Salud Pública. Usted puede hacer copias de este boletín.

Junta de Supervisores del Condado de Los Angeles
Gloria Molina
Yvonne Brathwaite Burke
Zev Yaroslavsky
Don Knabe
Michael D. Antonovich

Thomas L. Garthwaite, MD
Director de Servicios de Salud y Oficial Principal Médico

Fred Leaf
Oficial Principal en Operaciones

Jonathan E. Fielding, MD, MPH, MBA
Director de Salud Pública y Oficial de la Salud

Maria C. Iacobo, MS
Directora de Comunicaciones DHS

Shirley Kwok: Editora Principal
Thuy Banh: Asistente Editorial
Alan Albert: Diseño Gráfico
Louise García: Administración

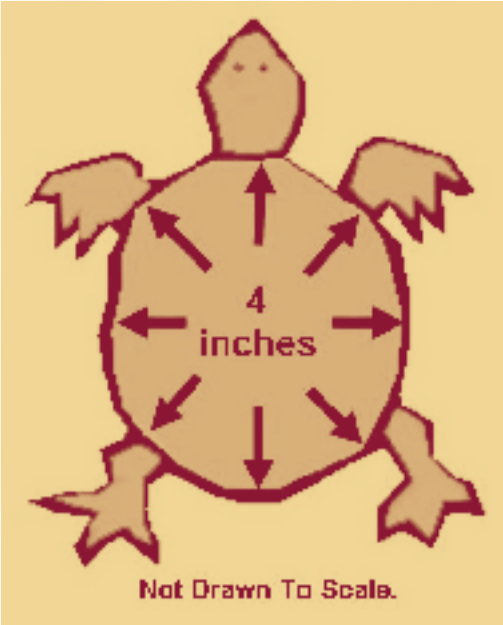
Colaboradores:
Sylvia Frumes, RN, MSN
Barbara Holtwick, MPH

DHS Communications
241 N. Figueroa Street, Room 348
Los Angeles, CA 90012
213/240-8144 • Fax 213/481-1406
www.ladhs.org

esgo a su Familia...de la página 1

Un error común es que es necesario que haya contacto directo con el reptil, como tocarlo o sostenerlo, para que una persona se enferme. Incluso el contacto indirecto con estos animales puede transmitir *Salmonella.* El contacto indirecto puede ocurrir cuando una persona: 1. Toca a otra persona que manipula reptiles; 2. Toca superficies o ropas en donde el reptil puede haber reptado; o 3. Utiliza un fregadero o una mesada común para el plato de comida, los juguetes o el tanque del reptil y los platos de la familia y los biberones.

Los padres pueden proteger sus hogares conociendo el riesgo del contagio con *Salmonella* que presentan los reptiles y los anfibios y cómo prevenirlo. Si los riesgos de contraer Salmonella son inaceptables, los padres deberán sacar al reptil o anfibio de sus casas y desinfectar meticulosamente todos los objetos, los pisos u otras superficies que estos animales puedan haber tocado. Recuerde, si bien otras mascotas también pueden causar enfermedades, casi todos los reptiles portan *Salmonella* y esta enfermedad es prevenible. Para obtener más información sobre esta y otras enfermedades transmisibles, visite nuestras páginas Web en www.lapublichealth.acd.org.



el mismo ingrediente activo que los analgésicos.

- Asimismo, evite darle dos medicamentos que se usan para el mismo síntoma. Por ejemplo, no dé a su niño un medicamento para la *tos* con un antifebril y un medicamento para el *resfriado* con un antifebril. Aún si ambos medicamentos listan ingredientes distintos, su acción es para el mismo síntoma y pueden causar sobredosis accidentales si se los usa juntos al mismo tiempo.

La dosis correcta

Darle a los niños una dosis mayor de medicamento que la recomendada puede ser muy peligroso, especialmente si lo toman durante varios días.

