



PROTECT YOUR CHILD AND FAMILY FROM THE FLU

The Centers for Disease Control and Prevention recommends 4 main ways you and your family may keep from getting sick with the flu at school and at home:

1. **Practice good hand hygiene** by washing your hands often with soap and water, especially after coughing or sneezing. Alcohol-based hand cleaners are also effective.
2. **Cover your mouth and nose** with a tissue when you cough or sneeze. If you don't have a tissue, cough or sneeze into your elbow or shoulder; not your hands.
3. **Stay home if you or your child is sick** for at least 24 hours after there is no longer a fever or signs of a fever (without the use of fever-reducing medicine). Keeping sick students at home means that they keep their viruses to themselves rather than sharing them with others.
4. **Get your family vaccinated** for seasonal flu and 2009 H1N1 flu when vaccines are available.

Follow these steps to prepare for the flu during the 2009-2010 school year:

- Plan for child care at home if your child gets sick.
- Plan to monitor the health of the sick child and any other children in the household by checking for fever and other symptoms of flu.
- Identify if you have children who are at higher risk of serious disease from the flu and talk to your healthcare provider about a plan to protect them during the flu season.
- Children at high risk of serious disease from the flu include: children under 5 years of age and those children with chronic medical conditions, such as asthma and diabetes.
- Identify a separate room in the house for the care of sick family members.
- Update emergency contact list.
- Collect games, books, DVDs and other items to keep your family entertained if your child is sick and must stay home.

[Click Here for Action Steps for Parents of Children at High Risk for Flu Complications](#)

PROTEJA A SUS HIJOS Y FAMILIA DE LA GRIPE

El Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades recomienda 4 maneras principales que usted y su familia pueden evitar enfermarse con la gripe en la escuela y en casa:

1. **Efectuar la higiene de las manos** por lavándose las manos con jabón y agua, especialmente después de toser o estornudar. Loción limpiadora para las manos a base de alcohol también es eficaz.
2. **Cubrirse la boca y la nariz** con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Si no tiene un pañuelo desechable, tose o estornuda en tu codo o hombro; no tus manos.
3. **Permanezca en su hogar si usted o su hijo esta enfermo** durante al menos 24 horas después de la desaparición de la fiebre o de los signos de fiebre (sin el uso de medicamentos antifebriles). Mantener a los estudiantes enfermos en casa significa que mantienen sus virus para sí mismos en lugar de compartir con los demás.
4. **Vacúnese y a su familia** para la gripe de temporada y la gripe H1N1 de 2009 cuando las vacunas sean disponible.

Sigue estos pasos para preparar para la gripe durante el año escolar 2009-2010:

- Planifica el cuidado de niños en el hogar si su niño se enferma.
- Planifica monitorizar la salud de los niños enfermos y otros niños en el hogar mediante la comprobación de la fiebre y otros síntomas de la gripe.
- Identifica si usted tiene niños que están en mayor riesgo de enfermedades graves de la gripe y consulta con su proveedor de atención médica sobre un plan para protegerlos durante la temporada de la gripe.
- Los niños en alto riesgo de enfermedades graves de la gripe incluyen: niños menores de 5 años de edad y los niños con condiciones médicas crónicas, tales como el asma y la diabetes.
- Mantenga una habitación separada de las áreas comunes de la casa para cuidar a los que están enfermos.
- Actualiza tu lista de contactos de emergencia.
- Recoge juegos, libros, DVDs y otros artículos para mantener a su familia entretenidos si su hijo está enfermo y debe quedarse en casa.

[Click Here for Action Steps for Parents of Children at High Risk for Flu Complications](#)