CONSEJOS DE LA ENFERMERA DE TU ESCUELA PARA PROTEGERTE CONTRA EL VIRUS DE LA GRIPE

No dejes que la gripe sea un obstáculo en el desempeño de tu trabajo escolar, práctica de deportes, actividades extracurriculares y en tu vida social. Sigue estos consejos para protegerte:

1 EL SENTIDO COMÚN TE PUEDE AYUDAR A TI Y A TUS AMIGOS A EVITAR LA GRIPE

Las reuniones en grupo, como los juegos de fútbol, bailes escolares y aún las actividades que se dan en aulas de clases son situaciones propicias para que el virus de la gripe se transmita. Protégete a ti mismo y a otros siguiendo estos sencillos pasos:

- **Practica hábitos saludables** – Lávate las manos con frecuencia con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos para ayudar a evitar que los virus se diseminen. Además, evita tocarte los ojos, nariz y boca, ya que los virus pueden transmitirse cuando tus manos tocan superficies que están infestadas de gérmenes. Finalmente, si crees que tienes gripe, habla con tus padres respecto a quedarte en casa, no sólo para que te mejores, sino para evitar que tus amigos se enfermen también.

- **Observa las reglas de educación** – Cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosas o estornudes y bota a la basura los pañuelos usados.

- **Lo que es mío es mío y lo que es tuyo es tuyo** No compartas bebidas, botellas de agua, cubiertos o celulares con los amigos.

2 SI ES POSIBLE, VACÚNATE CONTRA LA GRIPE

Muchos niños tienen más riesgos de sufrir complicaciones derivadas de la gripe. Habla con la enfermera de tu escuela y con tus padres sobre la posibilidad de vacunarte contra la gripe.

3 ¿RESFRIADO O GRIPE? APRENDE A CONOCER LA DIFERENCIA

- Si tienes la nariz tapada, estornudos, dolor de garganta y tos con flema, probablemente tienes un **RESFRIADO**.

- Si tienes fiebre alta, severos dolores de cabeza, dolor de cuerpo y músculos, cansancio extremo y una tos seca, probablemente tienes **GRIPE**.

4 ¿QUÉ PUEDES HACER SI TE ATRAPA LA GRIPE?

Si te da gripe, no es necesario que sufras:

- **Habla con tus padres sobre ir a ver a un médico** Si tienes síntomas de gripe, habla con tus padres sobre quedarte en casa e ir a ver a un médico. El médico puede decidir recetarte un medicamento antiviral que puede acortar el número de días de enfermedad y aliviar los síntomas.

- **Habla con la enfermera de tu escuela**
  Si crees que tienes gripe, visita a la enfermera de tu escuela. Juntos podrán discutir tus síntomas. Si la enfermera piensa que es posible que tengas gripe, puede notificar a tus padres y solicitar que veas a un médico.

Este programa es patrocinado por la National Association of School Nurses (NASN) y respaldado por fondos donados por Roche.

NASN National Association of School Nurses