

# Lucha contra la gripe

## Lucha contra la gripe: Guía Preventivo

Las estadísticas enseñan que niños son más probables de enfermarse de la gripe que los adultos, y las guarderías son un sitio ideal para el ataque y la propagación del virus de la gripe. Para ayudar a los padres y proveedoras de guarderías reconocer los síntomas de la gripe, recuerde las siglas en inglés “**F.A.C.T.S.**” (“**F**ever” [Fiebre], “**A**ches” [Dolores], “**C**hills” [Escalofríos], “**T**iredness” [Cansancio], y “**S**udden onset” [Inicio repentino]. Síntomas también pueden incluir vómito y diarrea. EL Centro de EE. UU. Para el Control de Enfermedades y Prevención nota que la gripe puede alcanzar su punto máximo en cualquier tiempo entre noviembre y marzo. Aquí están algunos hechos para ayudar a los padres durante esta temporada de la gripe.

### Transmisión de Gripe

- La gripe es una enfermedad respiratoria.
- La gripe se contagia principalmente de persona a persona a través de gotitas formadas cuando una persona con la gripe tose, estornuda, o habla.
- Las gotitas pueden depositarse en la boca o nariz de las personas que estén cerca, o inhalado hasta llegar a los pulmones.
- El virus de la gripe también puede diseminarse cuando la gente toca algo que contiene el virus y luego tocan su boca, ojos, o nariz.
- Niños infectados pueden pasar el virus de la gripe a otros un día antes que los síntomas se desarrollen y hasta 5-7 días después de enfermarse.

### Evitando la Gripe

- El Centro de Prevención **recomienda la vacuna** anual como el paso más importante para proteger en contra el virus.
- Obtenga su vacuna para el final de octubre, si es posible, **antes que la temporada de la gripe comience.**
- **Buenos hábitos de higiene** pueden ayudar a controlar la gripe. Enseñe a su niño estos hábitos para ayudar a prevenir:
  - ✓ Tape su toz y estornudos con la parte interior de su codo o una toalla de papel.
  - ✓ Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua.
  - ✓ Evite tocar sus ojos, nariz, y boca- gérmenes pueden desparramarse de esta manera.

### Qué Hacer Si Su Hijo Tiene La Gripe

Aunque tome estas precauciones, su hijo todavía se puede enfermar. Si su hijo le da la gripe, haga una cita con su pediatra. También es importante de mantener a su hijo en casa si está presentando síntomas de la gripe, y por lo menos 24 horas después que su fiebre se haya bajado para prevenir infectar a otros.

Source: <https://www.cdc.gov/flu/protect/preventing.htm>

## Recordatorios de Programa/ Actualizaciones

**Renovaciones de Inscripción:** Pronto enviaremos los paquetes de renovación de los niños. La inscripción del niño debe de ser renovada anualmente. Si no recibe su paquete a finales de febrero, llame a su consultora del programa.

**Nuevo Local:** CACFP se estará moviendo para Watsonville en abril. ¡Más detalles por venir!

**Menús:** Por favor recuerde de firmar los nuevos menús. La línea para la firma ahora está localizada a lo largo de la página en la parte izquierda. Para reembolso, todos los MENUS deben de estar firmados.



The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination against its customers, employees, and applicants for employment on the bases of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, religion, reprisal and, where applicable, political beliefs, marital status, familial or parental status, sexual orientation, or all or part of an individual's income is derived from any public assistance program, or protected genetic information in employment or in any program or activity conducted or funded by the Department. (Not all prohibited bases will apply to all programs and/or employment activities.) If you wish to file a Civil Rights program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, found online at [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), or at any USDA office, or call (866) 632-9992 to request the form. You may also write a letter containing all of the information requested in the form. Send your completed complaint form or letter to us by mail at U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202) 690-7442 or email at [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

**Visit us online:** [www.cbridges.org](http://www.cbridges.org)  
Twitter: @puentes\_sc  
Facebook: [communitybridgessc](https://www.facebook.com/communitybridgessc)

