

H1N1: Guía para los padres

H1N1: A Guide for Parents (Spanish)

Este año, la temporada de gripe es más peligrosa

El virus de la gripe porcina A(H1N1) hará que la temporada de gripe de este año sea más peligrosa. La mayoría de las personas que contraen la gripe padecen síntomas leves, pero todas corren peligro de enfermarse gravemente.

Proteja a su familia: evite contraer el virus H1N1

Colóquese la vacuna contra la gripe H1N1, y también la vacuna contra la gripe común

- Todo miembro de la familia que sea mayor de 6 meses debería colocarse la vacuna contra la gripe H1N1. La vacuna es gratuita y segura. El riesgo de enfermarse por la vacuna es mucho menor que el de enfermarse gravemente si se contagia.
- Colóquese también la vacuna contra la gripe común.

Mantenga un buen nivel de higiene:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o utilice un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Evite tocarse la cara.
- Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca con la manga.
- En su hogar, lave bien todas las superficies que se tocan con frecuencia.

Limite el contacto con otras personas:

- Evite las multitudes donde los virus se pueden transmitir fácilmente.
- Sepa que el virus se puede transmitir cuando se da la mano, se besa o se tiene otro tipo de contacto social cercano.
- Si está enfermo, no salga, quédese en su casa.

Qué debe hacer si su niño se enferma

La mayoría de las personas que contraen el virus H1N1 padecen síntomas leves tales como fiebre alta, dolor de cabeza, dolores musculares, fatiga y debilidad, congestión nasal, dolor de garganta, tos y, a veces, estornudos. La recuperación puede tomar varios días.

Tratamiento de una infección ligera

- Ofrezcale a su niño mucho líquido y dosis regulares de acetaminofeno para mantener la temperatura por debajo de los 38,5 °C (101 °F). Lea siempre la etiqueta antes de darle un medicamento.
- Para reducir los dolores musculares, aplique calor por períodos cortos de tiempo usando una bolsa de agua caliente, una almohadilla de calentamiento o dándole un baño tibio.
- Hágale hacer gárgaras con un vaso de agua tibia.
- Permítale que chupe un caramelo, una pastilla o trocitos de hielo.
- Utilice gotas de solución salina, o un atomizador con solución salina, para descongestionar la nariz.

Si tiene alguna preocupación, llame al médico o al servicio de salud pública local. En Ontario llame a TeleHealth Ontario al 1-866-797-0000.

Lleve a su niño inmediatamente al hospital si presenta alguno de los signos siguientes:

- respiración rápida o dificultosa
- piel o labios azulados o de color oscuro
- somnolencia, al punto de no poder mantenerlo despierto con facilidad
- irritabilidad o rechazo a ser acarreado en brazos
- deshidratación: no toma suficientes líquidos y no orina regularmente
- se estaba mejorando, pero de repente empeoró