- Para evitar darle a su niño dosis incorrectas, asegúrese de que la habitación esté bien iluminada antes de darle el medicamento. Considere el peso y la edad de su niño y lea la etiqueta antes de determinar la dosis correcta de medicamento que le va a dar.

- No use cucharas de cocina u otros utensilios domésticos para medir el medicamento porque estos varían de tamaño. En su lugar, use el gotero o la taza de dosis que vienen empaquetados con el medicamento. Conozca la diferencia entere una cucharada (tbsp en inglés) y una cucharadita (tsp en inglés). Una cucharada equivale a tres cucharaditas.

- Si su niño escupe el medicamento o se niega a tragarlo, añada un poco de azúcar o jugo de fruta directamente a la tasa de dosis en vez de colocar el medicamento en el cereal o el biberón de leche. Esto reduce la posibilidad de que el medicamento quede en el fondo del tazón o el biberón y que el niño no lo tome.

Otras precauciones

Informe a su pediatra qué medicamentos de venta libre está tomando su niño antes de que le dé una receta nueva.

Cuando compre medicamentos de venta libre, fíjese que la caja o el frasco no tengan cortes o roturas. La tapa y el sello protector no deberán estar rotos. Los frascos deberán ser a prueba de niños y el medicamento siempre deberá guardarse en el recipiente original y fuera del alcance de los niños.

Revise su botiquín de medicamentos todos los años para desechar los medicamentos de venta libre que hayan vencido.

Si su niño toma demasiado medicamento, llame inmediatamente a la Línea Directa de Control Toxicológico al 1-800-222-1222 o al 911.

Un Halloween Saludable

El otoño ya está aquí y pronto llegará la hora de los disfraces aterradores, las calabazas talladas y más que suficientes dulces para darles pesadillas a los dentistas. ¿Qué es lo que usted puede hacer para asegurarse de que su celebración de Halloween sea saludable y segura?

1. Dé a los niños un desayuno, almuerzo y cena balanceados así será menos probable que se coman los dulces mientras los van pidiendo.
2. Antes de que los niños exploren los dulces que obtuvieron, fíjese que no haya dulces u otros alimentos abiertos. Tire todo lo que le parezca sospechoso.
3. Sólo permita que sus niños coman 3 a 4 dulces por día y guarde el resto fuera de su vista o en un cajón con llave.
4. Sírvales leche, frutas o verduras junto con los dulces para asegurarse de que obtengan los nutrientes que necesitan durante el día.
5. Asegúrese de que se laven bien los dientes después de comer cosas con azúcar para prevenir el desarrollo de caries.
6. En lugar de dar dulces este año, considere dar obsequios de Halloween adecuados para niños que sean más saludables:
   - paquetes de queso/mantequilla de cacahuate y galletas
   - palitos de queso
   - cajas de 100% jugo
   - cajas con nueces/pasas
   - sobres de cacao instantáneo
   - barras de granola
   - bolsas de pretzels
   - galletas con forma de animales
   - porciones individuales de puré de manzana
   - bolsas de frutas secas
   - stickers de Halloween
   - crayones
   - silbatos
   - arañas de goma

Para mayor información acerca de un Halloween Saludable visite la página: http://www.lapublichealth.org/nut/. O, Llame al: 213-351-7889.

Mascotas que Ponen en Ri

Siempre lave sus manos con agua y jabón después de jugar con sus tortugas, reptiles u otros anfibios. Lave sus estanques y platos por separado de los utensilios de su cocina o baños.

Cuando su niño tiene un resfriado

...de la página 1.

libre para su niño, es importante que sepa cuál es el medicamento indicado y cómo dárselo correctamente.

El medicamento Correcto

Los niños no son adultos pequeños. Sólo se les debe dar medicamentos que están específicamente formulados para su peso y edad. Nunca dé a un niño un medicamento para adultos tratando de adivinar la dosis correcta. De la misma manera, no dé a un niño mayor medicamentos que están especialmente formulados para bebés y niños pequeños.

