

Distrito Escolar de Winton

“Pautas de ausentismo por enfermedad: Como tomar la decisión correcta cuando su niño/a tiene un resfrió”



La Asociación Nacional de Enfermeras de Escuelas y Triaminic se unen para ayudar a padres hacer inteligentes decisiones en esta temporada de tos y resfrió

Esta campaña es exclusivamente educativa y la asociación nacional de enfermeras escolares no endosa ningún producto.

Debo de dejar a mi hijo/a en casa o mandarlo/a a la escuela?

Considere que su hijo/a se quede en casa si:

- Tiene fiebre de 100.4 grados o mas
- Ha estado vomitando
- Tiene síntomas que le impiden participar en la escuela, tales como:
 - Cansancio excesivo o falta de apetito
 - Tos productiva, estornudos
 - Dolor de cabeza, dolor en el cuerpo, dolor de oídos
 - Dolor de garganta

Un mínimo dolor de garganta no es usualmente un problema, pero un dolor de garganta severo puede ser una inflamación de garganta aunque no tenga fiebre. Otros síntomas de inflamación de garganta en niños son dolor de cabeza y de estomago. Comuníquese con su pediatra si su hijo/a necesita un examen especial para determinar si es inflamación de garganta.

Si hijo/a debe permanecer en la casa hasta que la fiebre se haya ido por 24 horas sin medicamento. Los resfriados pueden ser contagiosos durante un periodo de 48 horas. Regresar a la escuela antes de ese periodo puede retrasar el proceso de recuperación y exponer innecesariamente a otros a enfermarse.

¿Tiene mi hijo/a la gripa?

- ¡La gripa es seria! Comuníquese con su pediatra en el momento que note los primeros síntomas, cual típicamente **aparecen de repente**, incluyendo:
 - fiebre alta, resfriados, dolor de cabeza, dolor de cuerpo, dolor de oído, Nausea, vomito, tos seca

Si no esta seguro de cual es el mejor modo de curar la gripa de su hijo/a, pregúntele a la enfermera de su escuela, doctor, farmacéutico u otro proveedor de salud.

¿Que puedo hacer para que mi hijo/a se sienta mejor?

- Asegúrese que su hijo/a tenga mucho reposo y limite las horas de ver televisión
- Procure la ingesta de líquidos, como agua, sopa, jugos y hielo
- Ayude a que su hijo/a se relaje leyéndole un cuento y dándole mucho cariño y ternura
- Considere el uso de un humidificador de vapor frío
- Cuando los medicamentos de tos y resfrió para niños se usan siguiendo las instrucciones, ayudan aliviar los síntomas durante el tiempo que su hijo se recupera. Lea y siga las instrucciones cuidadosamente y respete la dosis exacta recomendada para la edad del niño/a. No utilice medicamentos de venta libre para la tos y el resfrió en niños menores de cuatro años en los Estados Unidos.

¿Como puedo prevenir que mi hijo/a se enferme de la gripa?

- Enseñe a su niño/a a lavarse las manos frecuente usando mucho jabón y agua tibia. El lavado propio debe de durar como 20 segundos o el tiempo que dure al cantar “Feliz Cumpleaños” dos veces.
- Enseñe a su niño/a a taparse la boca cuando tosa o destornude con una toalla o con su manga.
- Mantenga a su hijo en un atmósfera libre de tabaco
- Trate de minorar el tiempo que dura su niño/a con otros niños que tengan tos o síntomas de gripa
- Empaque productos fáciles-de-usar como toallas y limpiador de manos en la mochila de su niño/a para que use en la escuela
- Mantenga todas la vacunas al corriente (la guía de Los Centros de Control y Prevención de Enfermedad ahora recomienda una inyección para la gripa a casi todos los niños de la edad de seis (6) meses asta que cumpla 19 años)
- Una dieta balanceada con muchas frutas y vegetales. Una vitamina diaria puede ser recomendada por su pediatra
- Después de que su niño/a se sienta mejor, limpie todo, lave las sabanas de la cama y saque el aire del cuarto
- Mantenga las agarraderos de puertas limpias, teléfonos, controles y juguetes
- Siempre asegúrese de consultar con su doctor o enfermera de la escuela.

Si tiene preguntas, por favor de llamar a la Enfermera del Distrito al 357-6585.