

# La Gripe y su Familia

¡Juntos podemos EVITAR el contagio!

## 1 Enseñe a sus hijos buenos hábitos de higiene- ¡todos los días!

Cúbrase la boca con el codo cuando tiene necesidad de toser o estornudar y/o use toallitas desechable.

Practique todos los días buenos hábitos de higiene al lavarse las manos. Además trate de descansar lo suficiente.

Recuerde los padres son el mejor ejemplo para los niños. ¡Todos los días practiquen juntos una buena higiene personal!

## 2 Deje a los niños en casa cuando están enfermos.

Cuando un niño va a la escuela enfermo puede infectar a otros compañeros de clase tan rápido que el índice de contagio es alarmante.

Los niños enfermos deben quedarse en casa hasta que desaparezca la fiebre por 24 horas seguidas sin tomar medicamento.

Hable con su médico si empeoran los síntomas o sus hijos tienen otras condiciones médicas que incrementan el riesgo de complicaciones de la Gripe.

## 3 Considere ponerse la vacuna durante la temporada de gripe.

Entre más gente se ponga la vacuna contra la gripe de temporada hay más posibilidades de evitar que el virus se propague de persona a persona.

La vacuna le protege a usted y a los suyos especialmente si hay riesgo de complicaciones (mujeres embarazadas, asma, diabetes, condiciones cardíacas o respiratorias).

Para sitios de vacunación contacte a la línea de información de la Gripe al (602) 372-3996



08/06/2009

# La Gripe y su Familia

¡Juntos podemos EVITAR el contagio!

## 1 Enseñe a sus hijos buenos hábitos de higiene- ¡todos los días!

Cúbrase la boca con el codo cuando tiene necesidad de toser o estornudar y/o use toallitas desechable.

Practique todos los días buenos hábitos de higiene al lavarse las manos. Además trate de descansar lo suficiente.

Recuerde los padres son el mejor ejemplo para los niños. ¡Todos los días practiquen juntos una buena higiene personal!

## 2 Deje a los niños en casa cuando están enfermos.

Cuando un niño va a la escuela enfermo puede infectar a otros compañeros de clase tan rápido que el índice de contagio es alarmante.

Los niños enfermos deben quedarse en casa hasta que desaparezca la fiebre por 24 horas seguidas sin tomar medicamento.

Hable con su médico si empeoran los síntomas o sus hijos tienen otras condiciones médicas que incrementan el riesgo de complicaciones de la Gripe.

## 3 Considere ponerse la vacuna durante la temporada de gripe.

Entre más gente se ponga la vacuna contra la gripe de temporada hay más posibilidades de evitar que el virus se propague de persona a persona.

La vacuna le protege a usted y a los suyos especialmente si hay riesgo de complicaciones (mujeres embarazadas, asma, diabetes, condiciones cardíacas o respiratorias).

Para sitios de vacunación contacte a la línea de información y referencia de la comunidad al (602) 263-8856.



08/06/2009

# La Gripe y su Familia

*¡Juntos podemos EVITAR el contagio!*



08/03/2009

**1 Enseñe a sus hijos buenos hábitos de higiene- ¡todos los días!**  
Cúbrase la boca con el codo cuando tiene necesidad de toser o estornudar y/o use toallitas desechable. Practique todos los días buenos hábitos de higiene al lavarse las manos. Además trate de descansar lo suficiente. Recuerde los padres son el mejor ejemplo para los niños. ¡Todos los días practiquen juntos una buena higiene personal!

**2 Deje a los niños en casa cuando están enfermos.**  
Cuando un niño va a la escuela enfermo el o ella puede infectar a otros compañeros de clase tan rápido que el índice de contagio es alarmante. De ser posible trate los síntomas en casa y llévelos al médico si los síntomas persisten o empeoran.

**3 Considere ponerse la vacuna durante la temporada de gripe.**  
Entre más gente se ponga la vacuna contra la gripe de temporada hay más posibilidades de evitar que el virus se propague de persona a persona. Haga su parte para evitar que la comunidad se contagie vacunando a toda su familia.

**Para sitios de vacunación contacte a la línea de información y referencia de la comunidad al (602) 263-8856.**



[WeArePublicHealth.org](http://WeArePublicHealth.org)



# La Gripe y su Familia

*¡Juntos podemos EVITAR el contagio!*



08/03/2009

**1 Enseñe a sus hijos buenos hábitos de higiene- ¡todos los días!**  
Cúbrase la boca con el codo cuando tiene necesidad de toser o estornudar y/o use toallitas desechable. Practique todos los días buenos hábitos de higiene al lavarse las manos. Además trate de descansar lo suficiente. Recuerde los padres son el mejor ejemplo para los niños. ¡Todos los días practiquen juntos una buena higiene personal!

**2 Deje a los niños en casa cuando están enfermos.**  
Cuando un niño va a la escuela enfermo el o ella puede infectar a otros compañeros de clase tan rápido que el índice de contagio es alarmante. De ser posible trate los síntomas en casa y llévelos al médico si los síntomas persisten o empeoran.

**3 Considere ponerse la vacuna durante la temporada de gripe.**  
Entre más gente se ponga la vacuna contra la gripe de temporada hay más posibilidades de evitar que el virus se propague de persona a persona. Haga su parte para evitar que la comunidad se contagie vacunando a toda su familia.

**Para sitios de vacunación contacte a la línea de información y referencia de la comunidad al (602) 263-8856.**



[WeArePublicHealth.org](http://WeArePublicHealth.org)