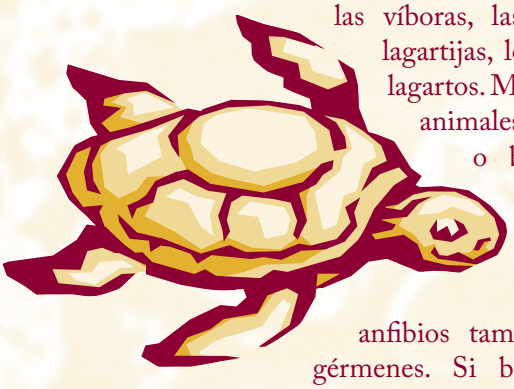
- Evite darle aspirinas o productos que contienen salicilato o acetilsalicilato. Se ha encontrado una relación entre la aspirina y un aumento en el riesgo de desarrollar el Síndrome de Reye, el cual es una enfermedad rara en la infancia que puede causar daño severo al cerebro y al hígado. En su lugar, use medicamentos para niños que contienen acetaminofeno, como Children's Tylenol.
- Sólo déle medicamentos para los síntomas que tiene. Si su niño sólo tiene tos, déle medicamento para la tos pero no uno que también baje la fiebre.
- Si va a darle dos medicamentos distintos al mismo tiempo, siempre compruebe en la etiqueta que no tengan ingredientes similares para evitar sobredosis accidentales. Muchos productos para la tos y los resfriados contienen

SU Salud

Los Angeles County Department of Health Services • Public Health

Volume VII; Number 5; Fall 2005

Las Mascotas Reptiles Ponen en Riesgo a su familia



Los reptiles incluyen a las tortugas, las víboras, las iguanas y otras lagartijas, los cocodrilos y los lagartos. Más del 90% de estos animales portan gérmenes o bacterias llamados *Salmonella* que son transmitidos en sus excrementos. Las ranas y otros anfibios también portan estos gérmenes. Si bien la *Salmonella* puede no enfermar al reptil, sí puede dar diarrea, fiebre y dolores abdominales a las personas. Entre las complicaciones raras pero graves están la infección sanguínea, la meningitis o la muerte. Los que mayor riesgo tienen son los bebés, los niños menores de 5 años, las mujeres embarazadas (debido al riesgo al feto y al recién nacido) y las personas con sistemas inmunológicos debilitados, como los ancianos, los que tienen VIH/SIDA o aquellos que están bajo tratamiento por cáncer.

Las tortugas bebés son mascotas populares y son la fuente más común de reptiles que causa salmonelosis en el Condado de Los Angeles. Los padres compran tortugas pequeñas para sus niños porque son baratas y los pequeños pueden manipularlas fácilmente. Los niños pueden infectarse fácilmente a sí mismos y a otros después de tocar las tortugas y meterse en la boca las manos u objetos de las tortugas. ***De acuerdo con el Título 17 del Código de Regulaciones de California, la ley prohíbe la venta o entrega de tortugas bebés con un caparazón de menos de 4 pulgadas de largo.***

Continuación en la página 2

Qué hacer cuando su niño tiene un resfriado

Es la primera semana de clases y su niño llega a casa con un resfriado y la nariz chorreando. Antes de buscar ese frasco de medicina para resfriados de venta libre, es importante que conozca el mejor tratamiento para el resfriado de los niños: Mucho descanso, gran cantidad de líquidos y un humidificador si hay uno disponible.

Si bien la mayoría de los padres creen que cada vez que sus niños se enferman deben darles medicamentos, los pediatras recomiendan el uso de los medicamentos para resfriados sólo cuando es necesario, como a la noche, cuando los síntomas no permiten que los niños descansen. En la mayoría de los casos, los malestares y los dolores causados por los resfriados desaparecen por sí mismos.

Cuando usted se da cuenta de que necesita usar un medicamento de venta

Continuación en la página 2

Prevenga La Gripe!

Vea la página 4 para los detalles